

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN TAWAKAL DENGAN  
KECEMASAN YANG DIALAMI IBU HAMIL**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Disusun oleh :  
Megatiara Anadyarisya  
NIM. 18107010042

Pembimbing :  
Rita Setyani Hadi Sukirno, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 19830501 201503 2006

**PRODI PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

**2022**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-561/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2022

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Self-compassion dan Tawakal dengan kecemasan yang dialami ibu hamil yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MEGATIARA ANADYARISYA  
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010042  
Telah diujikan pada : Jumat, 10 Juni 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.  
SIGNED

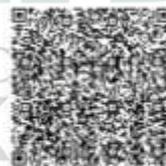
Valid ID: 62b6bdff0256e8



Penguji I

Zidni Imnawan Muslimin, S.Psi, M.Si  
SIGNED

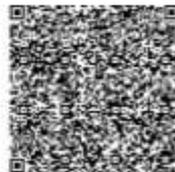
Valid ID: 62af1ad96f2af6



Penguji II

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.  
SIGNED

Valid ID: 62b6b66cd4dbf6



Yogyakarta, 10 Juni 2022  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 62b6bdad63d1f8

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Megatiara Anadyarisya  
NIM : 18107010042  
Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan *Self-compassion* dan Tawakal dengan Kecemasan yang Dialami Ibu Hamil” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip penulis telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
Yogyakarta, 3 Juni 2022  
Yang menyatakan,



Megatiara Anadyarisya

NIM. 18107010042

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Tempat

Assalamu'alaikum wa rahmatullah wa barakaatuh,

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudara :

Nama : Megatiara Anadyarisya  
NIM : 18107010042  
Prodi : Psikologi  
Judul : Hubungan *Self-compassion* dan *Tawakal* dengan  
*Kecemasan yang Dialami Ibu Hamil*

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Wassalamu'alaikum wa rahmatullah wa barakaatuh.

Yogyakarta, 3 Juni 2022

Pembimbing

  
Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.

NIP. 19830501 201503 2006

## MOTTO

انْفِرُوا خِفَافًا وَثِقَالًا وَجَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ  
تَعْلَمُونَ

*Berangkatlah kamu baik dengan rasa ringan maupun berat, dan berjihadlah dengan harta dan jiwamu di jalan Allah. Yang demikian itu adalah lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.*

(Surat At-Taubah ayat 41)

*Dalam satu perjalanan, sebelum segalanya, awalnya adalah komitmen.*

*Bukan hanya untuk memulai, tapi juga untuk mengakhiri.*

*Komitmen adalah garis start dan garis finish.*

(Hawariyyun)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
“Do things at your own pace. Life is not a race”  
(Anonymous)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillahilladzi Bini'matihi Tatimussholihat*

*Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan-Nya kepada saya, sehingga atas izin dan kuasa-Nya amanah ini dapat saya selesaikan.*

*Puji syukur karena rahmat-Nya menghadirkan banyak orang baik, yang mendukung, menyemangati, serta mendo'akan semua yang terbaik untuk saya.*

*Teruntuk tempat saya belajar dan menyusun langkah menuju impian,*

*Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.*

*Teruntuk "Rumah Peradaban" tempat saya menyadari betapa besar kasih sayang Allah SWT., ruang bertumbuh, dan wadah belajar saya perihal berkomitmen,*

*Pondok Pesantren Mahasiswi Rabingah Prawoto.*

*STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA*

*Teruntuk Papa, Mama, Kakak, dan Adik*

*Terima kasih banyak untuk cinta, kepercayaan, dukungan, semangat dan do'a yang selalu menjadi kekuatan besar hingga kini.*

*Barakallahufikum.*

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah Rabbil 'aalamiin* puji syukur atas kasih sayang dan ridho dari Allah SWT. yang telah memudahkan segala urusan penulis dalam proses penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini merupakan karya yang tidak luput dari kekurangan dan dekat dengan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih yang begitu besar atas dukungan, bimbingan, tuntunan, dan bantuan dari berbagai pihak yang menjadikan proses penulisan dan penyelesaian skripsi ini terasa mudah dan menyenangkan. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
2. Ibu Lisnawati, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang juga merupakan Dosen Pembimbing Akademik saya. Terima kasih banyak Ibu atas ilmu, bimbingan, serta dukungan yang diberikan selama kebersamaan proses perkuliahan di Program Studi Psikologi.
3. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M. Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih Ibu untuk masukan, kemudahan bimbingan serta dukungan yang tiada henti sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Zidni Immawan Muslimin, M.Si. selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan skripsi saya agar menjadi karya yang lebih baik.

5. Ibu Denisa Apriliawati, M.Res., selaku Dosen Mata Kuliah Statistika, Psikometrika, Metopen Kuantitatif dan juga Dosen Penguji II yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan amanah studi ini. Terima kasih Bu Denisa untuk ilmu, bimbingan serta dukungan yang diberikan.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi.
7. Ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian.
8. Diri saya sendiri. Terima kasih sudah berhasil menjaga komitmen sampai selesainya masa studi S1 ini. Semangatmu yang tidak ada habisnya itu *keren*, harus dijaga terus.
9. Mama dan Papa (Alm.). Terima kasih Mamaku sayang untuk doa-doa terbaik yang dilayangkan, kasih sayang dan semangat yang mengalir terus saat Kakak (panggilan penulis di keluarga) berada di rantauan. Terima kasih Papa sudah menjadikan Kakak kuat. Salah satu yang menjadi alasan terbesar bagi Kakak berubah menjadi diri yang baru, yang lebih baik, yang mau belajar banyak hal baru untuk bisa mengalirkan amal-amal jariyah untuk Papa.
10. Kakak dan Adik kandung penulis. Terima kasih Kakak karena selalu mendukung apapun keputusanku, percaya denganku, menjadi tempat cerita dengan apa adanya diriku, serta menjadikan masa-masa akhir perkuliahanku terasa sangat menyenangkan karena diimbangi dengan jalan-jalan. Terimakasih Adik yang sudah banyak sabar mendengar nasihat Kakak,

menjadi teman *pillow talk* Kakak, dan membuat Kakak banyak belajar juga dalam menemani kamu tumbuh menuju fase remaja.

