

**HUBUNGAN *HARDINESS* DENGAN *POSTPARTUM STRESS* PADA IBU PASCA
MELAHIRKAN DI WILAYAH JABODETABEK****Indah Zahra Pratiwi^{1*}, Katleanti Hardianto², Elis Yulia Ningsih³**¹⁻³Universitas Paramadina

Email Korespondensi: indah.pratiwi@students.paramadina.ac.id

Disubmit: 15 Mei 2026 Diterima: 22 Agustus 2026 Diterbitkan: 01 September 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i9.26038>**ABSTRACT**

The postpartum period is a vulnerable phase in which mothers experience physical, hormonal, and psychological changes that may lead to postpartum stress. Hardiness is considered a protective personality factor that helps individuals cope with stressful situations. This study aimed to examine the relationship between hardiness and postpartum stress among postpartum mothers in the JABODETABEK area. This quantitative study used a correlational design with 115 postpartum mothers selected through convenience sampling. Data were collected using the Dispositional Resilience Scale (DRS-15 v3) and the Maternal Postpartum Stress Scale (MPSS), then analyzed using Spearman's rank correlation. The results showed a significant negative relationship between hardiness and postpartum stress ($p = -0.293$; $p = 0.001$), indicating that higher hardiness is associated with lower postpartum stress. These findings suggest that hardiness plays an important role in supporting mothers' psychological adaptation during the postpartum period.

Keywords: *Hardiness, Postpartum Stress, Postpartum Mothers.***ABSTRAK**

Masa *postpartum* merupakan periode rentan karena ibu mengalami perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang dapat memicu *postpartum stress*. *Hardiness* merupakan faktor kepribadian yang berperan sebagai pelindung dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan *postpartum stress* pada ibu pasca melahirkan di wilayah JABODETABEK. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain korelasional dengan melibatkan 115 ibu pasca melahirkan yang dipilih menggunakan *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Dispositional Resilience Scale* (DRS-15 v3) dan *Maternal Postpartum Stress Scale* (MPSS), kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan *postpartum stress* ($p = -0,293$; $p = 0,001$), yang berarti semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah *postpartum stress*. Temuan ini menunjukkan bahwa *hardiness* berperan penting dalam membantu adaptasi psikologis ibu pada masa *postpartum*.

Kata Kunci: *Hardiness, Postpartum Stress, Ibu Pasca Melahirkan.*

PENDAHULUAN

Proses melahirkan merupakan pengalaman yang bermakna bagi setiap perempuan dan menjadi awal dari fase adaptasi baru sebagai seorang ibu. Masa pasca persalinan merupakan periode yang krusial dan penuh sensitivitas karena ibu mengalami berbagai perubahan fisik, hormonal, serta psikologis secara bersamaan. Perubahan tersebut sering kali membuat ibu merasa kewalahan dalam menjalani peran barunya, terutama ketika harus menyesuaikan pola tidur, merawat bayi, serta menghadapi tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitar (Hanifah & Rozali, 2021). Dalam proses adaptasi pasca persalinan, ibu umumnya melewati tiga fase psikologis, yaitu *taking in*, *taking hold*, dan *letting go*. Apabila proses adaptasi ini tidak berjalan dengan baik, maka ibu berisiko mengalami berbagai masalah psikologis setelah melahirkan (Susanti & Sulistiyanti, 2017).

Fenomena gangguan emosional pasca persalinan masih menjadi perhatian serius. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) melaporkan bahwa sekitar 57% ibu di Indonesia mengalami gejala emosional setelah melahirkan (Fajrian, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa periode pasca persalinan bukan hanya melibatkan perubahan biologis, tetapi juga merupakan masa kritis bagi kesehatan mental ibu. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Ningsih dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa sebanyak 48,1% ibu berada pada kategori *postpartum stress* tinggi, 44% pada kategori sedang, dan hanya 7,4% yang berada pada kategori rendah. Selain itu, JABODETABEK dipilih karena merupakan wilayah perkotaan dengan aktivitas yang padat, tekanan hidup tinggi, dan dukungan

sosial yang sering terbatas. Kondisi ini membuat ibu pasca melahirkan lebih rentan mengalami kelelahan fisik dan emosional, sehingga risiko *postpartum stress* menjadi lebih tinggi dibandingkan wilayah non-urban (Putri dkk, 2023).

