

Original Research Article

FAMILY SUPPORT AND SELF-EFFICACY AS PREDICTORS OF RESILIENCE AMONG POSTPARTUM MOTHERS DURING ROLE TRANSITION

Umi Azizah Kusumaningrum ^{1*}

¹ Bachelor of Nursing Science Program Study, University of Bina Sehat PPNI Mojokerto, Mojokerto Regency, East Java Province, Indonesia

*Correspondence:

Umi Azizah Kusumaningrum

Bachelor of Nursing Science Program Study, University of Bina Sehat PPNI Mojokerto, Mojokerto Regency, East Java Province, Indonesia

Jalan Raya Jabon KM.06, Kecamatan Mojoanyar, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur - 61364

Email: umiazizahkn78@gmail.com

Article Info:

Received: June 16, 2026

Accepted: June 26, 2026

DOI:

<https://doi.org/10.60050/pwh.v7i1.147>

Abstract

Background: The postpartum period is a critical phase that demands complex adaptation to role changes as a mother. Resilience is an important factor in determining the ability of postpartum mothers to face the challenges of this transition period.

Objectives: This study aimed to analyze the relationship between family support and self-efficacy with resilience of postpartum mothers in the working area of Tawang Sari Health Center, Mojokerto Regency.

Methods: A cross-sectional design was employed with 68 postpartum mothers selected using consecutive sampling. The instruments used were the Family Support Scale, General Self-Efficacy Scale, and Brief Resilience Scale. Data were analyzed using Pearson and Spearman correlation tests.

Results: The majority of respondents had moderate family support (39.7%), moderate self-efficacy (44.1%), and low resilience (39.7%). There was a significant positive relationship between family support and resilience ($r=0.447$; $p<0.001$) and between self-efficacy and resilience ($r=0.436$; $p<0.001$), both with moderate correlation strength.

Conclusion: Nursing interventions focused on strengthening family support and improving self-efficacy are needed to enhance postpartum mothers' resilience in facing role changes.

Keywords: Family Support, Self-Efficacy, Resilience, Postpartum Mothers, Puerperium.

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah periode yang dimulai setelah plasenta lahir dan berlangsung hingga organ reproduksi kembali mendekati kondisi sebelum kehamilan, yaitu sekitar 6 minggu atau 42 hari. Periode ini merupakan fase transisi yang ditandai oleh perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Perubahan hormonal yang cepat, proses pemulihan fisik pascapersalinan, kurang tidur, serta tuntutan dalam merawat bayi baru lahir dapat meningkatkan kerentanan ibu terhadap stres dan berbagai gangguan psikologis pada masa postpartum (World Health Organization [WHO], 2022; International Confederation of Midwives, 2024).

Data dari World Health Organization menunjukkan bahwa sekitar 10–20% perempuan setelah melahirkan mengalami gangguan kesehatan mental, terutama depresi dan kecemasan postpartum,

dengan prevalensi yang cenderung lebih tinggi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kondisi tersebut menjadi salah satu penyebab menurunnya kualitas hidup ibu serta berdampak terhadap tumbuh kembang bayi dan kesejahteraan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memperkuat faktor-faktor protektif yang dapat menjaga kesehatan mental ibu selama masa nifas (World Health Organization [WHO], 2022).

Salah satu faktor protektif yang berperan penting adalah resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif terhadap tekanan, kesulitan, dan perubahan kehidupan. Pada ibu nifas, resiliensi membantu proses adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu, meningkatkan kemampuan mengelola stres, serta menurunkan risiko terjadinya gangguan psikologis postpartum. Penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat resiliensi yang tinggi memiliki kemampuan coping yang lebih baik, kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan selama periode postpartum (World Health Organization [WHO], 2022; American Psychological Association, 2023).

