

**PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP *POSTPARTUM*
DEPRESSION PADA IBU PASCA MELAHIRKAN DI
TEMPUREJO**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh:

Niluh Dwi Safitri Irianto

NIM: 2210811075

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjan Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

13 Agustus 2026

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

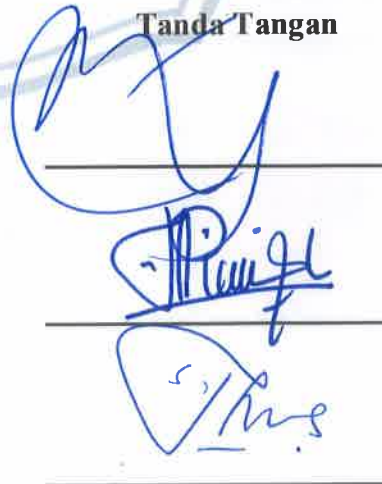
Dewan Penguji

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Ria Wiyatfi Linsya, S.Psi., M.Si., M.Psi, Psikolog
NPK. 1992011812003915

Istiqomah, S.Psi., M.Si, Psikolog
NPK. 1975053111312445

Tanda Tangan



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Niluh Dwi Safitri Irianto

Nim : 2210811075

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 13 Agustus 2026

Yang Menyatakan

A 1000 Rupiah Indonesian postage stamp featuring a Garuda emblem and a signature. The stamp is orange and yellow, with the text "1000" and "METR" visible. The signature is in black ink.

Niluh Dwi Safitri Irianto

HALAMAN PERSEMBAHAN

Melalui proses yang penuh perjuangan dan doa, dengan kerendahan hati dan rasa syukur yang tak terhingga, karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai wujud cinta, penghormatan, dan terimakasih yang tulus kepada:

Ibu dan Bapak:

Kepada bapak dan ibu tersayang terimakasih telah menemani setiap perjalanan dan proses saya yang sangat panjang terimakasih atas setiap untaian doa yang selalu di ucapkan tanpa jeda, serta segala usaha juga pengorbanan, kepercayaan yang selalu di berikan kepada saya, terimakasih juga karena selalu menjadi contoh yang baik buat saya, buat bapak terimakasih karena sudah terus bertahan dan bangkit dari rasa sakitnya terus bertahan dan temani saya berjuang ya bapak, dan untuk ibu terimakasih atas segala semangat, doa, pengorbanan yang setiap hari selalu beliau berikan, doa yang tulus dari beliau berdua adalah pintu kemudahan dari setiap apapun yang telah saya lalui, saya percaya dimanapun bapak dan ibu berada doa dan usahanya akan selalui menemani saya, karena dari setiap ridhonya adalah ridho dari allah. Karya sederhana ini saya persembahkan sebagai bentuk terimakasih yang tidak pernah cukup untuk membalas semua yang telah bapak dan ibu berikan. Semoga di setiap langkah yang saya tempuh bapak dan ibu masih terus bisa menemani saya untuk selamanya.

Kepada Saudara saya

Kepada mbak, mas, adik saya yang setiap hari ikut dalam perjuangan dan juga doa yang selalu mereka berikan kepada saya, dari kecil kita semua selalu di ajarkan untuk berjuang dan saling suport satu sama lain, semoga kita selalu dalam kebahagiaan dan juga ridho dari orang tua dan juga allah, karya sederhana ini juga saya persembahkan untuk kalian karena tidak pernah lelah menemani setiap proses dan langkah- langkah kecil saya.

MOTTO

*Innallaha ma'as shobirin artinya ” sesungguhnya allah bersama orang – orang
yang sabar*

(QS. AL-Baqarah:153)

*Khoirunnasi anfauhum linnas "sebaik-baik manusia adalah yang paling
bermanfaat bagi manusia/ sesama
(HR. At-Thabrani dan Daruquthni)*

*"Mahkota seseorang adalah akal nya, derajat seseorang adalah agamanya,
sedangkan kehormatan seseorang adalah budi pekertinya."
(Umar bin Khattab r.a.)*

*“Rajin pangkal pandai, malas pangkal bodoh”
(Bapak)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang yang tak terhingga dan karunia-Nya yang tiada batasnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, karya ini lahir dari kepedulian yang mendalam terhadap perjuangan seorang ibu yang senantiasa penuh ketulusan juga perjuangan dalam menghadapi segala rintangan serta kemampuan dalam dirinya yang berhasil mereka kendalikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada seluruh pihak yang telah memberikan doa, dukungan, nasihat serta bimbingan yang tulus sepanjang perjalanan ini. Dengan penuh kerendahan hati dan rasa syukur yang tak terhingga, penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Terimakasih atas kesabaran, motivasi juga arahnya sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.
2. Ibu Istiqomah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas ketelitian dalam membimbing penulis hingga penelitian ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Ria Wiyatfi Linsiya, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan juga tenaga serta

memberikan bimbingan, saran, kritik, dan motivasi juga kesabaran, perhatian serta arahan kepada penulis.