Postpartum stress didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dialami ibu setelah melahirkan akibat berbagai tuntutan dan perubahan selama proses penyesuaian menjadi orang tua (Rados dkk., 2021). Tekanan ini umumnya dipicu oleh *stressor* sehari-hari, seperti tuntutan merawat bayi, kurang tidur, perubahan rutinitas, kondisi fisik pasca persalinan, serta kekhawatiran terhadap kemampuan menjalankan peran sebagai ibu. Hung dan Chung (dalam Ningsih dkk., 2022) menjelaskan bahwa *postpartum stress* dapat mengganggu kemampuan ibu dalam menjalankan fungsi pengasuhan dan peran keibuannya. Kondisi ini biasanya muncul setelah dua minggu pasca persalinan hingga satu tahun dan apabila tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi *postpartum depression* (Roswiyani, 2010).

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam membantu ibu menghadapi tekanan pasca persalinan adalah *hardiness*. *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang membuat individu mampu bertahan dan tetap berfungsi secara efektif ketika menghadapi situasi penuh tekanan (Kobasa dalam Syifa, 2022). Individu dengan *hardiness* yang tinggi memiliki komitmen terhadap peran yang dijalani, keyakinan akan kemampuan diri, serta kecenderungan memandang perubahan sebagai tantangan, bukan ancaman. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *hardiness*

berhubungan negatif dengan berbagai bentuk tekanan psikologis pasca persalinan, seperti stres pengasuhan, *baby blues*, dan depresi pasca melahirkan (Olianda & Rizal, 2020; Aurelia, 2023; Raoufi & Foroughi, 2025).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* berkaitan negatif dengan stres pasca melahirkan. Bakhshizadeh dkk. (dalam Aurelia, 2023) menemukan pelatihan *hardiness* dapat menurunkan stres dan depresi, sementara Olianda & Rizal (2020) serta Raoufi dan Foroughi (2025) menunjukkan semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah tekanan emosional ibu, sehingga berperan sebagai faktor protektif. Namun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara *hardiness* dan *postpartum stress* masih terbatas, khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan tersebut pada ibu pasca melahirkan, guna memperkaya kajian psikologi perinatal dan mendukung intervensi preventif kesehatan mental ibu.

KAJIAN PUSTAKA

Hardiness merupakan karakteristik kepribadian yang menggambarkan ketangguhan psikologis individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Kobasa (dalam Velasco dkk., 2018) mendefinisikan *hardiness* sebagai sekumpulan sikap yang mendorong individu memandang stres sebagai peluang untuk berkembang. *Hardiness* dipahami sebagai pola kepribadian yang terbentuk sejak awal kehidupan, bersifat relatif stabil, namun tetap memungkinkan mengalami perubahan dalam kondisi tertentu (Maddi & Kobasa, 1984; Bartone, 2006 dalam Bartone, 2013).

Selanjutnya, Muslimin (2020) menjelaskan bahwa *hardiness* merupakan kekuatan karakter individu yang membantu seseorang menghadapi kondisi tidak menyenangkan dengan memandang permasalahan sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang. Sejalan dengan itu, Olivia (dalam Febrianingrum & Wibowo, 2021) menyebutkan bahwa *hardiness* merupakan cara pandang positif individu terhadap berbagai peristiwa dalam hidupnya, yang mendorong peningkatan kualitas hidup serta mengubah hambatan menjadi peluang untuk pertumbuhan diri. Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *hardiness* merupakan bentuk ketangguhan psikologis yang membantu individu tetap stabil dan berfungsi secara optimal ketika menghadapi tekanan atau situasi sulit.

Bartone (2013) mengemukakan bahwa *hardiness* terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Ketiga dimensi tersebut berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mengelola stres secara adaptif (Auliya & Darmayanti, 2015; Anggara & Laksmiwati, 2022).

Selanjutnya Rados dkk. (2021) menjelaskan bahwa *postpartum stress* merupakan bentuk tekanan psikologis yang muncul setelah persalinan akibat tuntutan dan perubahan selama proses penyesuaian menjadi orang tua, seperti merawat bayi, gangguan tidur, perubahan pola hidup, serta kekhawatiran terhadap kemampuan menjalankan peran sebagai ibu. Hung dan Chung (dalam Ningsih dkk., 2022) juga menjelaskan, *postpartum stress* adalah suatu kondisi tekanan psikologis yang muncul setelah persalinan dan berdampak pada terganggunya kemampuan ibu dalam

menjalankan peran serta fungsi pengasuhan sebagai orang tua baru. Sedangkan Wang dkk. (2023) menyatakan bahwa *postpartum stress* adalah kondisi tekanan emosional yang dialami perempuan setelah melahirkan, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik mereka serta hubungan dengan bayi. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *postpartum stress* adalah tekanan psikologis yang dialami ibu setelah melahirkan akibat berbagai tuntutan dan perubahan selama masa adaptasi menjadi orang tua.

