

HUBUNGAN REGULASI EMOSIONAL DENGAN *SELF-EFFICACY* IBU POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS PADASUKA KOTA BANDUNG

Rani Asela Ramadani
NIM 211FK03087

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Masa postpartum merupakan masa transisi yang tidak hanya menuntut adaptasi fisik tetapi juga psikologis dan emosional. Perubahan hormon, tekanan sosial, dan tanggung jawab baru sering kali menyebabkan ketidakstabilan emosi yang berdampak pada keyakinan diri ibu dalam menjalankan peran keibuan. Regulasi emosional yang baik berperan penting untuk menjaga kestabilan psikologis dan meningkatkan keyakinan diri ibu dalam merawat bayi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosional dengan self-efficacy pada ibu postpartum di wilayah kerja UPT Puskesmas Padasuka Kota Bandung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sebanyak 34 ibu postpartum dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner regulasi emosional dan *self-efficacy* yang telah dimodifikasi. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan keduanya. Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar responden memiliki regulasi emosional sedang (79,4%) dan self-efficacy sedang (53,1%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosional dengan self-efficacy ($p = 0,001$; $r = 0,717$). Dapat disimpulkan bahwa semakin baik kemampuan ibu dalam mengatur emosinya, maka semakin tinggi pula self-efficacy-nya. Saran dari penelitian ini yaitu perlunya mengembangkan program edukasi keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dalam aspek dukungan sosial dan psikologis.

Kata kunci: postpartum, regulasi emosi, *self-efficacy*

**HUBUNGAN REGULASI EMOSIONAL DENGAN *SELF-EFFICACY*
IBU POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS
PADASUKA KOTA BANDUNG**

Rani Asela Ramadani
NIM 211FK03087

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRACT

The postpartum period is a transitional phase that demands not only physical but also psychological and emotional adaptation. Hormonal changes, social pressure, and new responsibilities often lead to emotional instability, which can impact a mother's confidence in performing her maternal role. Good emotional regulation plays a crucial role in maintaining psychological stability and enhancing maternal self-efficacy in caring for the baby. This study aims to examine the relationship between emotional regulation and self-efficacy among postpartum mothers in the working area of UPT Puskesmas Padasuka, Bandung City. A quantitative approach with a cross-sectional design was used. A total of 34 postpartum mothers were selected through accidental sampling. The research instruments consisted of modified emotional regulation and self-efficacy questionnaires. Data analysis included univariate analysis and bivariate analysis using the Spearman correlation test to assess the relationship between the two variables. Univariate results showed that most respondents had moderate emotional regulation (79.4%) and moderate self-efficacy (53.1%). Bivariate analysis indicated a significant relationship between emotional regulation and self-efficacy ($p = 0.001$; $r = 0.717$). It can be concluded that the better a mother's ability to regulate her emotions, the higher her self-efficacy. Based on these findings, it is recommended to develop family education programs to create a supportive environment in terms of social and psychological support.

Keyword: *postpartum, emotional regulation, self-efficacy*