11. Keluarga Besar Pondok Pesantren Mahasiswi Rabingah Prawoto yang selalu menjadi pengingat bagi penulis supaya tetap kembali ke “Jalur Amannya Allah”. Terima kasih saudariku yang pernah seatap di dunia dan insyaAllah nanti kembali bertetangga di Surga, aamiin.
13. Teman seperjuangan penulis selama di Yogyakarta yang sudah seperti saudara, Nisa dan Iin. Terimakasih sudah kebersamaan dan menerima segala emosiku dan menjadi saksi hidup aku bertumbuh dengan segala tantangan yang ada.
14. Pejuang Jarak. Nisa, Iin, Muna, Syifa, dan Wulan, terima kasih sudah mewarnai hari-hariku terlepas saat masih di RP8 maupun setelahnya.
15. Sahabatku Cindy, Tiwi, Rikum dan Angel di Bandar Lampung. Terima kasih selalu mendukung dan menyemangati setiap pilihan yang aku buat.
16. Sahabatku, Anggi. Terima kasih sudah menjadi teman yang baik selama di Yogyakarta, teman yang selalu ada dalam segala kondisi. Teman yang paling mudah diajak bertukar cerita dan pendapat.
17. TPA Masjid Nurul Iman Blimbingsari. Terima kasih sudah menjadi wadah belajar yang selalu dinanti-nantikan. Tempat terbaik bagi penulis menghilangkan rasa lelah dan gelisah lewat semangat para tutor serta tingkah laku adik-adik TPA semua.
18. Teman-teman KKN Ngari 105 (Khansa, Monica, Nanda, Hanifah, Dhanu, Nizam, dan Uwais). Semoga lingkaran pertemanan kita tetap terus bisa

terjaga dengan *update-update* kehidupan yang bisa saling menginspirasi satu sama lainnya.

19. Teman seperjuangan dalam menyelesaikan skripsi, Tasia, Fatma, Zannuba, Atikah, Lika, Afna. Semoga proses yang kita lalui ini dapat mendewasakan kita, serta karya (skripsi) yang kita hasilkan dapat dirasakan manfaatnya kelak.
20. Teman-teman Psikologi B dan Keluarga Psikologi 2018 yang sudah berdinamika bersama di berbagai aktivitas perkuliahan.
21. Teman-teman Laboratorium Psikologi Pendidikan dan Perkembangan (Edudo) dan ELIPs. Organisasi yang menjadi wadah bagi penulis dalam mencari tahu minat dan mengembangkan bakat.
22. Mommischology, Tim Mommis dan Momma yang telah menginspirasi penulis dalam memilih tema penelitian skripsi mengenai kondisi ibu hamil ini. Terima kasih karena sudah menjadi tempat bagi penulis belajar makna syukur menjadi seorang perempuan dengan semua peran yang ada tentang menjadi seorang hamba Allah, anak, pasangan (istri), dan juga orang tua (ibu).
23. Semua orang baik yang terlibat dalam mendukung serta mendoakan penulis hingga terselesaikannya studi ini. Barakallahu fiikum.

## DAFTAR ISI

HUBUNGAN <i>SELF-COMPASSION</i> DAN TAWAKAL DENGAN KECEMASAN YANG DIALAMI IBU HAMIL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
INTISARI.....	xvii
<i>ABSTRACT</i> .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	8
C. Manfaat Penelitian .....	8
D. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II DASAR TEORI .....	21
A. Kecemasan Ibu Hamil .....	21
1. Pengertian Kecemasan Ibu Hamil .....	21
2. Aspek-Aspek Kecemasan Ibu Hamil.....	22
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil .....	27
4. Tingkatan Kecemasan .....	29
B. <i>Self-compassion</i> .....	30
1. Pengertian <i>Self-compassion</i> .....	30
2. Manfaat <i>Self-compassion</i> .....	32
3. Aspek-aspek <i>Self-compassion</i> .....	33

C. Tawakal.....	35
1. Pengertian Tawakal .....	35
2. Landasan Tawakal .....	36
3. Aspek-Aspek Tawakal .....	37
D. Ibu Hamil .....	40
E. Dinamika Hubungan <i>Self-compassion</i> dan Tawakal dengan Kecemasan yang Dialami Ibu Hamil .....	40
F. Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	47
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	48
1. Kecemasan Ibu Hamil.....	48
2. <i>Self-compassion</i> .....	48
3. Tawakal.....	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	49
1. Populasi.....	49
2. Sampel .....	50
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	52
1. Metode.....	52
2. Alat Pengumpulan Data.....	52
E. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	58
1. Validitas.....	58
2. Seleksi Item .....	59
3. Reliabilitas.....	59
F. Metode Analisis Data.....	60
1. Uji Asumsi Klasik.....	60
2. Uji Hipotesis .....	62
BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN .....	64
A. Orientasi Kancan.....	64
B. Persiapan Penelitian .....	65
1. Persiapan Alat Ukur .....	65
2. Pelaksanaan <i>Try Out</i> Alat Ukur (Skala) .....	65