Rados dkk. (2021) mengemukakan bahwa *postpartum stress* terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *personal needs and fatigue*, *infant nurturing*, serta *body changes and sexuality*. Rados dkk. (dalam Ningsih dkk., 2022) menjelaskan bahwa dimensi *personal needs and fatigue* menggambarkan kelelahan fisik dan emosional akibat keterbatasan ibu dalam memenuhi kebutuhan diri (*self-care*), *infant nurturing* berkaitan dengan stres yang muncul karena kurangnya kepercayaan diri ibu dalam menjalankan peran sebagai ibu (*maternal role competence*), sedangkan *body changes and sexuality* mencakup perubahan fisik pasca persalinan yang mempengaruhi citra tubuh (*body image*) dan hubungan intim dengan pasangan. Tekanan pada masa *postpartum* tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan mental ibu, tetapi juga dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi pasca melahirkan serta mempengaruhi kualitas hubungan ibu dengan bayi maupun pasangan (Sriwahyuni & Ningsih, 2021; Wang dkk., 2023).

Masa pasca persalinan merupakan periode adaptasi yang rentan terhadap tekanan psikologis. *Hardiness* dipandang memiliki peran

penting dalam membantu ibu mengelola stres secara adaptif. Penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji hubungan *hardiness* dengan *postpartum depression* atau *baby blues syndrome*, sementara kajian yang secara spesifik menelaah keterkaitannya dengan *postpartum stress* masih terbatas, khususnya dalam konteks Indonesia.

Rumusan pertanyaan penelitian dalam studi ini adalah: *Apakah terdapat hubungan antara hardiness dengan postpartum stress pada ibu pasca melahirkan di wilayah JABODETABEK?*

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres pasca melahirkan (*postpartum stress*) pada ibu pasca melahirkan di wilayah JABODETABEK.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental korelasional untuk menguji hubungan antara *hardiness* dan *postpartum stress* pada ibu pasca melahirkan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *hardiness*, sedangkan variabel dependen adalah *postpartum stress*. Populasi penelitian adalah ibu pasca melahirkan yang berdomisili di wilayah JABODETABEK. Sampel penelitian berjumlah 115 responden yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Kriteria responden meliputi ibu pasca melahirkan dalam rentang waktu 2 minggu hingga 1 tahun dan tinggal di wilayah JABODETABEK. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner Google Form.

Pengukuran *hardiness* menggunakan adaptasi Dispositional

Resilience Scale (DRS-15 v3) yang dikembangkan oleh Bartone (2013), terdiri dari 8 item dengan tiga dimensi, yaitu commitment, control, dan challenge. Skala *postpartum stress* diukur menggunakan adaptasi *Maternal Postpartum Stress Scale* (MPSS) yang dikembangkan oleh Rados dkk. (2021), terdiri dari 21 item yang mencakup dimensi *personal needs and fatigue*, *infant nurturing*, serta *body changes and sexuality*. Kedua instrumen menggunakan skala Likert dan telah memiliki validitas serta reliabilitas yang baik berdasarkan penelitian sebelumnya.

Penelitian ini memperhatikan aspek etika penelitian dengan menerapkan prinsip persetujuan partisipan (*informed consent*), kerahasiaan data, serta penggunaan data hanya untuk kepentingan akademik. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara *hardiness* dan *postpartum stress*. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji normalitas sebagai prasyarat analisis parametrik. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas *Postpartum Stress* dan *Hardiness*

	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of items</i>
<i>Postpartum Stress</i>	.950	21
<i>Hardiness</i>	.859	8

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, instrumen dalam penelitian ini dinyatakan layak digunakan. Pada skala *postpartum stress*, seluruh item memenuhi kriteria validitas dengan nilai signifikansi $<0,05$ dan memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,950. Selain itu, seluruh item pada skala *hardiness* juga dinyatakan valid dengan nilai signifikansi $<0,05$ dan memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,859, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik.