Dukungan keluarga merupakan salah satu determinan utama dalam pembentukan resiliensi ibu nifas. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan instrumental dalam merawat bayi dan memenuhi kebutuhan ibu. Kehadiran keluarga yang suportif terbukti mampu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperkuat kemampuan adaptasi ibu selama masa postpartum. Selain itu, *self-efficacy* atau keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas dan mengatasi berbagai tantangan juga berperan penting dalam meningkatkan resiliensi. Ibu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih baik dalam merawat bayi, lebih mampu mengatasi masalah yang muncul, dan memiliki risiko lebih rendah mengalami stres maupun depresi postpartum (World Health Organization [WHO], 2022; American Psychological Association, 2023).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto Tahun 2024 menunjukkan bahwa cakupan kunjungan nifas masih perlu ditingkatkan sehingga pelayanan kesehatan ibu, termasuk aspek psikososial dan kesehatan mental postpartum, memerlukan perhatian yang lebih optimal (Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto, 2024). Studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Tawangsari Kabupaten Mojokerto menunjukkan adanya variasi tingkat dukungan keluarga dan *self-efficacy* pada ibu nifas. Namun demikian, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan dukungan keluarga dan *self-efficacy* terhadap resiliensi ibu nifas dalam menghadapi perubahan peran di wilayah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dan *self-efficacy* dengan resiliensi ibu nifas dalam menghadapi perubahan peran di wilayah kerja Puskesmas Tawangsari Kabupaten Mojokerto. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan maternitas berbasis keluarga untuk meningkatkan resiliensi, kesehatan mental, dan kemampuan adaptasi ibu selama masa nifas.

METODE

Desain Studi

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional.

Pengaturan

Penelitian ini telah terlaksana pada periode Juli sampai dengan Oktober 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangsari Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur.

Subjek Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas (0-42 hari postpartum) yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tawangsari selama periode penelitian. Sampel berjumlah 68 responden yang dipilih

menggunakan teknik consecutive sampling, yaitu seluruh ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia berpartisipasi dimasukkan sebagai sampel hingga jumlah terpenuhi. Kriteria inklusi meliputi: ibu yang berada pada masa nifas (0-42 hari postpartum), dapat membaca dan menulis bahasa Indonesia, bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent, dan tinggal bersama keluarga (minimal suami atau orang tua). Kriteria eksklusi meliputi: ibu dengan komplikasi medis berat yang memerlukan perawatan intensif, ibu dengan bayi yang mengalami kondisi kritis atau meninggal, dan ibu dengan riwayat gangguan jiwa berat yang terdokumentasi.

Instrumen

Pengumpulan data menggunakan tiga instrumen tervalidasi. Pertama, Family Support Scale (FSS) yang terdiri dari 20 item pernyataan mengukur empat dimensi dukungan keluarga: emosional, instrumental, informasional, dan penilaian, menggunakan skala Likert 4 poin dengan skor total 20-80 (rendah: 20-40; sedang: 41-60; tinggi: 61-80). Kedua, General Self-Efficacy Scale (GSE) yang terdiri dari 10 item dengan skala Likert 4 poin (skor 10-40; rendah: 10-20; sedang: 21-30; tinggi: 31-40), telah divalidasi dalam bahasa Indonesia dengan nilai reliabilitas Cronbach's alpha $>0,80$. Ketiga, Brief Resilience Scale (BRS) yang terdiri dari 6 item dengan skala Likert 5 poin (skor 1,00-5,00; rendah: 1,00-2,99; normal: 3,00-4,30; tinggi: 4,31-5,00), memiliki Cronbach's alpha 0,80-0,91.

Analisis Data

Analisis data menggunakan SPSS versi 16. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi masing-masing variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antar variabel menggunakan uji korelasi Pearson (jika data berdistribusi normal) dan uji korelasi Spearman (jika data tidak berdistribusi normal), yang ditentukan berdasarkan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Tingkat kemaknaan yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.

Pertimbangan Etis

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik penelitian dari Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

HASIL

Distribusi Tingkat Dukungan Keluarga, Self-Efficacy, dan Resiliensi

Penelitian ini melibatkan 68 responden ibu nifas yang berada pada masa 0-42 hari postpartum. Distribusi tingkat dukungan keluarga, *self-efficacy*, dan resiliensi disajikan pada Tabel 1, 2, dan 3.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Dukungan Keluarga pada Ibu Nifas (n=68).

No	Dukungan Keluarga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Rendah	25	36,8
2	Sedang	27	39,7
3	Tinggi	16	23,5
Total		68	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Self-Efficacy pada Ibu Nifas (n=68).

No	Self-Efficacy	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Rendah	28	41,2
2	Sedang	30	44,1
3	Tinggi	10	14,7
Total		68	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Resiliensi pada Ibu Nifas (n=68).

