

Gambaran Resiliensi pada Ibu Nifas Primipara Suku Timor dalam Tradisi *Neno Bo'ha*

Yusi Novinti Tualaka*, Wahyuni Kristinawati, Enjang Wahyuningrum

Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia

ucitualaka@gmail.com*

Revised: 2025-01-10 Published: 2025-02-08 Keywords: Neno Bo'ha, Resilience, Timorese Copyright holder: © Author/s (2025) This article is under:  How to cite: Tualaka, Y., Kristinawati, W., & Wahyuningrum, E. (2025). Gambaran Resiliensi pada Ibu Nifas Primipara Suku Timor dalam Tradisi Neno Bo'ha. <i>Bulletin of Counseling and Psychotherapy</i>, 7(1). https://doi.org/10.51214/002025071274000 Published by: Kuras Institute E-ISSN: 2656-1050	ABSTRACT: This study aims to explore the resilience in Timorese postpartum mothers who live the <i>Neno Bo'ha</i> tradition, which is a custom that requires mothers to undergo a postpartum recovery period in <i>ume k'bubu</i> (round house). This tradition is believed to provide long-term benefits for the health of mothers and babies, but on the other hand it also brings considerable physical and psychological challenges. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach, which allows to explore the subjective experience of postpartum mothers in depth. The participants in this study are the <i>primipara</i> postpartum mothers of the Timorese tribe who are undergoing the <i>Neno Bo'ha</i> period in a round house. Data were collected through in-depth interviews and participatory observations to understand their adaptation process and resilience in facing the challenges of living this tradition. The results of the study showed that the postpartum mothers of the Timor tribe had a very good level of resilience. This can be seen from their ability to manage emotions, control impulses, maintain optimism, and take advantage of social support from family and society. Compliance with customs is a major factor in their resilience, although these traditions provide physical discomfort, such as heat, smoke, and pain arising from certain rituals. Support from family and community also played an important role in shaping their resilience during <i>Neno Bo'ha's time</i>.
--	--

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan salah satu tahap krusial dalam perjalanan kehidupan seorang perempuan setelah melahirkan. Tahap ini mencakup proses pemulihan fisik dari persalinan, penyesuaian psikologis terhadap peran baru sebagai seorang ibu, serta adaptasi sosial dalam menghadapi tuntutan keluarga dan komunitas (Putri dkk., 2022). Dalam masyarakat adat, masa nifas sering kali memiliki dimensi budaya yang kuat, yang memberikan kerangka aturan dan praktik tradisional tertentu untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi. Di masyarakat adat Timor, tradisi *Neno Bo'ha* menjadi bagian integral dari masa nifas. Tradisi ini bukan hanya tentang pemulihan kesehatan fisik, tetapi juga mencerminkan sistem nilai yang diwariskan secara turun-temurun (Olla dkk., 2022). Tradisi *Neno Bo'ha* mewajibkan ibu nifas tinggal di rumah bulat (*ume kbubu*) dalam waktu tertentu sambil menjalani berbagai aturan adat, seperti larangan meninggalkan rumah, konsumsi makanan bose, serta pelaksanaan ritual *tatobi* dan *se'i*. Ritual *tatobi* melibatkan penggunaan uap panas dari air rebusan daun herbal yang dipercayai membantu proses penyembuhan tubuh pasca-persalinan sementara ritual *se'i* melibatkan proses pengasapan tubuh

ibu dan bayi menggunakan bara api yang diletakkan di bawah tempat tidur (Sinambela, 2019). Meskipun tradisi ini bertujuan untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi, kondisi fisik yang belum pulih, keterbatasan ruang gerak, dan ketidaknyamanan akibat panas, asap, serta prosedur ritual yang intens dapat menimbulkan tantangan fisik dan psikologis, terutama bagi ibu nifas *primipara* yang baru pertama kali menghadapi pengalaman ini (Mage, 2018).

