HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: May, 16, 2026
Revised: July, 22, 2026
Available online: July, 25, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan kesejahteraan psikologis dengan *postpartum stress* pada ibu

Farhan Hendiansyah, Yosi Dewi Setiowati, Elis Yulia Ningsih*

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina
Koresponden penulis: Elis Yulia Ningsih. *Email: elis.ningsih@paramadina.ac.id

Abstract

Background: Postpartum is a critical transition period marked by significant physical and psychological changes that may increase vulnerability to stress. Postpartum stress can interfere with maternal functioning, emotional regulation, and caregiving capacity. Psychological well-being is considered a protective factor that enables mothers to adapt to postpartum challenges.
Purpose: To examine the relationship between psychological well-being and postpartum stress among mothers.
Method: This study used a quantitative correlational design involving postpartum mothers 2–12 months after delivery. The study was conducted among postpartum mothers residing in the Greater Jakarta area with a postpartum period of 2–12 months, conducted from October 2025 to February 2026. Data were collected using validated psychological well-being and postpartum stress scales.
Results: There was no significant relationship between psychological well-being and postpartum stress ($r = 0.054$, $p = 0.569$), indicating that the level of psychological well-being was not significantly associated with postpartum stress.
Conclusion: No significant relationship was found between psychological well-being and postpartum stress among postpartum mothers. Postpartum stress appears to be more closely associated with situational, biological, and social factors than with psychological well-being.

Keywords: Maternal Mental Health; Postpartum Stress; Psychological Well-Being.

PENDAHULUAN

Proses persalinan merupakan pengalaman yang sangat berharga dan menjadi anugerah istimewa bagi setiap ibu. Periode kehamilan hingga kelahiran merupakan fase kehidupan yang penuh dengan tekanan fisik dan psikologis. Demikian pula, masa nifas atau pasca melahirkan (*postpartum*) sering kali menjadi tahap yang krusial karena adanya perubahan yang signifikan, baik secara hormonal, emosional, sosial maupun psikologis (Hanifah & Rozali, 2021). Apabila perubahan tersebut tidak dihadapi secara adaptif, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi berbagai gangguan psikologis pasca melahirkan, seperti *postpartum blues, postpartum stress,* maupun *postpartum depression* (Zagoto, 2020). Ketiga kondisi tersebut mencerminkan gangguan psikologis yang dapat dialami ibu setelah persalinan, mulai dari gejala ringan, sedang hingga berat. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental ibu menjadi aspek yang penting untuk mendukung kesejahteraan ibu serta memastikan terbentuknya kualitas generasi berikutnya yang optimal (Putri, Wurisastuti, Suryaputri, & Mubasyiroh, 2023).

Fenomena *postpartum stress* menjadi perhatian khusus di wilayah perkotaan, termasuk Jabodetabek. Penelitian yang dilakukan sebelumnya, melaporkan bahwa ibu di Jabodetabek memiliki *postpartum stress* pada kategori sedang yaitu dengan jumlah 58 orang (56.9%). Kemudian diikuti oleh kategori rendah sebesar 40 orang (39.2%) dan yang terkecil adalah pada kategori tinggi yaitu sebesar 4 orang (3.9%),

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3298

menunjukkan ibu mengalami tingkat *postpartum stress* yang berat (Sriwahyuningsih & Ningsih, 2023).

Tingginya angka stress di global maupun nasional, menunjukkan sekitar satu dari lima perempuan, mulai dari masa kehamilan hingga satu tahun setelah melahirkan, berisiko mengalami gangguan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi kondisi ibu dan bayinya jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Salah satu bentuk gangguan psikologis yang sering muncul dalam periode tersebut adalah stres (World Health Organization, 2022). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh di Irlandia, dalam satu tahun setelah kelahiran anak pertama, 1 dari 5 ibu (19.2%) mengalami gejala stres yang tinggi (Hannon, Gartland, Higgins, Brown, Carroll, Begley, & Daly, 2022). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres pasca melahirkan pada ibu tergolong cukup tinggi.