No	Resiliensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Rendah	27	39,7
2	Normal	22	32,4
3	Tinggi	19	27,9
Total		68	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 68 responden, sebagian besar (39,7%) memiliki dukungan keluarga kategori sedang. Tabel 2 menunjukkan mayoritas (44,1%) memiliki *self-efficacy* kategori sedang, dengan proporsi kategori rendah yang hampir setara (41,2%). Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar (39,7%) memiliki resiliensi kategori rendah, diikuti normal (32,4%) dan tinggi (27,9%).

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Resiliensi Ibu Nifas

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Dukungan Keluarga dengan Resiliensi Ibu Nifas (n=68)

Dukungan Keluarga	Resiliensi Ibu Nifas						Total	
	Rendah n (%)	%	Normal n (%)	%	Tinggi n (%)	%	n	%
Rendah	17	(25,0)	5	(7,4)	3	(4,4)	25	36,8
Sedang	6	(8,8)	15	(22,1)	6	(8,8)	27	39,7
Tinggi	4	(5,9)	2	(2,9)	10	(14,7)	16	23,5
Total	27	(39,7)	22	(32,4)	19	(27,9)	68	100

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Dukungan Keluarga dengan Resiliensi Ibu Nifas.

Uji Statistik	Nilai Korelasi (r)	Nilai p
Pearson Correlation	0,447	<0,001
Spearman Correlation	0,448	<0,001

Berdasarkan Tabel 4 dan 5, terdapat kecenderungan pola yang jelas bahwa ibu dengan dukungan keluarga rendah cenderung memiliki resiliensi rendah (25,0%), sedangkan ibu dengan dukungan keluarga tinggi lebih cenderung memiliki resiliensi tinggi (14,7%). Uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi ($r = 0,447$) dengan nilai $p < 0,001$. Hasil ini dikonfirmasi oleh uji Spearman Correlation ($r = 0,448$; $p < 0,001$). Kekuatan korelasi berada pada kategori sedang, yang berarti terdapat

hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan korelasi sedang antara dukungan keluarga dengan resiliensi ibu nifas.

Hubungan Self-Efficacy dengan Resiliensi Ibu Nifas

Tabel 6. Tabulasi Silang Hubungan Self-Efficacy dengan Resiliensi Ibu Nifas (n=68).

Self-Efficacy	Resiliensi Ibu Nifas						Total	
	Rendah n (%)	%	Normal n (%)	%	Tinggi n (%)	%	n	%
Rendah	19	(27,9)	3	(4,4)	6	(8,8)	28	41,2
Sedang	7	(10,3)	17	(25,0)	6	(8,8)	30	44,1
Tinggi	1	(1,5)	2	(2,9)	7	(10,3)	10	14,7
Total	27	(39,7)	22	(32,4)	19	(27,9)	68	100

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Self-Efficacy dengan Resiliensi Ibu Nifas.

Uji Statistik	Nilai Korelasi (r)	Nilai p
Pearson Correlation	0,436	<0,001
Spearman Correlation	0,437	<0,001

Berdasarkan Tabel 6 dan 7, ibu dengan *self-efficacy* rendah cenderung memiliki resiliensi rendah (27,9%), sedangkan ibu dengan *self-efficacy* tinggi lebih cenderung memiliki resiliensi tinggi (10,3%). Uji korelasi Pearson menghasilkan nilai $r = 0,436$ dengan $p < 0,001$, dikonfirmasi oleh uji Spearman Correlation ($r = 0,437$; $p < 0,001$). Kekuatan korelasi sedang, menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara *self-efficacy* dengan resiliensi ibu nifas.

PEMBAHASAN

Tingkat Dukungan Keluarga, Self-Efficacy, dan Resiliensi Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (39,7%) memiliki dukungan keluarga kategori sedang. Kondisi ini mencerminkan fenomena perubahan struktur keluarga di Indonesia dan berbagai negara berkembang yang mengalami pergeseran dari keluarga besar (*extended family*) menuju keluarga inti (*nuclear family*), sehingga sumber dukungan langsung bagi ibu nifas menjadi lebih terbatas. Dukungan keluarga tetap menjadi determinan penting dalam keberhasilan adaptasi ibu pada masa postpartum melalui dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan yang diberikan oleh pasangan maupun anggota keluarga lainnya (Shorey *et al.*, 2022; World Health Organization [WHO], 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas yang memperoleh dukungan keluarga yang memadai memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta risiko depresi postpartum yang lebih kecil (Racine *et al.*, 2022; Zhang *et al.*, 2023).