3. Hasil <i>Try Out</i> Alat Ukur .....	66
C. Pelaksanaan Penelitian .....	77
D. Analisis Data Hasil Penelitian.....	78
1. Deskripsi Data .....	78
2. Kategorisasi .....	79
3. Uji Asumsi.....	82
4. Uji Hipotesis.....	85
5. Uji Beda Kecemasan Ibu Hamil Ditinjau dari Graviditas, Usia Kehamilan, dan Usia Ibu Hamil .....	88
E. Pembahasan.....	93
BAB V PENUTUP.....	102
A. Kesimpulan Penelitian .....	102
B. Saran Penelitian.....	103
DAFTAR PUSTAKA .....	106
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	111
CURRICULUM VITAE .....	178

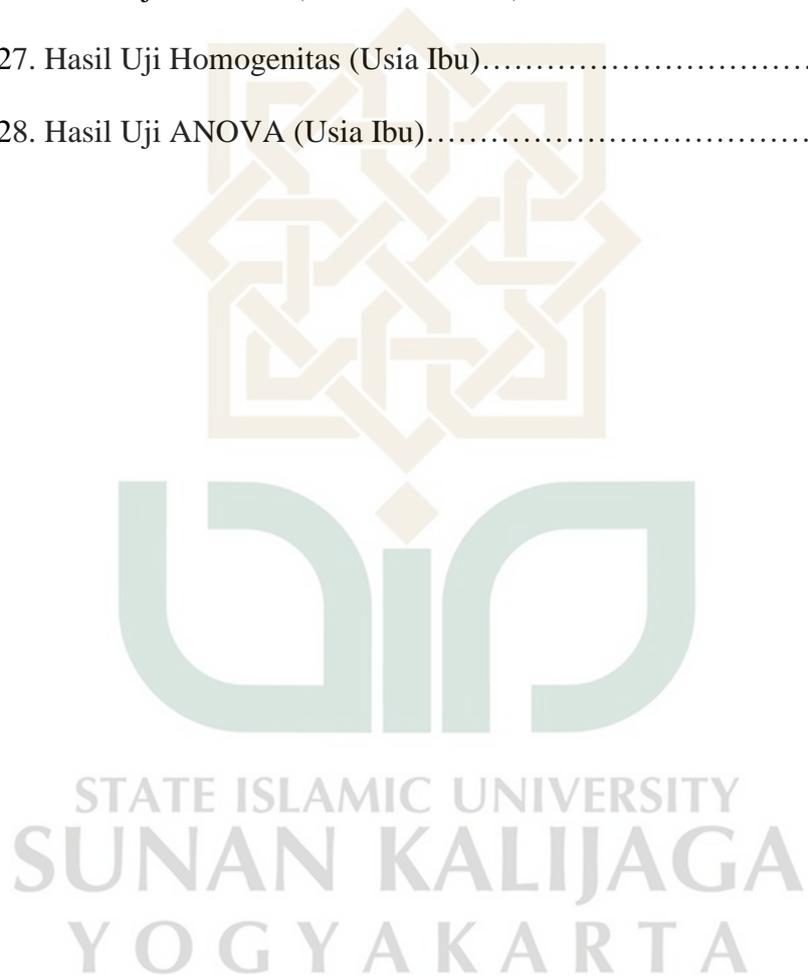
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Dinamika Hubungan Antara <i>Self-compassion</i> dan Tawakal dengan Kecemasan Ibu Hamil.....	45
Gambar 2. Grafik Histogram.....	82
Gambar 3. Kurva P-P Plot.....	82
Gambar 4. Scatter Plot.....	85
Gambar 5. Kurva Uji Normalitas Q-Q Plot (Graviditas).....	90
Gambar 6. Kurva Uji Normalitas Q-Q Plot (Usia Kehamilan).....	91
Gambar 7. Kurva Uji Normalitas Q-Q Plot (Usia Ibu).....	92

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Ibu Hamil.....	54
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-compassion</i> .....	55
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Tawakal.....	57
Tabel 4. Sebaran Item Lolos dan Gugur Skala Kecemasan Ibu Hamil.....	67
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Ibu Hamil dengan Nomor Baru.....	68
Tabel 6. Sebaran Item Lolos dan Gugur Skala <i>Self-compassion</i> .....	70
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-compassion</i> dengan Nomor Baru.....	71
Tabel 8. Sebaran Item Lolos dan Gugur Skala Tawakal.....	73
Tabel 9. <i>Blueprint</i> Skala Tawakal dengan Nomor Baru.....	75
Tabel 10. Reliabilitas Skala.....	77
Tabel 11. Deskriptif Statistik.....	78
Tabel 12. Rumus Kategorisasi.....	80
Tabel 13. Kategorisasi Kecemasan Ibu Hamil.....	80
Tabel 14. Kategorisasi <i>Self-compassion</i> .....	81
Tabel 15. Kategorisasi Tawakal.....	81
Tabel 16. Uji Linieritas.....	83
Tabel 17. Uji Autokorelasi.....	84
Tabel 18. Uji Multikolinieritas.....	84
Tabel 19. Tabel ANOVA (Analisis Regresi Berganda).....	85
Tabel 20. Tabel Model Coefficient.....	86
Tabel 21. Tabel Perhitungan SE dan SR.....	87