Sementara itu di Indonesia, khususnya di Jabodetabek menurut penelitian terbaru menunjukkan bahwa wanita di wilayah Jabodetabek sebagian besar mengalami tingkat stres pasca persalinan (*postpartum stress*) yang tinggi, dengan jumlah mencapai 26 orang (48.1%). Selanjutnya, kategori sedang menempati posisi kedua dengan 24 orang (44%), sedangkan kategori rendah merupakan yang paling sedikit, yaitu hanya 4 orang (7.4%) (Ningsih, Rizka, Saputra, Kertopati, & Darmawan, 2022). Perhatian terhadap isu ini semakin kuat jika melihat situasi para ibu pasca melahirkan yang menetap di wilayah perkotaan padat penduduk seperti Jabodetabek.

Postpartum stress (stres pascapersalinan) didefinisikan secara umum sebagai respons psikologis negatif yang muncul akibat tantangan dan tuntutan besar yang menyertai transisi menjadi seorang ibu baru, dimulai setelah persalinan dan berlangsung sekitar enam minggu (Nakić Radoš, Brekalo, & Matijaš, 2023). Kondisi ini umumnya muncul setelah dua minggu pasca melahirkan hingga sekitar satu tahun. Batas dua minggu digunakan untuk membedakan *postpartum stress* dari *postpartum blues*. Rentang waktu hingga satu tahun menggambarkan masa penyesuaian ibu terhadap perubahan fisik, emosional, serta peran barunya. Jika setelah satu tahun gejala stres tidak mereda dan ibu masih kesulitan beradaptasi, hal tersebut dapat mengarah pada *postpartum depression* yang memiliki gejala lebih berat (Roswiyani, 2015).

Secara spesifik, *postpartum stress* didefinisikan sebagai respons psikologis negatif yang muncul terhadap tuntutan yang terkait dengan kewajiban sebagai orang tua, seperti membesarkan anak (Wang, Gu, Zhang, & Xu, 2023). Ketika kondisi stres ini menjadi parah dan dapat mengganggu kemampuan orang tua baru dalam menjalankan perannya (Ningsih et al., 2022). Penelitian sebelumnya juga menambahkan bahwa *postpartum stress* memiliki tiga dimensi utama, yaitu *personal need and fatigue* (kebutuhan dan kelelahan pribadi), *infant nurturing* (pengasuhan bayi), serta *body change and sexuality* (perubahan fisik dan aspek seksual) (Nakić Radoš et al., 2023)

Kondisi psikologis yang berubah ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis menjadi sangat penting bagi ibu postpartum agar dapat menghadapi perubahan fisik dan psikologis pasca persalinan dengan sikap adaptif. Dalam hal ini, sejalan dengan penelitian yang dikemukakan sebelumnya, menjelaskan bahwa memelihara kesejahteraan psikologis sangat penting untuk mewujudkan masyarakat yang sehat, kuat, dan memiliki ketahanan mental yang berkelanjutan (Nur, Fitriah, & Marsha, 2024). Dalam hal ini, kesejahteraan psikologis merupakan bagian dari ranah psikologi positif yang dikenal sebagai *subjective well-being*, yaitu ukuran mengenai sejauh mana individu dapat berfungsi secara positif dan menekankan pada kebahagiaan dan kepuasan hidup (Soputan & Mulawarman, 2021).

Konsep kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dikembangkan oleh Carol D. Ryff sebagai reaksi terhadap pandangan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang hanya menekankan pada kebahagiaan dan kepuasan hidup. Ryff berpendapat bahwa kesejahteraan manusia tidak hanya sekadar perasaan senang, tetapi juga mencakup fungsi psikologis positif yang memungkinkan individu berkembang secara optimal sepanjang kehidupannya (Kurniasari, Rusmana, & Budiman, 2019). Selanjutnya, penelitian lain menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dapat pula diartikan sebagai kondisi kesehatan mental seseorang (Nastasi, & Borja, 2016). Di samping itu, kesejahteraan psikologis merupakan keadaan di mana seseorang berusaha mengembangkan potensi serta kekuatan yang dimilikinya agar mampu menjalani kehidupan secara optimal (Lue, Petrie, & Moore, 2025).