Dengan demikian, kedua instrumen dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian. Sebelum dilakukan pengujian hubungan antar variabel, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data penelitian. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pada variabel *postpartum stress* dan *hardiness* tidak berdistribusi normal, sehingga analisis hubungan dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's rank correlation coefficient*.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
Statistic		df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TOTAL PPS	.096	115	.011	.949	115	.000
TOTAL <i>HARDINESS</i>	.067	115	.200*	.968	115	.007

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi *Spearman's*, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi atau $P = 0,001 < 0,05$ dan nilai

koefisien korelasi (p) = -0,293. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *postpartum stress* dan *hardiness*.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

	Total PPS	Total HRD
<i>PostPartum Stress</i>	<i>Spearman's rho correlation</i>	1.000
-.293**		
	Sig. (2-tailed)	
.001		
115	N	115
<i>Hardiness</i>	<i>Spearman's rho correlation</i>	-.293**
1.000		
	Sig. (2-tailed)	.001
115	N	115

Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki responden, maka semakin rendah tingkat *postpartum stress* yang dialami, dan sebaliknya. D. Mustofani (2022) membagi koefisien korelasi menjadi beberapa kategori, yaitu 0,00-0,25 sangat lemah, 0,26-0,50 cukup, dan 0,51-0,75 kuat. Berdasarkan klasifikasi tersebut,

nilai koefisien korelasi sebesar -0,293 berada pada kategori cukup. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan *postpartum stress* pada responden, dimana *hardiness* berperan dalam menurunkan tingkat stres yang dialami ibu setelah melahirkan, meskipun kekuatan hubungan yang ditunjukkan masih tergolong cukup.

PEMBAHASAN

Hardiness merupakan sekumpulan sikap yang mendorong individu memandang stres sebagai peluang untuk berkembang. *Hardiness* dipahami sebagai pola kepribadian yang terbentuk sejak awal kehidupan, bersifat relatif stabil, namun tetap memungkinkan mengalami perubahan dalam kondisi tertentu (Maddi & Kobasa, 1984; Bartone, 2006 dalam Bartone, 2013). Sebaliknya, *Postpartum stress* didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dialami ibu setelah melahirkan akibat berbagai tuntutan dan perubahan selama proses penyesuaian menjadi orang tua (Rados dkk., 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi dinamika psikologis ibu pasca melahirkan adalah karakteristik demografis dan lingkungan tempat tinggal. Dalam data penelitian, ditemukan bahwa mayoritas responden adalah Ibu Rumah Tangga (67,8%) yang tinggal hanya bersama anak dan suami (46,1%). Kondisi pengasuhan yang dilakukan secara mandiri (56,5%) tanpa bantuan keluarga besar atau pengasuh dapat menjadi sumber stres tambahan bagi ibu, terutama pada mereka yang memiliki tingkat ekonomi menengah ke bawah (55,6% responden memiliki penghasilan di bawah Rp5.000.000). Hal ini sejalan

dengan penelitian yang menyatakan bahwa status ekonomi ibu nifas memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi emosional setelah melahirkan, dimana ibu dengan status ekonomi yang lebih baik memiliki kemungkinan lebih kecil mengalami gejala kecemasan (Cahyaningtyas & Sari, 2020). Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa kondisi lingkungan dan ekonomi turut berperan dalam meningkatkan tuntutan psikologis ibu, sehingga menuntut adanya keseimbangan antara kekuatan mental internal dengan kemampuan manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi *Spearman's rho*, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi atau $P = 0,001 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi (ρ) = -0,293. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *postpartum stress* dan *hardiness*. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki responden, maka semakin rendah tingkat *postpartum stress* yang dialami, dan sebaliknya. D. Mustofani (2022) membagi koefisien korelasi menjadi beberapa kategori, yaitu 0,00-0,25 sangat lemah, 0,26-0,50 cukup, dan 0,51-0,75 kuat. Berdasarkan klasifikasi tersebut, nilai koefisien korelasi sebesar -0,293 berada pada kategori cukup. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan *postpartum stress* pada responden, dimana *hardiness* berperan dalam menurunkan tingkat stres yang dialami ibu setelah melahirkan, meskipun kekuatan hubungan yang ditunjukkan masih tergolong cukup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Ambarini (2013)