Tabel 22. Tabel Statistik Graviditas, Usia Kehamilan, dan Usia Ibu.....	88
Tabel 23. Hasil Uji Homogenitas (Graviditas).....	90
Tabel 24. Hasil Uji Independent Sample T-test (Graviditas).....	90
Tabel 25. Hasil Uji Homogenitas (Usia Kehamilan).....	92
Tabel 26. Hasil Uji ANOVA (Usia Kehamilan).....	92
Tabel 27. Hasil Uji Homogenitas (Usia Ibu).....	93
Tabel 28. Hasil Uji ANOVA (Usia Ibu).....	93



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Isian Informasi Data Diri Ibu Hamil .....	112
Lampiran B Skala <i>Try Out</i> .....	113
Lampiran C Sebaran Data Hasil <i>Try Out</i> Skala.....	122
Lampiran D Skala Penelitian.....	142
Lampiran E Data Hasil Penelitian.....	147
Lampiran F Hasil Uji Asumsi.....	170
Lampiran G Hasil Uji Hipotesis.....	174
Lampiran H Hasil Uji Beda.....	176

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan tawakal dengan kecemasan yang dialami ibu hamil. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subjek yang berpartisipasi sebanyak 70 orang ibu hamil beragama Islam dan bertempat tinggal di wilayah Provinsi D.I. Yogyakarta. Analisis data dilakukan dengan metode analisis regresi berganda (dua prediktor). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan tawakal dengan kecemasan yang dialami ibu hamil ( $F(2;67) = 15$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,309$ ). Hasil uji parsial *self-compassion* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan yang dialami ibu hamil ( $t(67) = 4,18$ ;  $p < 0,001$ ) yang berarti hipotesis minor pertama diterima. Sumbangan efektif (SE) variabel *self-compassion* terhadap kecemasan ibu hamil adalah sebesar 24,9%. Kemudian, hasil uji parsial variabel tawakal menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tawakal dengan kecemasan yang dialami ibu hamil ( $p = 0,139$ ) yang berarti hipotesis minor kedua ditolak. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan kecemasan ibu hamil dapat diprediksi menggunakan rumus  $Y = 158,530 + (-0,930)X_1 + (-0,313)X_2$ .

Kata kunci: *self-compassion*, tawakal, kecemasan kehamilan, ibu hamil

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between self-compassion and tawakal with anxiety experienced by pregnant women. The method used in this research is correlational quantitative. The participating subjects were 70 pregnant Muslim women and resided in the Special Region of Yogyakarta. Data analysis was performed using multiple regression analysis method (two predictors). The results showed that the major hypothesis was accepted. There is a significant negative relationship between self-compassion and tawakal with anxiety experienced by pregnant women ( $F(2;67) = 15; p < 0.001; R^2 = 0.309$ ). The results of the partial self-compassion test showed that there was a significant negative relationship between self-compassion and anxiety experienced by pregnant women ( $t(67) = 4.18; p < 0.001$ ) which means the first minor hypothesis is accepted. The effective contribution (SE) of the self-compassion variable to the anxiety of pregnant women is 24.9%. Then, the results of the partial test of tawakkal showed that there was no relationship between tawakkal and anxiety experienced by pregnant women ( $p = 0.139$ ), which means the second minor hypothesis was rejected. The results of multiple regression analysis showed that pregnant women's anxiety can be predicted using the formula  $Y = 158,530 + (-0,930)X_1 + (-0,313)X_2$ .*

*Keywords : self-compassion, tawakal, pregnancy anxiety, pregnant women*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan salah satu fase penting pada masa pernikahan (Mardiyah & Khaerani, 2017). Iqbal (2020) dalam bukunya yang berjudul *Psikologi Pernikahan* menjelaskan bahwa fase memiliki anak merupakan fase keempat dalam tahapan perkembangan sebuah pernikahan. Walaupun tidak semua pasangan yang menikah langsung mendapatkan keturunan, lazimnya pasangan yang sehat dan subur, mereka akan langsung mendapatkan keturunan. Secara khusus, bagi seorang wanita, kehamilan merupakan tahapan awal menjadi seorang ibu, terutama dari tinjauan secara biologis (reproduksi). Sementara itu dari segi psikologis, kehamilan dapat dikatakan sebagai “pintu gerbang” menuju tugas-tugas perkembangan baru yang akan dilalui oleh seorang wanita.

Dr. Aisha (2011) dalam buku *Psychology from Islamic Perspective*, menyebutkan bahwa tahap menjadi ibu atau *motherhood* merupakan karir penuh waktu yang dimulai dari kehamilan, melahirkan, menyusui, dan mengasuh anak selama bertahun-tahun. Dalam menjalankan karir penuh waktu ini, ibu dihadapkan dengan tanggung jawab dan peran yang menjadi pengalaman penting dan tidak terlupakan. Pengalaman selama masa kehamilan ini menjadi hal yang spesial bagi seorang ibu hamil. Tidak hanya bagi ibu yang baru pertama kali mengalami

kehamilan, melainkan juga bagi ibu hamil yang sudah lebih dari satu kali mengalami kehamilan. Banyak dari mereka (para ibu hamil) mengaku bahwa masa kehamilan memiliki cerita unik yang berbeda-beda dan menjadi pengalaman tidak terlupakan. Pengalaman unik yang dialami ibu hamil selama masa kehamilannya juga diungkap dalam kalamullah.

*“Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu- bapaknya; **ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah- tambah**, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Ku lah kembalimu”* (QS. Lukman: 14).