Temuan bahwa mayoritas responden (44,1%) memiliki *self-efficacy* kategori sedang, dengan proporsi kategori rendah yang hampir setara (41,2%), mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu masih memiliki keyakinan diri yang belum optimal dalam menjalankan peran sebagai ibu baru. Penelitian terkini menunjukkan bahwa maternal *self-efficacy* dipengaruhi oleh pengalaman merawat bayi, dukungan sosial, pendidikan kesehatan, kondisi emosional, serta pengalaman persalinan (Yang *et al.*, 2022; Liyana Amin, Tam and Shorey, 2023). Ibu primipara cenderung memiliki *self-efficacy* yang lebih rendah dibandingkan multipara karena belum memiliki pengalaman langsung dalam merawat bayi.

Selain itu, perubahan hormonal, kelelahan fisik, kurang tidur, dan tuntutan adaptasi terhadap peran baru setelah melahirkan turut berkontribusi terhadap rendahnya keyakinan diri ibu selama masa nifas (World Health Organization [WHO], 2022; Cheng *et al.*, 2023).

Temuan paling penting dalam penelitian ini adalah sebagian besar responden (39,7%) memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Literatur terkini menjelaskan bahwa resiliensi postpartum merupakan kemampuan dinamis yang berkembang melalui interaksi antara faktor individu, keluarga, dan lingkungan sosial sehingga bukan merupakan karakteristik yang bersifat tetap (Robertson *et al.*, 2023). Masa nifas merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks sehingga ibu membutuhkan sumber daya internal maupun eksternal untuk mempertahankan kesehatan mentalnya. Rendahnya resiliensi sering dikaitkan dengan rendahnya dukungan sosial, rendahnya *self-efficacy*, meningkatnya stres pengasuhan, serta tingginya risiko gangguan kesehatan *mental postpartum* (Lim, Choi and Park, 2024; Zhang *et al.*, 2024). Oleh karena itu, tingginya proporsi resiliensi rendah pada penelitian ini sejalan dengan tingginya proporsi dukungan keluarga dan *self-efficacy* yang masih berada pada kategori rendah hingga sedang, yang secara bersama-sama dapat menghambat kemampuan ibu dalam beradaptasi terhadap perubahan selama masa nifas.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Resiliensi Ibu Nifas

Penelitian ini menemukan hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan resiliensi ibu nifas ($r = 0,447$; $p < 0,001$) dengan kekuatan korelasi sedang. Temuan ini mendukung konsep stress-buffering yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental. Bukti empiris terkini menunjukkan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu prediktor terkuat terhadap kemampuan adaptasi psikologis ibu selama masa postpartum, karena mampu meningkatkan kesejahteraan emosional, menurunkan tingkat stres, serta mempercepat proses penyesuaian terhadap peran sebagai ibu (Racine *et al.*, 2022; Shorey *et al.*, 2022; World Health Organization [WHO], 2022).

Dukungan keluarga meningkatkan resiliensi melalui beberapa mekanisme. Pertama, dukungan emosional memberikan rasa aman, diterima, dan dihargai sehingga memperkuat regulasi emosi serta menurunkan kecemasan selama masa nifas. Kedua, dukungan instrumental berupa bantuan dalam perawatan bayi maupun pekerjaan rumah tangga mengurangi beban fisik ibu sehingga energi dapat dialokasikan untuk proses pemulihan dan adaptasi psikologis. Ketiga, dukungan informasional melalui edukasi dan pemberian informasi kesehatan membantu ibu memilih strategi koping yang lebih efektif. Keempat, dukungan penghargaan (*appraisal support*) meningkatkan rasa percaya diri, kompetensi sebagai ibu, serta kemampuan menghadapi tantangan pengasuhan bayi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kombinasi keempat bentuk dukungan tersebut berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan resiliensi dan penurunan risiko gangguan psikologis postpartum (Cheng *et al.*, 2023; Lim, Choi and Park, 2024; Zhang *et al.*, 2024).