Penelitian sebelumnya menegaskan pentingnya pendekatan holistik terhadap kesehatan mental ibu

Farhan Hendiansyah, Yosi Dewi Setiowati, Elis Yulia Ningsih*

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina
Koresponden penulis: Elis Yulia Ningsih. *Email: elis.ningsih@paramadina.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3298

pasca persalinan. Dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis terbukti menjadi faktor protektif terhadap munculnya stres pasca persalinan (Amer, Zaitoun, Abdelsalam, Abbas, Ramadan, Ayal, & Al-Shroby, 2024). Di samping itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* (welas diri) merupakan komponen penting dalam kesejahteraan psikologis yang berperan dalam regulasi emosional. Ibu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stress, menerima perubahan, dan menjaga kesejahteraan psikologis selama periode postpartum (Ulya & Ratnawati, 2024). Penelitian sebelumnya telah berfokus pada intervensi fisik, seperti terapi pijat punggung, yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada ibu postpartum. Terdapat pengaruh terapi pijat punggung pada stress yang dialami ibu postpartum, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan ibu postpartum melalui teknik relaksasi tersebut (Irianti, Wahyuningsih, & Suwarsi, 2019).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan, bahwa salah satu dimensi kesejahteraan psikologis memiliki peran penting dalam menurunkan risiko stres (Wiliyanarti, Rofiatin, Nasrullah, & Yulianto, 2018). Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik menguji hubungan kesejahteraan psikologis dengan *postpartum stress* ini pada populasi ibu di Jabodetabek. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan karena di nasional dan internasional masih berfokus pada depresi pasca persalinan, intervensi fisik sementara kajian yang meneliti hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *postpartum stress* masih sangat terbatas, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi psikologi klinis, khususnya psikolog dan konselor dalam mengembangkan intervensi berbasis kesejahteraan psikologis guna menurunkan tingkat postpartum stress.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara kesejahteraan psikologis sebagai variabel independen dan postpartum stress sebagai variabel dependen. Penelitian dilakukan pada ibu pasca persalinan yang berdomisili di wilayah Jabodetabek dengan masa postpartum 2–12 bulan yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 – Februari 2026.

Sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi antara lain wanita berusia 18–45 tahun, berada pada masa postpartum 2–12 bulan, dan berdomisili di wilayah terkait. Jumlah sampel penelitian sebanyak 115 responden yang ditentukan menggunakan rumus *Lemeshow*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner melalui *google form* yang disebarkan melalui media sosial kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia berpartisipasi.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis adalah *Psychological Well-Being Scale* yang terdiri atas 42 item dengan enam dimensi, yaitu *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life,* dan *self-acceptance* (Curhan, Levine, Markus, Kitayama, Park, Karasawa, & Ryff, 2014). Skala ini menggunakan skala Likert 7 poin, dengan beberapa item *unfavorable* yang diberi skor secara terbalik, sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Postpartum stress diukur menggunakan *Maternal Postpartum Stress Scale* (MPSS) yang terdiri atas 22 item dalam tiga dimensi, yaitu *personal needs and fatigue, infant nurturing, serta body changes and sexuality* (Nakić Radoš et al., 2021). Skala MPSS menggunakan rentang skor 0–4, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat postpartum stress yang lebih tinggi.

Validitas isi instrumen dievaluasi melalui *expert judgement* menggunakan indeks *Aiken's V*, kemudian validitas setiap item dianalisis menggunakan korelasi *Spearman's rho*. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien *Cronbach's alpha*. Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27 for *Windows*. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* dengan tingkat signifikansi $p < 0.05$.

Farhan Hendiansyah, Yosi Dewi Setiowati, Elis Yulia Ningsih*

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina
Koresponden penulis: Elis Yulia Ningsih. *Email: elis.ningsih@paramadina.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3298

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Distribusi Responden (N=115)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(28.97±6.39)(19-51)
19-29	68/59.1
30-40	42/36.5
41-51	5/4.4
Domisili (n/%)	
Jakarta	59/51.3
Bogor	20/17.4
Depok	13/11.3
Tangerang	10/8.7
Bekasi	13/11.3

Berdasarkan Tabel 1. karakteristik usia ibu menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 19–29 tahun, yaitu sebanyak 68 responden (59.1%). Sementara itu, berdasarkan karakteristik domisili, sebagian besar responden berdomisili di wilayah Jakarta dengan jumlah 59 responden (51.3%).