yang menyatakan bahwa individu dengan *hardiness* tinggi cenderung mampu memandang tekanan sebagai tantangan dan kesempatan untuk berkembang, sehingga lebih mampu mengelola stres secara adaptif. Pada ibu pasca melahirkan, kemampuan tersebut membantu ibu dalam menghadapi perubahan fisik maupun psikologis setelah persalinan. Individu dengan *hardiness* tinggi juga cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol situasi, mempertahankan komitmen, serta menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan yang muncul selama masa *postpartum*.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Raoufi dan Foroughi (2025) yang menemukan bahwa *hardiness* berhubungan negatif dengan *postpartum depression*, dimana semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah kecenderungan ibu mengalami gangguan psikologis setelah melahirkan. Selain itu, penelitian Konno (2021) menunjukkan bahwa *hardiness* berperan dalam menurunkan kecemasan dan perasaan tidak mampu pada ibu, sehingga ibu dengan *hardiness* tinggi lebih mampu beradaptasi terhadap tantangan setelah melahirkan. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Aurelia (2023) yang menyatakan bahwa ibu dengan *hardiness* tinggi memiliki daya tahan emosional yang lebih baik dan kecenderungan mengalami *baby blues syndrome* yang lebih rendah. Dengan demikian, *hardiness* dapat menjadi faktor protektif yang membantu ibu dalam mengelola *postpartum stress* serta menyesuaikan diri terhadap perubahan setelah persalinan.

Selain itu, faktor lingkungan dan ekonomi juga dapat meningkatkan tekanan psikologis pada ibu pasca melahirkan, sehingga dibutuhkan keseimbangan antara kekuatan mental dan kemampuan

mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu faktor yang dapat membantu individu menghadapi stres adalah *hardiness*. Menurut Muchtar (dalam Auliya, 2015), *hardiness* merupakan aspek kepribadian yang membantu individu bertahan dalam situasi penuh tekanan. National Institute for Occupational Safety and Health (dalam Auliya, 2015) juga menjelaskan bahwa stres dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kondisi fisik, usia, dan kepribadian, serta faktor eksternal seperti lingkungan keluarga dan pekerjaan.

Hardiness memiliki peran penting dalam proses adaptasi ibu pada masa pasca persalinan. Oleh karena itu, upaya pencegahan *postpartum stress* dapat dilakukan melalui peningkatan *hardiness* sejak masa kehamilan, seperti pemberian edukasi kesiapan menjadi ibu, penguatan dukungan sosial dari pasangan dan keluarga, serta pelatihan coping adaptif agar ibu lebih siap menghadapi perubahan fisik, emosional, dan sosial pada masa *postpartum*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan *postpartum stress* pada ibu pasca melahirkan. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki seorang ibu, maka semakin rendah tingkat *postpartum stress* yang dialami. Sebaliknya, ibu dengan tingkat *hardiness* yang lebih rendah cenderung lebih rentan mengalami *postpartum stress*.

Temuan ini menunjukkan bahwa *hardiness* berperan penting sebagai kekuatan psikologis dalam

membantu ibu menghadapi berbagai tekanan, tuntutan, dan perubahan pada masa setelah melahirkan. Meskipun kekuatan hubungan yang ditemukan berada dalam kategori cukup, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan ibu dalam bertahan, beradaptasi, dan memaknai situasi yang dihadapi dapat menjadi salah satu faktor yang membantu menurunkan tingkat stres pasca persalinan. Oleh karena itu, penguatan *hardiness* dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung kesejahteraan psikologis ibu pada masa *postpartum*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ibu pasca melahirkan diharapkan dapat membangun kemampuan menghadapi tekanan dan perubahan setelah persalinan agar lebih mampu mengelola *postpartum stress*. Dukungan dari pasangan, keluarga, dan lingkungan juga penting untuk membantu ibu merasa lebih tenang dan tidak menghadapi semuanya sendiri. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi terkait kesehatan mental *postpartum* dan pentingnya dukungan psikologis bagi ibu. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi *postpartum stress* dan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *hardiness* dengan jumlah responden yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, A. R. D., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Pada Atlet Pelajar Beladiri Kota Blitar. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 104-115.
<https://doi.org/10.26740/Cjpp.V9i5.47487>