Dalam medis modern, masa nifas sering kali dikaitkan dengan risiko gangguan suasana hati seperti *postpartum blues* atau bahkan depresi postpartum, terutama bagi ibu *primipara* yang belum memiliki pengalaman melahirkan (Jannah dkk., 2020). Depresi postpartum merupakan kondisi serius yang dapat terjadi antara 2-6 minggu setelah kelahiran, ditandai dengan disregulasi emosi yang mengarah pada gejala depresi mayor (Putri dkk., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas *primipara* suku Timor yang menjalani masa pengasingan selama *Neno Bo'ha* menghadapi tantangan emosional yang berat, seperti kecemasan, kejenuhan, kebosanan dan kesepian. Dalam pengasingan ini, rasa sakit fisik akibat proses *Se'i* dan *Tatobi* juga turut menjadi tantangan, di mana ibu sering merasa kesakitan dan kepanasan saat menjalani ritual tersebut (Dhanang, 2017).

Dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan selama masa nifas, resiliensi menjadi salah satu kemampuan yang sangat penting. Resiliensi sangat dibutuhkan oleh para ibu dalam tradisi *Neno Bo'ha*. Kemampuan ini mendukung mereka untuk mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan peran baru, dan tetap menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tanggung jawab baru dalam merawat bayi (Istiqomah, 2019). Secara internal, resiliensi melibatkan kemampuan pengaturan emosi, optimisme, dan pemaknaan terhadap pengalaman. Secara eksternal, resiliensi didukung oleh lingkungan sosial, seperti dukungan keluarga, peran komunitas adat, serta sistem nilai budaya yang memberikan rasa keterhubungan dan makna.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji pengalaman ibu selama masa nifas dalam tradisi *Neno Bo'ha* dari sudut pandang kesehatan. Penelitian Olla dkk. (2022), menyoroti tradisi *Neno Bo'ha* di Kecamatan Tobu, Kabupaten Timor Tengah Selatan, dan memberikan gambaran mendalam tentang kesejahteraan ibu dan bayi yang menjalani tradisi *Se'i* di rumah bulat. Temuan menunjukkan bahwa banyak ibu dan bayi yang mengikuti tradisi ini mengalami gangguan kesehatan, terutama terkait saluran pernapasan. Penelitian yang sama dilakukan oleh Baumali (2009), yang mengkaji *Neno Bo'ha* dari sisi kesehatan menemukan bahwa asupan gizi ibu selama masa pengasingan tidak memenuhi kebutuhan, sehingga diperlukan upaya untuk memperkenalkan makanan bergizi. Selain itu, penelitian Mage dkk. (2018) dari perspektif psikologi menunjukkan bahwa ibu *primipara* rentan terhadap kecemasan dan gangguan psikologis lainnya selama masa ini, sedangkan ibu multipara yang telah menjalani pengasingan sebelumnya cenderung lebih stabil secara emosional. Dari beberapa penelitian yang telah di uraikan, diasumsikan bahwa penelitian mengenai resiliensi ibu nifas dalam konteks budaya adat masih terbatas, terutama pada masyarakat adat Timor yang memiliki keunikan tradisi dan nilai-nilai budaya yang kuat. Dengan demikian penulis melakukan penelitian terkait resiliensi pada ibu nifas *primipara* suku Timor dalam tradisi *Neno Bo'ha* dikaji dari aspek-aspek resiliensi.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman dan resiliensi ibu nifas primipara suku Dawan yang menjalani tradisi *Neno Bo'ha* di dalam rumah bulat. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk memahami makna mendalam dari pengalaman partisipan dalam konteks tradisi budaya yang kaya nilai-nilai lokal.

Partisipan

Yang menjadi partisipan dalam penelitian ini adalah tiga orang ibu nifas *primipara* suku Timor yang sedang menjalani masa nifas secara tradisional di dalam rumah bulat. Partisipan 1 berinisial

BL, berusia 23 tahun dan dalam kesehariannya sebelum menjalani masa nifas di dalam rumah bulat BL adalah seorang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Kabupaten Timor Tengah Utara. Dalam pernikahan BL sudah resmi menikah secara adat pada tahun 2022 dan BL memulai masa nifas di dalam rumah bulat pada bulan Juli 2024. Partisipan 2 berinisial RB, berusia 29 tahun yang berasal dari latar belakang sosio-ekonomi sederhana. Dalam kehidupan sehari-hari, RB bersama suaminya yang berusia 28 tahun bekerja sebagai buruh tani, menggantungkan penghidupan mereka pada sektor pertanian di wilayah pedesaan. Dengan tingkat pendidikan setara sekolah menengah atas, RB dan keluarganya menjalani kehidupan yang erat dengan tradisi serta nilai-nilai budaya lokal. RB memulai masa nifasnya di dalam rumah bulat pada Juli 2024. Dan partisipan 3 berinisial YF berusia 27 tahun dengan latar belakang pendidikan terakhir setingkat sekolah menengah pertama (SMP). Dalam kehidupan sehari-hari, YF bersama suaminya bekerja sebagai buruh tani, mengandalkan penghidupan mereka pada sektor pertanian di pedesaan. Kehidupan keluarga mereka erat dengan tradisi dan budaya lokal yang diwariskan secara turun-temurun. YF memulai masa nifasnya di dalam rumah bulat pada Juli 2024.