Berdasarkan dalil ayat tersebut diasumsikan bahwa keadaan mengandung (hamil) merupakan keadaan dimana tubuh ibu dalam kondisi sangat lemah, terlihat dari terjemahan yang dijelaskan bahwa “lemah yang bertambah-tambah”. Peneliti memahami ayat ini berkaitan dengan keadaan ibu hamil yang harus menghadapi berbagai tantangan perubahan selama masa kehamilan, terlebih lagi kondisi hamil merupakan kondisi rentan terkena gangguan yang dapat membahayakan diri ibu serta janinnya.

Selama periode kehamilan, ibu hamil mengalami banyak perubahan. Perubahan tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yakni perubahan fisik dan perubahan psikologis. Perubahan fisik selama masa kehamilan adalah naiknya berat badan, membesarnya tangan, kaki dan juga perut, membesarnya payudara, perubahan hormon, alat indra yang menjadi lebih sensitif, dan berbagai perubahan sistem kerja organ tubuh lainnya, seperti tidak mengalami haid (Pieter & Lubis, 2010).

Sementara itu, setiap trimesternya ibu hamil juga mengalami perubahan psikologis. Perubahan psikologis yang dimaksud dapat berupa perubahan perilaku, emosional, dan kognitif pada ibu hamil. Perubahan perilaku yang terjadi pada ibu hamil, antara lain menjadi lebih mudah lelah, ngidam (*food craving*), hingga mengalami mual muntah sebagai gejala *morning sickness*. Sedangkan perubahan emosi dan kognitif yang terjadi pada ibu hamil dapat berupa meningkatnya responsivitas emosi, *mood* yang tidak stabil, insomnia, dan menurunnya konsentrasi (Astuti, 2000). Selama masa kehamilan berlangsung, ibu hamil menjadi lebih sensitif dalam merespon setiap emosi yang dirasakannya.

Kebahagiaan merupakan salah satu bentuk emosi yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil. Mubasyiroh (2013) mengatakan bahwa kehamilan menjadi suatu kebahagiaan tersendiri bagi wanita hamil (dan suaminya). Pernyataan Mubasyiroh ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Turk (2017) dengan judul "*The Effect of Pregnancy on Happiness*". Hasil penelitian Turk menunjukkan bahwa level kebahagiaan pada wanita hamil diketahui mengalami peningkatan selama masa kehamilan.

Selain merasakan emosi bahagia, peneliti terdahulu lainnya mengungkap fakta lain mengenai emosi yang dirasakan ibu hamil. Maimunah dan Retnowati (2011) berpendapat bahwa kehamilan adalah sumber kebahagiaan, namun juga menjadi sumber kecemasan bagi seorang ibu. Adanya perbedaan hasil penelitian terdahulu ini, menunjukkan bahwa tidak semua ibu bahagia dengan kehamilannya, melainkan terdapat pula dari mereka (para ibu hamil) yang justru menjadi lebih cemas karena kehamilan yang sedang terjadi pada dirinya.

Nevid (2005) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang memiliki ciri keterangsangan fisiologis, perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan perasaan tegang yang tidak menyenangkan. Kecemasan muncul ketika ibu hamil tidak mampu mengelola stres terhadap perubahan yang terjadi pada masa kehamilan sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya. Simptom berupa cemas ini dapat muncul pada ibu hamil di trimester pertama hingga trimester ketiga (mendekati proses persalinan). Pada trimester ketiga, umumnya kecemasan cenderung semakin meningkat. Usman (2016) menyatakan bahwa peningkatan kecemasan terjadi karena kekhawatiran normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan kondisi serupa lainnya.

Kecemasan yang terjadi sepanjang kehamilan dapat berdampak negatif pada ibu hamil. Novitasari (2013) menyebutkan bahwa kecemasan yang dialami ibu hamil dari awal kehamilan hingga persalinan dapat melemahkan kontraksi otot rahim dan menghambat pertumbuhan janin. Hayati (2018) juga menjelaskan apabila ibu hamil merasa cemas berlebihan dapat meningkatkan persepsi nyeri kontraksi, mengakibatkan *partus* (proses persalinan) lama, menghambat dilatasi serviks (pembukaan) sehingga berpotensi lahir dengan cara *sectio caesaria* (SC), mengakibatkan perdarahan pada saat *inpartu* bahkan kondisi gawat janin. Dalam penelitian Astria (2009) ibu hamil di Indonesia dengan tingkat kecemasan yang tinggi memiliki resiko melahirkan bayi prematur bahkan keguguran.

Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Penelitian Yasin dkk. (2019) menunjukkan bahwa usia ibu dan usia kehamilan berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil. Penelitian Maimunah (2011) menunjukkan hasil bahwa *relationship*/dukungan suami memiliki pengaruh pada kecemasan yang dialami ibu hamil. Penelitian Maharani (2014) memperoleh hasil bahwa dukungan sosial yang diterima ibu hamil juga memiliki pengaruh terhadap kecemasan selama kehamilan. Selanjutnya, penelitian Trsetiyaningsih (2011) dan Jannah (2012) sama-sama menunjukkan bahwa sikap ibu hamil terhadap kehamilannya juga berpengaruh terhadap kecemasan. Secara lebih spesifik, penelitian Felder (2016) mengungkapkan bahwa sikap welas asih diri (*self-compassion*) juga berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami ibu selama kehamilan. Dalam penelitian Suhermi & Syamsiar (2020), diketahui juga tingkat religiusitas memiliki pengaruh terhadap kecemasan kehamilan.