Kekuatan korelasi yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa dukungan keluarga merupakan determinan penting, namun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi resiliensi ibu nifas. Literatur terbaru menjelaskan bahwa resiliensi postpartum merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh maternal *self-efficacy*, karakteristik kepribadian, pengalaman persalinan, status kesehatan fisik, kondisi psikologis, dukungan tenaga kesehatan, serta kondisi sosial ekonomi keluarga (Yang *et al.*, 2022; Robertson *et al.*, 2023; Zhang *et al.*, 2024). Oleh karena itu, peningkatan resiliensi memerlukan pendekatan yang bersifat holistik dengan mengintegrasikan intervensi psikososial, edukasi kesehatan, dan keterlibatan keluarga.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya pengembangan pelayanan maternitas berbasis keluarga (*family-centered maternity care*) yang melibatkan pasangan dan anggota keluarga sejak masa antenatal hingga postpartum. Program tersebut dapat berupa pendidikan kesehatan mengenai adaptasi masa nifas, pelatihan dukungan emosional dan instrumental bagi keluarga, serta pendampingan

berkelanjutan oleh tenaga kesehatan. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan dukungan keluarga, memperkuat resiliensi ibu, serta menurunkan risiko masalah kesehatan mental selama periode postpartum (Shorey *et al.*, 2022; World Health Organization [WHO], 2022; Lim, Choi and Park, 2024).

Hubungan *Self-Efficacy* dengan Resiliensi Ibu Nifas

Penelitian ini menemukan hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan resiliensi ibu nifas ($r = 0,436$; $p < 0,001$) dengan kekuatan korelasi sedang. Temuan ini mendukung teori *self-efficacy* yang menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi berbagai tantangan akan memengaruhi pola pikir, motivasi, respons emosional, serta perilaku adaptif ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa maternal *self-efficacy* merupakan salah satu prediktor utama resiliensi psikologis pada ibu postpartum karena meningkatkan kemampuan ibu dalam beradaptasi terhadap perubahan fisik, psikologis, dan sosial setelah persalinan (Yang *et al.*, 2022; Cheng *et al.*, 2023; Liyana Amin, Tam and Shorey, 2023).

Self-efficacy meningkatkan resiliensi melalui beberapa mekanisme. Pada aspek kognitif, ibu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung menilai tantangan selama masa nifas sebagai kondisi yang dapat diatasi sehingga lebih mampu menggunakan strategi penyelesaian masalah secara efektif. Pada aspek motivasional, keyakinan terhadap kemampuan diri mendorong ibu untuk lebih aktif mencari informasi, memanfaatkan layanan kesehatan, dan meminta dukungan dari keluarga maupun tenaga kesehatan ketika menghadapi kesulitan. Pada aspek regulasi emosi, *self-efficacy* yang tinggi berhubungan dengan tingkat kecemasan dan stres yang lebih rendah sehingga ibu mampu mempertahankan kestabilan emosi dalam menghadapi tuntutan pengasuhan bayi. Selain itu, *self-efficacy* juga meningkatkan ketekunan (*persistence*) dan fleksibilitas dalam menghadapi hambatan, yang merupakan karakteristik utama individu yang memiliki resiliensi tinggi (Robertson *et al.*, 2023; Lim, Choi and Park, 2024; Zhang *et al.*, 2024).

Hubungan antara *self-efficacy* dan resiliensi bersifat dinamis dan saling memperkuat. Ibu yang memiliki *self-efficacy* tinggi lebih mampu mengatasi tantangan sehingga memperoleh pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*) yang selanjutnya semakin meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Sebaliknya, pengalaman berhasil beradaptasi selama masa postpartum akan memperkuat resiliensi sekaligus meningkatkan maternal *self-efficacy*, sehingga terbentuk siklus penguatan positif (*positive reinforcement cycle*). Penelitian longitudinal terbaru menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* sejak masa kehamilan berhubungan dengan adaptasi psikologis postpartum yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta peningkatan kualitas kesehatan mental ibu setelah persalinan (Yang *et al.*, 2022; Cheng *et al.*, 2023; Liyana Amin, Tam and Shorey, 2023).