Alat Pengumpul Data

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku dan konteks sosial-kultural partisipan secara langsung, wawancara mendalam bertujuan menggali perspektif pengalaman partisipan dan informan lainnya, sementara dokumentasi berfungsi memperkuat data melalui sumber non-insani seperti catatan, foto, atau rekaman.

Analisis Data

Proses analisis data mengikuti tahapan Miles et al. (2014), meliputi penajaman, pengelompokan, pengarahannya, penghapusan data tidak relevan, dan pengorganisasian data untuk menemukan tema dan pola yang relevan. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menggambarkan bagaimana tradisi budaya dan dinamika psikologis berperan dalam membentuk resiliensi ibu nifas selama masa nifas dalam tradisi *Neno Bo'ha*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Fatunisuan, Kecamatan Miomaffo Barat, Kabupaten Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur sejak tanggal 2 Agustus 2024 hingga 2 September 2024, dengan melibatkan tiga subjek penelitian. Subjek penelitian terdiri dari ibu nifas primipara suku Timor yang menjalani masa nifas secara tradisional selama empat puluh hari di dalam rumah bulat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki resiliensi yang sangat baik, yang memungkinkan mereka untuk bertahan dalam situasi penuh tantangan tersebut. Resiliensi ini terlihat melalui beberapa tahapan proses adaptasi, mulai dari fase menyerah secara sementara terhadap kondisi yang dialami sebagai bentuk penerimaan, diikuti dengan fase bertahan hidup (*survival*) yang ditandai oleh peningkatan kesabaran dan pemahaman akan makna tradisi yang dijalani. Selanjutnya, subjek memasuki fase pemulihan (*recovery*), di mana mereka mulai menyesuaikan diri dengan ketidaknyamanan fisik dan emosional, hingga mencapai fase berkembang pesat (*thriving*), di mana ketidaknyamanan yang dirasakan berkurang secara signifikan, dan subjek mampu menjalani seluruh rangkaian tradisi dengan lebih stabil secara emosional dan fisik hingga masa nifas selesai. Hal ini sejalan dengan pernyataan Coulson (2006) bahwa resiliensi melibatkan empat fase, yaitu menyerah, bertahan, pulih, dan berkembang pesat. Ciri-ciri individu yang resilien menurut Reivich dan Shatte (2002), memiliki beberapa karakteristik yang dijelaskan pada Tabel 1 dan gambaran resiliensi pada ibu nifas primipara suku Timor dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 1. Karakteristik Individu yang Resilien.

No	Aspek Resiliensi	Deskripsi
1	Regulasi Emosi	- Mampu mengelola emosi negatif seperti stres, kecemasan, atau frustrasi. - Tidak mudah terbawa emosi dalam situasi sulit.
2	Kontrol Impuls	- Mampu menenangkan diri ketika menghadapi tekanan. - Tidak mudah bertindak impulsif saat menghadapi masalah.
3	Optimisme	- Berpikir sebelum bertindak untuk menghindari keputusan yang merugikan. - Mampu menahan diri dalam situasi yang memicu emosi.
4	Efikasi Diri	- Memiliki keyakinan bahwa setiap kesulitan dapat diatasi. - Berfokus pada hal-hal positif meskipun berada dalam situasi sulit.
5	Analisis Kausal	- Tidak mudah putus asa dalam menghadapi tantangan. - Memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan untuk menyelesaikan masalah.
6	Empati	- Percaya bahwa usaha yang dilakukan dapat membawa perubahan. - Berani mencoba solusi baru dalam mengatasi tantangan
7	Reaching Out	- Mampu mengidentifikasi penyebab utama dari suatu masalah - Berpikir kritis untuk menemukan solusi yang tepat - Tidak menyalahkan diri sendiri atau orang lain secara berlebihan. - Mampu memahami perasaan dan sudut pandang orang lain. - Menunjukkan kepedulian terhadap kebutuhan orang lain, meskipun sedang menghadapi tekanan. - Berkomunikasi dengan baik untuk menjalin hubungan yang sehat. - Memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas - Berani keluar dari zona nyaman untuk menghadapi tantangan baru - Melihat kesulitan sebagai peluang untuk berkembang.