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas dan Uji Korelasi

Variabel	n	Koefisien Realibilitas	p-value	r
Kesejahteraan Psikologis	20	0.936	0.569	0.054
Postpartum Stress	21	0.947		

Berdasarkan Tabel 2. hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen kesejahteraan psikologis memiliki koefisien reliabilitas (*Cronbach's α*) sebesar 0.936 dengan 20 item, sedangkan instrumen *postpartum stress* memiliki koefisien reliabilitas (*Cronbach's α*) sebesar 0.947 dengan 21 item. Nilai *Cronbach's α* pada kedua instrumen menunjukkan reliabilitas yang sangat baik, sehingga keduanya layak digunakan. Hasil uji korelasi menunjukkan p-*value* sebesar 0.569 ($p > 0.05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan *postpartum stress*. Selain itu, nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.054 menunjukkan arah hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang sangat lemah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan *postpartum stress* pada ibu postpartum di Jabodetabek. Hal ini mengindikasikan bahwa tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis ibu tidak secara langsung berhubungan dengan *postpartum stress* yang dialami. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, analisis dilakukan pada masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis, yang meliputi *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, dan self-acceptance* (Savitri & Listiyandini, 2017).

Pada dimensi *autonomy* dan *positive relation with others*, tidak adanya hubungan dengan *postpartum stress.* Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan ibu untuk mandiri dalam kemampuan untuk bertindak dan mengarahkan perilaku secara mandiri dengan penuh kepercayaan diri (Savitri & Listiyandini, 2017). Ibu *postpartum stress* cenderung membutuhkan dukungan dari pasangan, keluarga, maupun lingkungan sekitar dalam merawat bayi dan menyesuaikan diri terhadap peran baru (Nakić Radoš et al., 2023; Masyayih, Siswati, & Ningsih, 2023). Berkaitan dengan hal tersebut, temuan ini berbanding terbalik dengan konsep "*relational autonomy*" yang menekankan pentingnya keseimbangan antara kemandirian dan keterhubungan dengan orang lain dalam mencapai kesejahteraan psikologis, terutama dalam konteks melahirkan (Dewanti, Winta, & Pratiwi, 2024). Oleh karena itu, dimensi *autonomy* dan *positive relation with others* bukan menjadi faktor utama yang menentukan munculnya *postpartum stress*.

Farhan Hendiansyah, Yosi Dewi Setiowati, Elis Yulia Ningsih*

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina
Koresponden penulis: Elis Yulia Ningsih. *Email: elis.ningsih@paramadina.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3298

Pada dimensi *environmental mastery*, menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan menyesuaikan atau mengubah lingkungan agar sesuai dengan kebutuhan serta tuntutan hidupnya, hal ini tidak berkaitan langsung dengan tingkat *postpartum stress* (Meirawati, Meliyanti, & Riani, 2024). Ibu *postpartum stress* menghadapi kondisi yang sulit dikendalikan, seperti perubahan pola tidur bayi, kelelahan fisik, serta perubahan hormonal. Kondisi tersebut membuat kemampuan mengatur lingkungan menjadi kurang dominan dalam memprediksi *postpartum stress* (Nakić Radoš et al., 2023).