Penelitian Iskandar (2018) mengungkapkan bahwa tawakal mempengaruhi kecemasan. Meski penelitian tersebut tidak dilakukan pada subjek ibu hamil, namun sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya, religiusitas adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Secara kualitatif pada penelitian Juwita (2018) dijelaskan bahwa tawakal merupakan contoh dari aspek penghayatan pada konsep religiusitas.

Berdasarkan telaah tersebut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil. Peneliti kemudian fokus menyoroti faktor-faktor yang masih belum banyak diteliti dan belum pernah diuji hubungannya secara bersamaan

menjadi variabel bebas dari variabel terikat (kecemasan ibu hamil). Faktor tersebut adalah *self compassion* dan tawakal.

Dari penelitian berjudul “*Role of self-compassion in psychological well-being among perinatal women*” yang dilakukan Felder (2016), diketahui bahwa variabel *self-compassion* memiliki hubungan dengan variabel kecemasan yang dialami ibu hamil. Hubungan kedua variabel ini memiliki arah hubungan negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki skor cemas rendah berasosiasi dengan skor *self-compassion* yang tinggi.

*Self compassion* atau welas kasih pada diri adalah perasaan terbuka dengan memahami kegagalan yang dialami dan ketidakmampuan diri sebagai sebuah pengalaman yang juga merupakan bagian dari pengalaman kebanyakan orang secara umum atau bisa disebut sebagai suatu yang manusiawi (Neff, 2003). *Self compassion* yang dilakukan ibu hamil bermanfaat untuk mencegah maupun mereduksi kecemasan yang berlebihan. Asumsi ini diperkuat dengan penelitian terdahulu yang sebelumnya pernah dilakukan, yakni mengenai *mindfulness* sebagai faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil. Penelitian tersebut dilakukan Sumakul & Wayong (2021), hasil yang diperoleh dari penelitian menyebutkan bahwa pelatihan *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil pertama di trimester III. *Mindfulness* adalah salah satu aspek dari *self compassion*.

Selanjutnya, terdapat penelitian terdahulu yang telah menguji hubungan variabel bebas tawakal dengan variabel terikat kecemasan. Akan tetapi, subjek yang

digunakan dalam penelitian tersebut bukan ibu hamil, melainkan para siswa Madrasah Aliyah (MA). Penelitian tersebut dilakukan oleh Iskandar (2018) dengan judul penelitian “Sikap Tawakal Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Di Kota Palembang”. Hasil penelitiannya mengungkapkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kecemasan dengan tawakal yang dimiliki para siswa kelas XII MA di Kota Palembang.

Tawakal adalah kecenderungan hati, pikiran serta perilaku dalam bentuk sikap menyandarkan diri hanya kepada Allah setelah melakukan ikhtiar, dan menyerahkan hasilnya kepada-Nya dalam setiap keadaan. Dengan bertawakal, setiap individu akan merasakan ketenangan dan ketentraman terhadap setiap situasi yang dialami meskipun dalam keadaan yang begitu sulit dan penuh tantangan. Penelitian Osman et al. (2021), menyebutkan “*higher level of religiosity were associated with the lower levels of anxiety symptoms throughout pregnancy*”. Penelitian tersebut mengungkap bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan kecemasan selama kehamilan. Penelitian Juwita (2018) secara kualitatif dengan lebih spesifik membahas bahwa penghayatan religiusitas dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi kecemasan. Salah satu bentuk penghayatan religiusitas yang disampaikan pada penelitian Juwita (2018) yakni dengan bertawakal.

Berdasarkan uraian masalah tersebut, peneliti kemudian tertarik mencari tahu hubungan *self-compassion* (welas kasih pada diri) dan juga tawakal dengan kecemasan yang dialami ibu hamil.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan *self-compassion* dan tawakal secara simultan dengan kecemasan yang dialami ibu hamil. Selain itu juga penelitian dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *self-compassion* dengan kecemasan yang dialami ibu hamil serta hubungan tawakal dengan kecemasan yang dialami ibu hamil.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan yang berguna bagi keilmuan Psikologi pada umumnya. Serta secara khusus penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan pada bidang Psikologi Klinis, Psikologi Perkembangan, dan juga bidang Psikologi Kesehatan.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Ibu Hamil**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi ibu hamil, terutama terkait kecemasan yang dialami selama

kehamilan, pengetahuan mengenai faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan tersebut serta dampak kecemasan yang berlebihan.

b. Keluarga Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi yang bermanfaat bagi keluarga ibu hamil. Khususnya dalam mendampingi dan memberi dukungan kepada ibu hamil dengan menjadi *significant other* yang juga mampu memberikan edukasi mengenai faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan kecemasan selama masa kehamilan.

c. Bagi Tenaga Kesehatan/ Dokter/Bidan/Doula

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi para tenaga kesehatan dalam membantu ibu hamil agar tidak mengalami kecemasan yang berlebihan. Setidaknya dengan memberikan edukasi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan tersebut.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi penelitian tentang kecemasan ibu hamil. Sehingga nantinya dapat membantu peneliti selanjutnya dalam mengeksplorasi tema-tema yang hampir mirip.