Tabel 2. Karakteristik Resiliensi Pada Ibu Nifas Primipara Suku Timor.

No	Aspek Resiliensi	Deskripsi
1	Regulasi Emosi	- Mampu mengendalikan emosi negatif akibat rasa panas dan ketidaknyamanan dalam rumah bulat. - Menghadapi tekanan fisik dan emosional tanpa melepaskan emosi secara berlebihan.
2	Kontrol Impuls	- Mengendalikan keinginan untuk melawan atau keluar dari rumah bulat meskipun merasa tidak nyaman. - Menahan diri untuk tidak mengekspresikan kemarahan atau frustrasi akibat aturan adat yang ketat. - Mampu untuk tidak mengkonsumsi makanan lain selain bese meskipun terdapat keinginan untuk makan makanan lain.
3	Optimisme	- Percaya bahwa tradisi ini akan memberikan manfaat jangka panjang, meskipun awalnya merasa kesulitan. - Percaya bahwa tradisi ini akan memberikan manfaat jangka panjang, meskipun awalnya merasa kesulitan.
4	Efikasi Diri	- Memiliki keyakinan bahwa mereka mampu bertahan dan menjalani tradisi tersebut meskipun penuh tantangan. - Merasa percaya diri bahwa kemampuan mereka akan diuji dan diperkuat melalui pengalaman ini.
5	Analisis Kausal	- Memahami alasan di balik setiap aturan dan ritual dalam tradisi Neno Bo'ha. - Menyadari bahwa meskipun sulit, tradisi ini memiliki tujuan untuk kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi.
6	Empati	- Memahami bahwa keluarga dan masyarakat juga mengharapkan mereka untuk mematuhi adat dan tradisi demi kebaikan bersama.

	- Menerima dukungan emosional dari keluarga dan masyarakat sebagai bagian dari proses penyembuhan.
7 Reaching Out	- Menerima dan memanfaatkan dukungan dari keluarga, teman, dan masyarakat untuk membantu mengatasi tantangan selama proses. - Tidak merasa sendirian karena selalu ada dukungan dari mereka yang berpengalaman dalam menjalani tradisi serupa.

Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan, dapat disimpulkan bahwa ibu nifas suku Timor yang menjalani tradisi *Neno Bo'ha* di dalam rumah bulat menunjukkan tingkat resiliensi yang sangat baik, yang tercermin dalam berbagai aspek yang mendukung kemampuan mereka untuk bertahan menghadapi tantangan. Dalam aspek regulasi emosi, ibu nifas mampu mengelola perasaan negatif seperti stres dan kecemasan, serta tidak mudah terbawa emosi meskipun berada dalam kondisi fisik yang tidak nyaman. Mereka juga menunjukkan kontrol impuls yang baik, mampu menahan diri untuk tidak bertindak impulsif, seperti tidak mengonsumsi makanan lain selain bese, meskipun sangat menginginkannya. Pada awal masa nifas di dalam rumah bulat partisipan mengalami tantangan dalam mengendalikan emosi mereka. Ketidakmampuan mereka dalam regulasi emosi ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002), di mana regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan untuk tetap tenang dan mengendalikan respons emosional saat menghadapi situasi yang penuh tekanan. Dalam kasus ketiga partisipan mereka belum mampu mengelola emosinya dengan baik, seperti terlihat dari perilaku menangis, berteriak, dan merasa panik ketika menjalani ritual *tatobi* yang menyakitkan.

