

ABSTRAK

Periode pasca melahirkan adalah periode transisi yang dialami oleh pasangan suami istri yang membutuhkan upaya penyesuaian terhadap hadirnya perubahan dalam hubungan relasi, terlebih saat pihak istri yang mengalami tekanan (depresi) pasca melahirkan selama periode tersebut. Periode pasca melahirkan menimbulkan perubahan kondisi yang diikuti dengan berubahnya peran dan tanggung jawab, yang dapat mempengaruhi hubungan komunikasi di antara pasangan. Penelitian ini berfokus pada pola komunikasi suami-istri dalam tekanan pasca melahirkan dengan menggunakan pendekatan Teori Pola Komunikasi Interpersonal yang didukung oleh Teori Turbulansi Relasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik pengambilan data berupa wawancara terhadap empat pasangan suami istri di Bandar Lampung yang didapat melalui strategi *snowball sampling* dengan informan ahli sebagai konfirmasi data. Hasil menunjukkan bahwa seluruh pasangan memiliki pola komunikasi seimbang terpisah selama menghadapi tekanan pasca melahirkan, yang ditandai dengan adanya pembagian tanggung jawab pada peran yang berbeda. Dalam pola komunikasi seimbang terpisah, seluruh informan mengalami hambatan juga dukungan komunikasi, dan sebagian mengalami ketidakpastian hubungan, sementara strategi konstruktif digunakan sebagai pendekatan dalam strategi manajemen konflik di antara pasangan, ditandai dengan adanya keterbukaan komunikasi dan negosiasi. Konflik terkait dengan tugas pengasuhan anak dan kurangnya kualitas interaksi menjadi temuan dalam penelitian ini.

Kata Kunci: komunikasi interpersonal, pola komunikasi, depresi pasca melahirkan, pasangan suami-istri