- Auliya, I. A. D., & Darmayanti, I. (2015). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3). <https://doi.org/10.26740/Cjp.p.V2i3.10999>
- Aurelia, S. A. (2023). Kepribadian Hardiness, Jenis Persalinan, Dan Baby Blues Syndrome: Antara Keterkaitan Dan Perbedaan [Skripsi Sarjana, Universitas Islam Sultan Agung], Repository Unissula. https://repository.unissula.ac.id/32288/1/Psikologi_30701900153_Fullpdf.Pdf
- Bartone, P. T. (2013). Cross-Cultural Adaptation Of The Drs-15 Dispositional Resilience Scale: A Short Hardiness Measure. *Final Report On Fulbright Research Fellowship*.
- Cahyaningtyas, A. Y., & Sari, N. L. (2020). Status Ekonomi Rendah Dan Kehamilan Tak Direncanakan Meningkatkan Kejadian Depresi Postpartum. In *Seminar Nasional Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat* (P. 139).
- D. Mustofani, Modul Ajar Statistika, Kediri: *lik Press*, 2022.
- Fajrian. (2024, February 1). Bkkn: 57 Persen Ibu Di Indonesia Alami Baby Blues, Tertinggi Se-Asia. *Cnn Indonesia*.
- Febrianingrum, D. W., & Wibowo, D. H. (2021). Hardiness Dan Adaptabilitas Karir. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2), 103-110. <https://doi.org/10.33024/Jp.m.V3i2.4424>
- Fitriani, A, & Ambarini, T. K. (2013). Hubungan Antara Hardiness Dengan Tingkat Stres Pengasuhan Pada Ibu Dengan Anak Autis. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 02(2). 34-40. [http://jurnal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkkc9b6c2dcddfull.pdf](http://jurnal.unair.ac.id/download/fullpapers-jpkkc9b6c2dcddfull.pdf)
- Hanifah, P., & Rozali, Y. A. (2021). Gambaran Dukungan Sosial Pada Wanita Pasca Persalinan. *Jca Of Psychology*, 2(2), 116-124.
- Konno, K. (2021). Relationship Between Stressors, Stress Reactions And Hardiness In Japanese Mothers Of Early Neonatal Babies: A Cross-Sectional Study. *Japan Journal Of Nursing Science*, 18(1), 1-8. <https://doi.org/10.1111/Jjns.12381>
- Muslimin, M. (2020). Pengaruh Kepribadian Hardiness Dan Kepemimpinan Transformational Terhadap Kinerja Karyawan Pdam Kota Malang. *Cognicia*, 8(1), 102-117. <https://doi.org/10.22219/Cognicia.V8i1.11748>
- Ningsih, E. Y., Rizka, C. M., Saputra, D., Kertopati, S. A., & Darmawan, F. (2022). Gambaran Post Partum Stress Pada Wanita Di Jabodetabek. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2). <https://doi.org/10.51353/Inquiry.V13i02.722>
- Olianda, R. A., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Antara Hardiness Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita. *Attadib: Journal Of Elementary Education*, 4(2), 69. <https://doi.org/10.32507/Attadib.V4i2.828>
- Putri, A. S., Et Al. (2023). Postpartum Depression In Young Mothers In Urban And Rural Indonesia. *Journal Of Preventive Medicine And Public Health*, 56(3), 267-274.

- <https://doi.org/10.3961/jpmph.22.534>
- Rados, S. N., Matijas, M., & Brekalo, M. (2021). Measuring Stress After Childbirth: Development And Validation Of The Maternal Postpartum Stress Scale. *Journal Of Reproductive And Infant Psychology*. <https://doi.org/10.1080/02646838.2021.1940897>
- Raoufi, F., & Foroughi K., Z. (2025). A Comparative Study Of Postpartum Depression And Psychological Hardiness Between First-Time And Multiparous Mothers. *International Journal Of Body, Mind And Culture*, 12(2), 195-202. <https://doi.org/10.61838/ljbm.v12i2.919>
- Roswiyani, M. (2010). Postpartum Depression. *Temu Ilmiah Nasional* li.
- Sriwahyuni, E., & Ningsih, E. Y. (2021). Prediktor Dukungan Suami Terhadap Postpartum Stress Pada Ibu Di Jabodetabek. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(2), 80-92. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v14i02.885>
- Susanti, L. W., & Sulistiyanti, A. (2017). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrome Pada Ibu Nifas. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 7(2). <https://ojs.uib.ac.id/infokes/article/view/178>
- Syifa, R. (2022). Hardiness Dan Parenting Self-Efficacy Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Journal Of Islamic And Contemporary Psychology*, 2(1), 58-72. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.10373>
- Velasco, B. T., Moreno, L. L., Gracia, J. M., & Albuerne, Y. A. (2018). Psychosocial Risk Factors, Burnout And Hardy Personality As Variables Associated With Mental Health. *Frontiers In Psychology*, 9, 1478. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01478>
- Wang, Y., Gu, J., Gao, Y., Lu, Y., Zhang, F., & Xu, X. (2023). Postpartum Stress In The First 6 Months After Delivery. *Bmj Open*. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-073796>