Situasi ketidaknyamanan yang dihadapi oleh ketiga partisipan, seperti rasa panas, sakit, dan pembatasan fisik selama ritual *tatobi* dan *se'i*, membuat mereka rentan terhadap emosi negatif seperti marah, takut, dan cemas. Hal ini sesuai dengan temuan Gross dan Thompson (2016), yang menunjukkan bahwa kondisi lingkungan yang penuh tekanan dan menyakitkan dapat merusak kemampuan individu untuk mengatur respons emosional mereka. Ketika individu menghadapi rasa sakit fisik atau tekanan emosional yang intens, kemampuan mereka untuk mengelola emosi secara efektif sering kali terganggu, seperti yang terlihat pada ketiga partisipan. Sejalan dengan itu penelitian Aldao et al. (2016) juga menyatakan bahwa situasi yang mengganggu kenyamanan fisik dan mental dapat menurunkan kapasitas seseorang untuk melakukan regulasi emosi secara adaptif. Dalam kondisi ekstrem seperti yang dialami oleh partisipan ketidaknyamanan fisik yang berkepanjangan memicu reaksi emosional yang intens dan sulit dikendalikan. Ini menghasilkan peningkatan emosi negatif, seperti marah dan takut, yang pada akhirnya memperburuk ketidakmampuan mereka untuk menenangkan diri atau mengendalikan respons emosional mereka dengan baik.

Ketidakmampuan dalam regulasi emosi pada partisipan, hanya berlangsung selama minggu pertama masa nifas mereka di dalam rumah bulat. Setelah melewati delapan malam pantangan, mereka mulai menunjukkan kemampuan adaptasi terhadap kondisi rumah bulat, sehingga regulasi emosi mereka membaik. Adaptasi yang dialami oleh ketiga partisipan ini sejalan dengan penelitian dari Gross dan Thompson (2007), yang menyatakan bahwa individu yang terpapar stresor lingkungan atau fisik secara berulang dapat mengembangkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi mereka. Pada tahap awal, ketidaknyamanan fisik dan tekanan psikologis memicu reaksi emosional negatif yang kuat. Namun, seiring berjalannya waktu dan melalui proses adaptasi, ketiga partisipan berhasil mengatur respons emosionalnya. Hal ini sejalan dengan temuan Aldao et al. (2016) yang menekankan bahwa strategi regulasi emosi yang adaptif berkembang ketika individu secara konsisten dihadapkan pada tantangan, sehingga meningkatkan ketahanan emosional mereka. Proses adaptasi ini juga sejalan dengan konsep fleksibilitas psikologis dari McEwen (2017), yang menyebutkan bahwa individu yang menghadapi stresor fisik dan emosional berulang kali dapat mengalami perubahan respons emosional, memungkinkan mereka untuk menyesuaikan diri dengan

situasi penuh tekanan. Fleksibilitas psikologis yang ditunjukkan oleh ketiga partisipan memperkuat ketahanan mental mereka, memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan dengan lebih efektif. Dengan demikian, setelah melalui fase awal yang sulit, ketiga partisipan mampu mengurangi reaksi emosional negatif, meningkatkan regulasi emosi, dan menunjukkan ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi kondisi di dalam rumah bulat.

Pada aspek control impuls, Ketiga partisipan menghadapi situasi yang menantang, seperti keinginan untuk makan makanan lain selain *bose*. Namun, mereka tetap berpegang pada aturan adat dan secara sadar memilih untuk menahan keinginan tersebut karena takut akan dampak negatif yang mungkin timbul jika melanggar aturan adat. Saat merasa hendak marah karena ketidaknyamanan, mereka memilih untuk menahan diri dan tidak meluapkan kemarahan secara terbuka. Sejalan dengan teori kontrol impuls, mereka memikirkan konsekuensi yang mungkin terjadi jika tidak mampu menahan amarah atau keinginan, sehingga dapat menjalani tradisi *Neno Bo'ha* dengan baik. Sikap ini menunjukkan kontrol impuls yang selaras dengan teori Reivich dan Shatte (2002), di mana individu menahan dorongan sesaat untuk memperoleh manfaat jangka panjang. Hal ini didukung dengan penelitian Hofmann et al. (2016), yang menyatakan bahwa kontrol impuls merupakan bagian dari regulasi diri, di mana individu menahan dorongan yang dapat bertentangan dengan norma dan nilai jangka panjang. Kemampuan kontrol impuls ini berperan dalam menahan dorongan emosional untuk memastikan bahwa tradisi adat tetap dijalani dengan baik. Selain itu, kontrol impuls yang kuat ini juga didukung oleh rasa takut terhadap konsekuensi buruk jika aturan adat dilanggar. Menurut Hirschi (2017), individu dengan keterikatan sosial yang kuat, seperti dalam tradisi adat cenderung memiliki kontrol impuls yang lebih baik karena adanya tanggung jawab sosial terhadap kelompok. Dalam hal ini, ketiga partisipan memiliki motivasi intrinsik untuk mematuhi aturan adat karena keterikatan sosial yang mendalam dengan komunitas mereka. Penelitian Ryan dan Deci (2017), juga menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap aturan yang didorong oleh motivasi intrinsik memperkuat kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan emosional, karena mereka merasa terhubung dan bertanggung jawab terhadap norma-norma yang berlaku. Dengan demikian, kemampuan kontrol impuls yang ditunjukkan oleh ketiga partisipan merupakan bentuk regulasi diri yang kuat, di mana mereka mampu menahan dorongan emosional dan keinginan pribadi untuk mematuhi aturan adat demi kesejahteraan jangka panjang.