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya penguatan komponen psikologis dalam pelayanan antenatal dan postpartum melalui pendekatan yang berpusat pada ibu (*woman-centered care*). Program edukasi antenatal sebaiknya tidak hanya berfokus pada kesiapan fisik menjelang persalinan, tetapi juga mengembangkan maternal *self-efficacy* melalui pendidikan kesehatan berbasis keterampilan, simulasi perawatan bayi, *motivational interviewing*, *strength-based approach*, serta pendampingan berkelanjutan oleh tenaga kesehatan dan keluarga. Pendekatan tersebut telah terbukti meningkatkan kepercayaan diri ibu, memperkuat resiliensi, serta menurunkan risiko gangguan kesehatan mental pada periode postpartum (Shorey *et al.*, 2022; World Health Organization [WHO], 2022; Robertson *et al.*, 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa sebagian besar ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tawang Sari Kabupaten Mojokerto memiliki dukungan keluarga kategori sedang (39,7%), *self-efficacy* kategori sedang (44,1%), dan resiliensi kategori rendah (39,7%). Terdapat hubungan positif yang

signifikan antara dukungan keluarga dengan resiliensi ibu nifas ($r=0,447$; $p<0,001$) serta antara self-efficacy dengan resiliensi ibu nifas ($r=0,436$; $p<0,001$), keduanya dengan kekuatan korelasi sedang.

SARAN

Temuan ini mengimplikasikan pentingnya pengembangan program intervensi keperawatan berbasis family-centered care yang secara terintegrasi memperkuat dukungan keluarga dan meningkatkan self-efficacy ibu nifas untuk meningkatkan resiliensi dalam menghadapi perubahan peran. Intervensi dapat berupa edukasi keluarga sejak antenatal, parenting class, peer support group, dan home visit oleh tenaga kesehatan dengan pendekatan strength-based. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal diperlukan untuk memahami dinamika perubahan resiliensi sepanjang periode postpartum serta faktor-faktor mediasi yang berperan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto atas dukungan pendanaan hibah internal penelitian ini, serta kepada Kepala Puskesmas Tawang Sari beserta seluruh staf dan responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

PERNYATAAN KEPENTINGAN YANG BERTENTANGAN

Terkait dengan konflik kepentingan yang timbul pada saat melakukan penelitian.

PENDANAAN

Penelitian ini mendapatkan pendanaan dari Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto melalui Hibah internal penelitian yang dinaungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association (2023) "Building Your Resilience." American Psychological Association. Available at: <https://www.apa.org/topics/resilience>.
- Cheng, C., Wang, H., Zhao, Y. and Li, X. (2023) "Maternal self-efficacy and its associated factors during the postpartum period: A systematic review," *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), p. 612.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto (2024) *Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto Tahun 2024*.
- International Confederation of Midwives (2024) "Essential Competencies for Midwifery Practice." International Confederation of Midwives. Available at: <https://internationalmidwives.org>.
- Lim, G., Choi, K.W. and Park, S. (2024) "Psychological resilience and maternal mental health during the postpartum period: A systematic review," *Archives of Women's Mental Health*, 27(1), pp. 55–69.
- Liyana Amin, N., Tam, W.W.S. and Shorey, S. (2023) "Factors influencing maternal parental self-efficacy during the postpartum period: An updated systematic review," *Midwifery*, 124, p. 103762.
- Racine, N., Hetherington, E., McArthur, B.A., McDonald, S., Edwards, S., Tough, S. and Madigan, S. (2022) "Maternal social support and postpartum mental health: A systematic review and meta-analysis," *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(9), pp. 1771–1784.
- Robertson, E., Grace, S., Wallington, T. and Stewart, D.E. (2023) "Resilience in the transition to motherhood: A review of current evidence," *Women and Birth*, 36(5), pp. 451–459.
- Shorey, S., Ng, Y.P.M., Haugan, G. and Law, E. (2022) "The role of social and family support on maternal well-being during the postpartum period: An integrative review," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), p. 6216.
- World Health Organization [WHO] (2022) *WHO Recommendations on Maternal and Newborn Care for a Positive Postnatal Experience*. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045989>.

- Yang, X., Li, Y., Zhang, C. and Chen, H. (2022) “Maternal self-efficacy and postpartum adaptation among first-time mothers: A cross-sectional study,” *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22, p. 763.
- Zhang, H., Liu, Y., Wang, L. and Chen, J. (2023) “Family support and postpartum depression among new mothers: A systematic review and meta-analysis,” *Journal of Affective Disorders*, 336, pp. 28–39.
- Zhang, Y., Zhao, M., Li, X. and Wang, J. (2024) “Psychological resilience among postpartum women: Associated factors and implications for maternal health,” *BMC Women’s Health*, 24, p. 118.