ABSTRAK

Adaptasi psikologis masa nifas ada 3 fase yaitu fase *taking in*, fase *taking hold* dan fase *letting go*. Fase *Taking Hold* berlangsung antara hari ke-3 sampai hari ke-10. Pada fase ini ibu merasa cemas, khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawab dalam merawat bayinya sehingga menimbulkan gangguan psikologis seperti *baby blues*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dukungan keluarga dengan adaptasi psikologis (Fase *Taking Hold*) pada ibu nifas.

Metode penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Tempat penelitian di TPMB Zummatul Atika Surabaya pada bulan September-November 2024. Populasi pada penelitian ini sebanyak 33 ibu nifas. Besar sampel 31 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dan cara pengumpulan data menggunakan instrumen pengumpulan data yaitu kuesioner. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Uji Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (64,5%) mendapatkan dukungan keluarga dengan baik, sebagian besar (51,6%) dapat beradaptasi dengan baik di fase *taking hold*, hasil analisis didapatkan $0,003 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara dukungan keluarga dengan adaptasi psikologis fase *taking hold* di TPMB Zummatul Atika Surabaya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu nifas yang di TPMB Zummatul Atika Surabaya semakin mendapatkan dukungan keluarga yang baik, maka semakin mampu beradaptasi dengan baik secara psikologis.

Kata kunci: Dukungan Keluarga, Fase *Taking Hold*, Ibu Nifas