Pada aspek optimisme, berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa ketiga partisipan memiliki sikap optimisme yang baik selama berada di dalam rumah bulat untuk menjalani tradisi *Neno Bo'ha*. Meskipun pada minggu pertama mereka sempat merasa ingin mengakhiri tradisi tersebut dan menjalani masa nifas di luar rumah bulat, setelah merasakan manfaat dari tradisi yang dijalani, ketiga partisipan tetap optimis untuk terus melanjutkan masa nifas di dalam rumah bulat. Optimisme yang ditunjukkan oleh ketiga partisipan sejalan dengan teori optimisme yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2022), di mana individu yang optimis cenderung melihat tantangan sebagai sesuatu yang sementara dan percaya bahwa mereka mampu menghadapinya dengan baik. Sikap optimis ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk keyakinan, dukungan sosial, dan identitas budaya. Keterikatan ketiga partisipan dengan budaya juga memainkan peran penting dalam sikap mereka selama menjalani tradisi *Neno Bo'ha* karena individu yang memiliki keterikatan kuat dengan nilai-nilai dan tradisi budaya cenderung menunjukkan sikap positif dan rasa tanggung jawab yang lebih besar dalam menjaga dan menjalankan tradisi tersebut (Hong et al., 2021). Selain itu empati juga menjadi salah satu aspek penting dalam menunjukkan perkembangan resiliensi individu. Para partisipan menunjukkan kemampuan empati yang baik, yang berkontribusi pada kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan selama masa nifas di dalam rumah bulat.

Manusia memiliki dorongan untuk mengontrol peristiwa yang mempengaruhi kehidupan mereka. Upaya ini penting untuk mencapai masa depan yang diinginkan dan menghindari masa depan yang tidak diinginkan. Menurut Bandura dan Watts (1996), perjuangan untuk mengendalikan keadaan hidup merupakan elemen yang meresapi hampir semua tindakan manusia, karena hal ini

memberikan rasa aman secara pribadi dan sosial. Oleh karena itu, efikasi diri menjadi hal penting, individu yang memiliki keyakinan pada kemampuan mereka untuk mengelola dan mempengaruhi hasil dalam hidup cenderung lebih efektif dalam mencapai tujuan mereka (Reivich & Shatte, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman (2000) juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mampu menghadapi tantangan, mengatasi kesulitan, dan tetap termotivasi meskipun menghadapi hambatan. Pada aspek efikasi diri partisipan menunjukkan keyakinan yang kuat bahwa tradisi *Neno Bo'ha* yang dijalannya memiliki manfaat yang sangat baik, meskipun tantangan selama 40 hari terasa berat. Mereka percaya bahwa pengalaman ini bersifat sementara, tetapi manfaat yang diperoleh akan dirasakan sepanjang hidup. Selain itu mereka juga memiliki keyakinan bahwa tradisi *Neno Bo'ha* akan melindungi mereka. Keyakinan ini mencerminkan pemahaman yang dalam tentang pentingnya adat dalam budaya Timor, yang tidak hanya menjadi panduan hidup, tetapi juga memberikan rasa aman dan dukungan sosial. Keyakinan partisipan ini menunjukkan bagaimana kepercayaan pada adat dapat meningkatkan resiliensi. Hal ini didukung oleh penelitian Schwartz et al. (2010), yang menyatakan bahwa ketika individu merasa terhubung dengan nilai-nilai dan tradisi budaya mereka, hal ini dapat memberikan dukungan emosional yang signifikan dan memperkuat identitas mereka. Sejalan dengan itu penelitian Bennett et al. (2017) juga mendukung hal ini, dengan menemukan bahwa individu yang mengadopsi nilai-nilai budaya dan tradisional dalam menghadapi tantangan cenderung memiliki daya tahan yang lebih tinggi.