#### D. Keaslian Penelitian

Hapsari, dkk. (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Pelatihan *Mindfulness* untuk Menurunkan Kecemasan Ibu dengan Kehamilan Pertama Trimester III” telah mengungkapkan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil pertama trimester III. Penelitian Hapsari dkk. dilakukan dengan subjek penelitian sebanyak 8 orang ibu hamil. Kriteria subjek secara lebih spesifik dijelaskan yakni ibu hamil pertama (primigravida), usia kandungan 7-9 bulan (sudah berada di trimester III), berusia 20-35 tahun, tingkat pendidikan minimal SMA (Sekolah Menengah Atas), memperoleh skor kecemasan (pada saat *pre-test*) pada kategori sedang dan tinggi, tidak sedang mengikuti terapi psikologi apapun, dan tidak memiliki risiko tinggi penyakit tertentu. Adapun pengumpulan data diambil dari kuesioner data diri, skala kecemasan kehamilan, observasi, dan lembar evaluasi pelaksanaan pelatihan (akumulasi setiap sesi). Skala kecemasan yang digunakan pada penelitian ini telah memiliki koefisien validitas sebesar 0,410 – 0,828 dan koefisien reliabilitas item 0,959. Analisis data dilakukan dengan dua model pendekatan, yaitu pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Analisis data kuantitatif bertujuan menguji apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan kehamilan pada ibu hamil pertama trimester III pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan selisih skor *pretest* dan *post test* (gain score). Kemudian, teknik analisis data menggunakan uji *U Mann – Whitney* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kondisi kecemasan sebelum dan setelah diberi intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah itu dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan *uji wilcoxon rank test* untuk

menemukan perbedaan skor *pre test*, *post test*, dan *follow up* pada kelompok eksperimen. Sementara itu, analisis kualitatif dilakukan berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi lainnya sebagai analisis pelengkap. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil pada kehamilan pertama trimester III antara kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi berupa pelatihan *mindfulness* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi ( $Z = -2,366$ ;  $p < 0,01$ ). Skor kecemasan kelompok eksperimen lebih rendah ( $mean = 66,75$ ) daripada kecemasan kelompok kontrol ( $mean = 91,60$ ). Khusus pada kelompok eksperimen terbukti bahwa pelatihan *mindfulness* efektif untuk menurunkan kecemasan kehamilan pertama di trimester ketiga ( $mean$  sebelum = 88,00;  $mean$  setelah = 66,75) dengan  $Z = -1,826$  ( $p < 0,05$ ). Subjek yang diberikan pelatihan *mindfulness* merasakan adanya perubahan pada dirinya baik fisik maupun psikis.

Osman, *et. al.* (2021) melakukan penelitian untuk mencari tahu hubungan antara religiusitas dan kecemasan perinatal, dan bagaimana hal itu dapat melindungi terhadap efek stres sosio-kultural seperti stres akulturatif dengan subjek penelitian 197 wanita hamil keturunan Meksiko. Asesmen awal mengenai kecemasan yang diujikan pada subjek penelitian menunjukkan tingkat gejala kecemasan yang lebih tinggi yang mungkin terkait dengan stressor sosiokultural. Peneliti berhipotesis bahwa tingkat religiusitas yang lebih besar akan berhubungan dengan lebih sedikit gejala kecemasan perinatal, sekalipun demografi, orientasi budaya, dan stres akulturatif menjadi bagian dari hal-hal yang dikontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat religiusitas yang lebih besar berhubungan dengan lebih

rendahnya gejala kecemasan yang terjadi selama kehamilan, tapi tidak berlaku di periode *postpartum* ( $b = -1,01$ ;  $p = 0,002$ ). Tidak hanya itu, hasil analisis data juga menunjukkan bahwa religiusitas secara signifikan menjadi penyangga hubungan antara stres akulturatif dengan gejala kecemasan di awal ( $R^2 = 0,13$ ;  $b = -0,12$ ;  $p = 0,041$ ), ditengah ( $R^2 = 0,19$ ;  $b = -0,19$ ;  $p < 0,001$ ) dan di akhir kehamilan ( $R^2 = 0,14$ ;  $b = -0,13$ ;  $p = 0,023$ ), serta selama enam minggu *postpartum* ( $R^2 = 0,08$ ,  $b = -0,12$ ,  $R^2 = 0,08$ ;  $p = 0,016$ ). Walaupun didapatkan hasil sesuai dengan hipotesis dan tercapainya tujuan penelitian, peneliti mengungkapkan bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dikarenakan subjek penelitian yang digunakan yakni hanya pada wanita keturunan Meksiko. Sedangkan ada kemungkinan bahwa kelompok imigran lain (yang juga ibu hamil) mungkin menunjukkan pola religiusitas dan gejala kecemasan yang berbeda.

Penelitian yang membahas mengenai hubungan variabel *self-compassion* dengan kecemasan ibu hamil sebelumnya dilakukan oleh Taubman *et. al.* Studi penelitian tersebut berjudul “Childbirth anxieties in the shadow of COVID-19: *Self-compassion* and social support among Jewish and Arab pregnant women in Israel”. Taubman dkk. (2021) meneliti variabel terikat berupa kecemasan menjelang persalinan pada subjek ibu hamil keturunan Arab dan Yahudi di wilayah Israel pada masa pandemi COVID-19 (di Maret-April 2020). Penelitian ini menguji hubungan variabel *self-compassion*, dukungan sosial yang dirasakan, ketakutan terinfeksi COVID-19 saat hamil, kepedulian ibu terhadap janin, baik ketakutan menjelang melahirkan (Fear of Childbirth / FOC) dan kecemasan melahirkan selama pandemi COVID-19 saat ini. Setelah analisis data dilakukan, hasil penelitian diperoleh

bahwa wanita Arab melaporkan tingkat kecemasan persalinan terkait COVID-19 yang lebih tinggi dan kekhawatiran terkait COVID-19 terinfeksi dan kekhawatiran terhadap janin. Dari penelitian ini juga didapatkan data bahwa kesehatan yang buruk, menjadi primipara (pertama kali melahirkan), kehamilan berisiko, belas kasih diri yang lebih rendah (belas kasih diri disokong oleh dukungan sosial) dan ketakutan yang lebih tinggi terinfeksi COVID-19 berkontribusi secara signifikan terhadap ketakutan menjelang melahirkan yang lebih besar. Peneliti memberikan kesimpulan untuk perlunya memperhatikan wanita hamil di saat krisis, dan khususnya untuk subkelompok yang sangat rentan.