Pada dimensi *personal growth*, tidak adanya hubungan menunjukan bahwa individu tidak hanya berhenti pada pencapaian karakteristik tertentu, tetapi juga terus berupaya mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan agar dapat tumbuh menjadi pribadi yang utuh tidak berhubungan dengan tingkat *postpartum stress* (Savitri & Listiyandini, 2017). Pada dimensi *purpose in life*, tidak adanya hubungan mengindikasikan bahwa memiliki tujuan hidup dan makna hidup tidak secara langsung berkaitan dengan tingkat *postpartum stress* (Savitri & Listiyandini, 2017). Ibu yang memiliki tujuan hidup yang baik tetap dapat mengalami *postpartum stress* karena tekanan yang muncul pada masa setelah melahirkan lebih dipengaruhi oleh kondisi situasional, seperti tuntutan pengasuhan bayi, perubahan rutinitas, dan kurangnya waktu istirahat. Dimensi *self-acceptance* tidak adanya hubungan pada dimensi *self-acceptance,* hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri ibu terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya tidak secara langsung berkaitan *postpartum stress* (Meirawati et al., 2024). Meskipun ibu mampu menerima dirinya secara positif, perubahan fisik, perubahan peran, dan tekanan dalam menjalankan tugas sebagai ibu baru tetap dapat memunculkan *postpartum stress*. Dengan demikian, penerimaan diri saja belum cukup untuk mengurangi stres yang dialami ibu pada masa postpartum.

Secara keseluruhan, tidak ditemukannya hubungan yang signifikan pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis yang menunjukkan bahwa *postpartum stress* lebih berhubungan oleh faktor situasional, biologis, dan sosial yang muncul selama masa pasca persalinan dibandingkan kondisi kesejahteraan psikologis secara umum. Perubahan hormonal, kurang tidur, kelelahan fisik, tuntutan pengasuhan bayi, serta rendahnya dukungan sosial diketahui menjadi faktor yang berperan besar terhadap munculnya *postpartum stress* pada ibu (Nakić Radoš et al., 2023; Hung & Chung, 2001; World Health Organization, 2022).

Selain itu, penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa pengalaman persalinan, kondisi kesehatan ibu, dan keterbatasan dukungan pasangan maupun lingkungan turut meningkatkan risiko stres pasca persalinan (Norhayati, Hazlina, Asrenee, & Emili, 2015). Dengan demikian, ibu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik tetap dapat mengalami postpartum stress apabila menghadapi tekanan adaptasi pasca melahirkan yang tinggi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan variabel lain yaitu dukungan sosial seperti keluarga dan pasangan, coping stress, kualitas tidur, dan kondisi kesehatan ibu untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan *postpartum stress.*

SIMPULAN

Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan stres pascapersalinan pada ibu pascapersalinan. Stres pascapersalinan tampaknya lebih erat kaitannya dengan faktor situasional, biologis, dan sosial daripada dengan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

Amer, S. A., Zaitoun, N. A., Abdelsalam, H. A., Abbas, A., Ramadan, M. S., Ayal, H. M., & Al-Shroby, W. A. (2024). Exploring predictors and prevalence of postpartum depression among mothers: Multinational study. *BMC Public Health*, *24*(1), 1308.

Curhan, K. B., Levine, C. S., Markus, H. R., Kitayama, S., Park, J., Karasawa, M., & Ryff, C. D. (2014). Subjective and objective hierarchies and their relations to psychological well-being: A US/Japan comparison. *Social psychological and personality science*, *5*(8), 855-864.

Dewanti, I. R., Winta, M. V. I., & Pratiwi, S. (2024). Dinamika psychological well-being pada ibu pasca melahirkan caesar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(2), 30015–30023.

Farhan Hendiansyah, Yosi Dewi Setiowati, Elis Yulia Ningsih*

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina
Koresponden penulis: Elis Yulia Ningsih. *Email: elis.ningsih@paramadina.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3298

Hanifah, P., & Rozali, Y. A. (2021). Gambaran dukungan sosial pada wanita pasca persalinan. *JCA of Psychology*, *2*(02).

Hannon, S., Gartland, D., Higgins, A., Brown, S. J., Carroll, M., Begley, C., & Daly, D. (2022). Maternal mental health in the first year postpartum in a large Irish population cohort: the MAMMI study. *Archives of women's mental health*, *25*(3), 641-653.

Hung, C. H., & Chung, H. H. (2001). The effects of postpartum stress and social support on postpartum women's health status. *Journal of advanced nursing*, *36*(5), 676-684.

Irianti, N. E., Wahyuningsih, M., & Suwarsi, S. (2019). Pengaruh terapi pijat punggung terhadap skor stres pada ibu postpartum di RSIA Sakina Idaman. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 690-694.

Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, *3*(02), 52-58.