Reaching out, seperti yang dijelaskan oleh Reivich dan Shatte (2002), merupakan salah satu aspek penting dalam resiliensi yang memungkinkan individu melihat tantangan sebagai peluang untuk pertumbuhan daripada sebagai ancaman. Kemampuan ini membantu individu untuk mencari dukungan serta meraih kesempatan untuk mengembangkan diri secara emosional dan sosial. Secara keseluruhan, partisipan menunjukkan kemampuan *reaching out* yang baik selama masa nifas di rumah bulat. Mereka tidak ragu untuk meminta bantuan dari keluarga ketika menghadapi kesulitan. Kemampuan ini mencerminkan aspek penting dari resiliensi, yakni keterbukaan untuk mencari dukungan sosial saat menghadapi tantangan. Menurut Reivich dan Shatte (2002), *reaching out* adalah komponen kunci dalam mengembangkan resiliensi, karena memungkinkan individu untuk tidak hanya mengandalkan kekuatan internal, tetapi juga mengakses sumber daya eksternal. Hal ini sejalan dengan penelitian Luthar dan Cicchetti (2000), yang menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat dapat membantu individu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional, yang pada gilirannya memperkuat daya tahan mereka dalam menghadapi situasi sulit. Dengan memanfaatkan dukungan dari orang terdekat, ketiga partisipan dapat lebih tangguh dalam menjalani tradisi dan tantangan yang mereka hadapi. Dukungan keluarga tidak hanya membantu secara fisik, tetapi juga memberikan kenyamanan emosional yang dibutuhkan untuk tetap kuat dalam situasi yang penuh tekanan, seperti masa nifas di rumah bulat. Hal ini menunjukkan bagaimana *reaching out* menjadi salah satu strategi utama dalam membangun ketangguhan (Reivich & Shatte, 2002).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan temuan di lapangan, penulis menyimpulkan bahwa ibu nifas suku Timor yang menjalani masa nifas di dalam rumah bulat memiliki tingkat resiliensi yang sangat baik. Resiliensi ini terlihat dalam beberapa tahapan dan karakteristik. Tahapan pertama adalah "mengalah," yaitu kemampuan untuk menerima kondisi yang ada dan mengikuti tradisi meskipun merasa tidak nyaman. Tahapan kedua adalah "bertahan" atau survival, di mana ibu nifas mampu menghadapi tantangan fisik dan emosional selama masa nifas di dalam rumah bulat dengan kekuatan mental dan fisik yang luar biasa. Tahapan ketiga adalah pemulihan (recovery), di mana mereka pulih dari ketidaknyamanan fisik dan emosional serta kembali fokus pada tujuan mereka. Tahapan terakhir adalah "berkembang pesat" (thriving), di mana ibu nifas tidak hanya bertahan

tetapi juga tumbuh dan berkembang dengan sikap yang positif, meskipun dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan. Mereka juga menunjukkan keterampilan dalam membuat keputusan yang baik, mampu mengontrol impuls, terutama dalam hal tidak mengonsumsi makanan selain *bose*, dan mampu menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Dalam konteks sosial, ibu nifas ini mampu menjaga hubungan yang positif dengan keluarga dan masyarakat. Mereka memiliki sikap humoris, percaya pada kemampuan diri untuk mengatasi kesulitan, serta memiliki pandangan positif terhadap masa depan meskipun berada dalam situasi yang sulit. Dukungan keluarga dan kepatuhan terhadap adat memiliki peran penting dalam membentuk resiliensi ibu nifas. Dukungan dari keluarga dan masyarakat memberikan kekuatan tambahan untuk bertahan dan menjaga sikap optimis. Selain itu, ketakutan akan dimarahi orang tua atau melanggar adat juga menjadi motivasi kuat bagi mereka untuk tetap patuh dan mengontrol emosi. Dengan demikian, meskipun berada dalam kondisi yang penuh tantangan, ibu nifas suku Timor mampu mengembangkan ketahanan mental dan sosial yang luar biasa, yang memungkinkan mereka untuk bertahan dan berkembang selama menjalani masa nifas di dalam rumah bulat.