4. Seluruh dosen dan Tendik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta wawasan yang sangat bermanfaat selama penulis menempuh pendidikan.
5. Kepala Puskesmas Tempurejo Kabupaten Jember beserta seluruh tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas tempurejo yang telah memberikan izin, bantuan, dan kerja sama selama proses pelaksanaan penelitian.
6. Seluruh ibu yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih atas waktu, kesediaan, serta partisipasi yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
7. Kedua orang tua tercinta juga kepada kakak dan adik serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber semangat bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan.
8. Kepada sahabat terbaik penulis, Riva, tasya, imel, meme, arina, amanda, intan, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, doa, semangat, serta setiap cerita yang telah mewarnai perjalanan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi suka dan duka serta selalu memberikan kepercayaan bahwa penulis mampu menyelesaikan setiap proses yang dijalani. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, dan kesuksesan kepada kalian.

9. Kepada teman-teman seperjuangan, khususnya putri, batris, nana, diah, radist, serta teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember angkatan 2022 yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas kebersamaan, bantuan, diskusi, saling mengingatkan, saling menyemangati, serta berbagai pengalaman yang telah dilalui bersama selama menempuh pendidikan. Semoga setiap langkah yang akan ditempuh setelah ini senantiasa diberikan kemudahan, keberkahan, dan kesuksesan dalam meraih cita-cita.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, doa, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi kesehatan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Jember 13 Agustus 2026

Peneliti,

Niluh Dwi Safitri Irianto

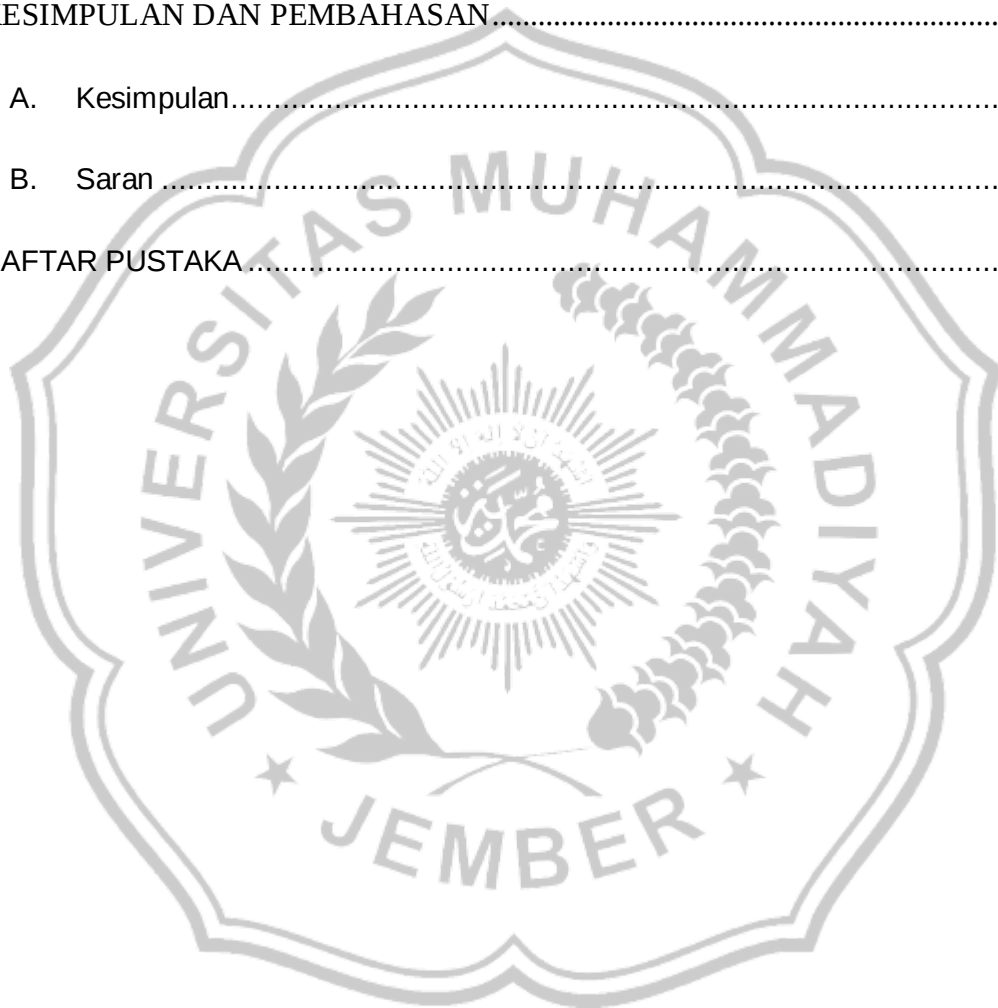
DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRAC.....	xv
BAB I	16
PENDAHULUAN.....	16
A. Latar Belakang	16
B. Rumusan Masalah.....	23
C. Tujuan Penelitian	23
D. Manfaat Penelitian	23
E. Keaslian Penelitian	24