Lue, C., Petrie, T. A., & Moore, E. W. G. (2025). NCAA international student-athletes' psychological wellbeing during COVID-19: Gender and academic year. *Journal of American College Health*, *73*(4), 1856-1864.

Masyayih, W. A., Siswati, E., & Ningsih, D. A. (2023). Hubungan Family Support Dengan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida TM-III Dalam Menghadapi Persalinan Di Pmb Ny "I" Losari. *Indonesian Journal of Midwifery* (IJM), 6(2), 114-120.

Meirawati, I. S., Meliyanti, M., & Riani, S. (2024). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Ruang Bersalin Rsud Bandung Kiwari. Bandung. Diaksek dari: https://siakad.stikesdhb.ac.id/repositories/400824/4008240266/ARTIKEL%20PDF.pdf?

Nakić Radoš, S., Brekalo, M., & Matijaš, M. (2023). Measuring stress after childbirth: development and validation of the maternal postpartum stress scale. *Journal of reproductive and infant psychology*, *41*(1), 65-77.

Nastasi, B. K., & Borja, A. P. (Eds.). (2016). *International handbook of psychological well-being in children and adolescents*. New York, NY: Springer.

Ningsih, E. Y., Rizka, C. M., Saputra, D., Kertopati, S. A., & Darmawan, F. (2022). Gambaran post partume stress pada wanita di Jabodetabek. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *13*(02).

Norhayati, M. N., Hazlina, N. N., Asrenee, A. R., & Emilin, W. W. (2015). Magnitude and risk factors for postpartum symptoms: a literature review. *Journal of affective Disorders*, 175, 34-52.

Nur, A. M., Fitriah, A., & Marsha, G. C. (2024). Pengaruh dukungan tenaga kesehatan terhadap psychological well-being ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kayu Tangi. *Jurnal Psikologi*, *1*(4), 23.

Putri, A. S., Wurisastuti, T., Suryaputri, I. Y., & Mubasyiroh, R. (2023). Postpartum depression in young mothers in urban and rural Indonesia. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, *56*(3), 272.

Putri, H. E., Wahyudy, M. A., Yuliyanto, A., & Nuraeni, F. (2020). Development of instruments to measure mathematical anxiety of elementary school students. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research,* 19(6), 282-302.

Roswiyani, M. (2015). Postpartum depression. In *Journal of National scientific meeting II. Jakarta* (Vol. 5, No. 6).

Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(1), 43-59.

Soputan, S. D. M., & Mulawarman, M. (2021). Studi kesejahteraan psikologis pada masa pandemic covid-19. *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, *2*(1), 41-51.

Farhan Hendiansyah, Yosi Dewi Setiowati, Elis Yulia Ningsih*

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina
Koresponden penulis: Elis Yulia Ningsih. *Email: elis.ningsih@paramadina.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3298

Sriwahyuningsih, E., & Ningsih, E. Y. (2023). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Post Partume Stress Pada Ibu di Jabodetabek. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *14*(02).

Ulya, D., & Ratnawati, R. (2024). The Relationship between Self-Compassion and the Level of Psychological Well-being of Postpartum Mothers in Pekalongan Regency. Observasi: *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(2), 159–175

Wang, Y., Gu, J., Zhang, F., & Xu, X. (2023). The effect of perceived social support on postpartum stress: the mediating roles of marital satisfaction and maternal postnatal attachment. *BMC women's health*, 23(1), 482.

Wiliyanarti, P. F., Rofiatin, I., Nasrullah, D., & Yulianto, Y. (2018). The comparative study: Self acceptance, environmental development and depression on elderly. *Health Notions*, *2*(2), 212-220.

World Health Organization. (2022). *Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services*. Diakses dari: https://www.who.int/publications/i/item/9789240057142.

Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan ibu nifas tentang adaptasi psikologis pada masa nifas di klinik pratama afiyah pekanbaru tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, *9*(2), 108-113.

Farhan Hendiansyah, Yosi Dewi Setiowati, Elis Yulia Ningsih*

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina
Koresponden penulis: Elis Yulia Ningsih. *Email: elis.ningsih@paramadina.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3298