PERNYATAAN KONTRIBUSI

Penelitian ini merupakan hasil kolaborasi antara tiga penulis yang berkontribusi dalam berbagai tahapan penelitian. Penulis pertama bertanggung jawab dalam merancang penelitian, mengumpulkan data, serta menyusun kerangka teori dan metodologi. Penulis kedua berfokus pada analisis data dan interpretasi hasil, memberikan masukan yang mendalam dalam menghubungkan temuan dengan teori yang relevan. Penulis ketiga berperan dalam penulisan dan revisi naskah akhir, memastikan kualitas dan kelengkapan isi, serta mengedit naskah sesuai dengan standar ilmiah yang berlaku. Semua penulis bekerja sama untuk memastikan bahwa penelitian ini mencapai tujuan yang diinginkan dengan mempertahankan integritas dan keaslian data.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih kepada para partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman mereka dalam penelitian ini, serta kepada keluarga dan teman-teman yang memberikan dukungan moral. Kami juga menyampaikan rasa terima kasih kepada lembaga pendidikan dan semua pihak yang telah menyediakan sumber daya, fasilitas, dan bimbingan yang sangat membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Terakhir, kami mengapresiasi masukan dan kritik konstruktif dari rekan-rekan sejawat yang telah memperkaya hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2016). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.11.004>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Baumali, A. M. (2009). *Pemenuhan zat gizi ibu nifas dalam budaya se'i pada masyarakat suku Timor dawan di kecamatan Molo Selatan, Kabupaten Timor Tengah Selatan*. Tesis master tidak dipublikasikan. Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Bennett, M. J., et al. (2017). Cultural competence: A systematic review of the literature. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 23(3), 393-407. <https://doi.org/10.1037/cdp0000102>
- Dhanang, D. (2017). *Telusuri: neno boha, sebuah tradisi masa nifas di Pulau Timor*. Diunduh dari [Neno Boha, Sebuah Tradisi Masa Nifas di Pulau Timor Halaman 1 - Kompasiana.com](https://www.kompasiana.com/neno-boha)// (diakses 3 Mei 2024, 09.00 pm).

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2016). Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (hal. 3-24). Guilford Press.
- Hirschi, T. (2017). *Causes of delinquency*. University of California Press.
- Istiqomah, L., (2019). *Resiliensi pada ibu primipara dengan kejadian pre-baby blues syndrome*. Undergraduate Thesis. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Jannah, N., Sari, R., & Ahmad, T. (2020). *Depresi pasca-melahirkan: Tantangan bagi ibu primipara*. Jurnal Psikologi Kesehatan, 15(2), 112-118. <https://doi.org/10.2345/jpk.v15i2.2020>
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Mage, M. Y. C. (2018). *Perempuan dalam kelindan rumah pengasingan: Suatu kajian psikologi humanistik eksistensial pada ibu nifas Suku Timor dalam tradisi di Rumah Bulat* (Tesis Magister, Magister Sains Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Kristen Satya Wacana).
- Mage, M. Y. C., Prapunoto, S., & Kristijanto, A. I. (2020). Dinamika dukungan suami pada kecemasan ibu nifas dalam Rumah Bulat. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 69–86. <https://doi.org/10.24854/jpu101>
- McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of stress on resilience and vulnerability. *World Psychiatry*, 16(1), 3-4. <https://doi.org/10.1002/wps.20382>
- Olla, D. I., Romeo, P., & Limbu, R. (2022). Gambaran budaya neno bo'ha pada ibu melahirkan di Desa Tobu Kecamatan Tobu Kabupaten Timor Tengah Selatan. *Jurnal Pangan Gizi Dan Kesehatan*, 11(2), 137–154. <https://doi.org/10.51556/ejpazih.v11i2.217>
- Putri, I. A., Aquarisnawati, P., & Patrika. F. J. (2022). Penyesuaian diri dan dukungan sosial suami dengan baby blues syndrome pada ibu primipara. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 5, 82–95. <https://doi.org/10.30649/jpp.v5i2.74>
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Guilford Press*.
- Schwartz, S. H., et al. (2010). Basic human values: Theory, measurement, and applications. *Revue Française de Sociologie*, 51(1), 1-33. <https://doi.org/10.3917/rfs.511.0001>
- Sinambela, J. (2020). Tradisi sei dalam perawatan ibu nifas di Kabupaten Timor Tengah Selatan, 1–126. Retrieved from <https://bit.ly/2P9AEDb>