BAB II	27
TINJAUAN PUSTAKA	27
A. Postpartum depression.....	27
1. Definisi <i>Postpartum Depression</i>	27
2. Aspek-aspek <i>Postpartum Depression</i>	28
3. Faktor-Faktor <i>Postpartum Depression</i>	30
4. Gejala <i>Postpartum Depression</i>	32
5. Jangka Waktu <i>Postpartum Depression</i>	32
6. Dampak <i>Postpartum Depression</i>	33
B. Self -Efficacy	34
1. Definisi <i>Self-efficacy</i>	34
2. Aspek-aspek <i>Self-efficacy</i>	34
3. Faktor-faktor <i>Self-efficacy</i>	35
C. Dinamika Postpartum depression dan Self efficacy	36
D. Hipotesa.....	43
BAB III	45
METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Identifikasi Variabel	45
C. Subjek Penelitian	46

1. Populasi	46
2. Sampel	46
D. Definisi Operasional	48
E. Metode Pengumpulan Data	50
F. Metode Analisis Data	54
1. Uji Keabsahan alat ukur	54
2. Uji Asumsi	55
3. Uji Hipotesis	56
4. Uji Deskriptif	57
BAB IV	59
HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	59
1. Orientasi Kacah	59
2. Persiapan Penelitian	63
3. Pelaksanaan Penelitian	65
B. Analisis Data	66
1. Uji Keabsahan Alat Ukur	66
2. Hasil Pengambilan Data	71
3. Uji Asumsi	74
4. Uji hipotesa	75

5. Uji Deskriptif	76
C. Pembahasan.....	80
BAB V.....	85
KESIMPULAN DAN PEMBAHASAN.....	85
A. Kesimpulan.....	85
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	88



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi	47
Tabel 2 Kuisiener Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS)	52
Tabel 3 Instrument Self Efficacy	53
Tabel 4 Demografi EPDS	60
Tabel 5 Hasil Validitas Skala Postpartum Depression	66
Tabel 6 Hasil Reability postpartum depression	68
Tabel 7 Hasil Validitas Skala Self Efficacy	69
Tabel 8 hasil reliabilitas uji coba self efficacy	70
Tabel 9 Hasil Uji Validitas Pengambilan data Postpartum depression EPDS	71
Tabel 10 hasil reliabilitas Postpartum Depression	72
Tabel 11 Hasil Skala Validitas Self Efficacy	73
Tabel 12 Hasil Reliabilitas uji coba Self Efficacy	73
Tabel 13 Hasil Uji Normalitas	74
Tabel 14 Hasil Uji Linieritas	74
Tabel 15 Tabel hasil uji hipotesa	75
Tabel 16 coefficients	75
Tabel 17 variabel self efficacy	76
Tabel 18 Hasil profil variabel Self Efficacy berdasarkan aspek	77
Tabel 19. Postpartum Depression	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Kelayakan Etika Penelitian	90
Lampiran 2 Surat izin penelitian	90
Lampiran 3 Kuesioner penelitian	92
Lampiran 4 data uji coba EPDS.	96
Lampiran 5 Lampiran data uji coba self efficacy	97
Lampiran 6 self efficacy	99
Lampiran 7 Data Aspek Magnitude Variabel Self Efficacy	107
Lampiran 8 Data Aspek Strength Variabel Self Efficacy	110
Lampiran 9. Validitas uji coba variabel Y	113
Lampiran 10 reliabilitas uji variabel Y reliabilitas uji variabel Y	113
Lampiran 11 Validitas uji coba variabel X	113
Lampiran 12 self efficacy	115
Lampiran 13 validitas uji sebenarnya variabel Y	115
Lampiran 14 reliabilitas uji sebenarnya variabel Y	115
Lampiran 15 validitas sebenarnya variabel X	115
Lampiran 16 Reliability variabel Y	116
Lampiran 17 Normalitas	116
Lampiran 18 linearitas	116
Lampiran 19 Uji Hipotesis	117
Lampiran 20 Coefficients	117
Lampiran 21 Deskriptif Postpartum Depression	117
Lampiran 22 Deskriptif Self Efficacy	118