Penelitian berjudul “The Role of *Self-compassion* and Spirituality Towards Depression of Pregnant Women” dilakukan oleh Chairunnisa & Fourianalistyawati (2019). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* dan spiritualitas secara bersamaan terhadap depresi yang terjadi pada ibu hamil. Chairunnisa & Fourianalistyawati menetapkan hipotesis bahwa *self-compassion* dan spiritualitas merupakan dua variabel bebas yang berperan terhadap depresi pada ibu hamil. Subjek dalam penelitian ini melibatkan 125 orang ibu hamil dengan karakteristik usia 18 tahun atau lebih dan berdomisili di wilayah Jabodetabek. Peneliti menggunakan tiga alat ukur untuk ketiga variabel yang diteliti dalam penelitian ini, yaitu *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) untuk mengukur tingkat depresi, *Self-compassion Scale* (SCS) untuk mengukur tingkat *self-compassion* ibu hamil, dan *Daily Spiritual Experiences Scale* (DSES) untuk mengukur tingkat spiritualitas ibu hamil). Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh informasi bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion*

dan depresi ( $r = -0,552$ ;  $p < 0.01$ ). Selain itu, terdapat juga hubungan negatif yang signifikan antara spiritualitas dan depresi ( $r = -0,462$ ;  $p < 0.01$ ). Hasil analisis regresi menunjukkan terdapat peranan antara *self-compassion* dan spiritualitas secara bersamaan terhadap depresi yang terjadi pada ibu hamil ( $R^2 = 0,408$ ;  $p = 0,000$ ). Kesimpulan penelitian ini membuktikan hipotesis awal yang ditetapkan oleh peneliti bahwa terdapat korelasi antara variabel bebas dan variabel tergantung dalam penelitian ini. Secara lebih rinci dapat dikatakan semakin tinggi *self-compassion* ibu hamil, maka semakin tinggi spiritualitas yang dimilikinya, begitu pun sebaliknya.

Penelitian mengenai kecemasan dilakukan oleh Iskandar, B. J dkk. (2018). Iskandar melakukan penelitian dengan judul “Sikap Tawakal Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Di Kota Palembang”. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tawakal dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada sejumlah subjek penelitian yang ditetapkan. Proses pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan skala tawakal dan skala kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kecemasan dengan tawakal ( $r = -0,596$ ;  $p = 0,00$ ). Semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah tingkat tawakal individu, dan sebaliknya.

Selanjutnya Felder dkk. (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Role of *self-compassion* in psychological well-being among perinatal women”. Sebanyak 189 subjek penelitian yang terdiri dari wanita hamil dan *postpartum* diukur riwayat depresi dan kecemasan, depresi saat ini dan keparahan gejala kecemasan, dan belas

kasihan diri yang dimilikinya. Hasil penelitian menunjukkan wanita dengan tingkat keparahan gejala depresi dan kecemasan yang lebih tinggi memiliki rasa welas asih yang lebih rendah secara signifikan. Selain itu, wanita dengan riwayat depresi atau kecemasan dilaporkan memiliki rasa kasih sayang yang lebih rendah secara signifikan bahkan saat mengendalikan depresi atau keparahan gejala kecemasan saat ini, masing-masing. Hasil penelitian Felder ini secara umum menunjukkan bahwa welas asih/ *self compassion* memerlukan perhatian lebih lanjut dalam studi tentang perkembangan, pemeliharaan, dan pengobatan gangguan mood dan kecemasan perinatal.

Mokhtaryan, dkk. (2016) melakukan penelitian yang bertujuan menguji pengaruh pemberian ajaran agama terhadap kecemasan pada ibu primipara. Penelitian tersebut dilakukan di klinik perinatal Universitas Teheran. Subjek pada penelitian berjudul “The Impact of Islamic Religious Education on Anxiety Level in Primipara Mothers” diperoleh melalui *simple random sampling* dan dibagi menjadi kelompok yang akan diberikan edukasi agama dan kelompok kontrol (yang tidak diberi pelatihan). Selanjutnya, subjek mengisi kuesioner demografi, *State Trait Anxiety Inventory* (STAI), kuesioner pengetahuan dan sikap beragama (*pre-test, post-test*, dan 1-2 bulan setelah test). Pelatihan pengetahuan dan sikap beragama diadakan selama enam minggu, setiap sesinya berlangsung selama 1½ jam. Setelah dilakukan pelatihan, skor pengetahuan dan sikap ibu terhadap ajaran agama menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan nilai  $P = 0,001$  dan dua bulan setelah penelitian besar nilai  $P$  tetap sama. Kemudian, hasil uji t-independen mengungkapkan terdapat

perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan sesaat ( $P = 0,002$ ) dan skor kecemasan trait ( $P = 0,0197$ ) antara kedua kelompok sebelum intervensi; namun, hasilnya sangat berbeda signifikan setelah intervensi dan dua bulan setelah penelitian ( $P 0,001$ ). Peneliti menyimpulkan bahwa dalam penelitian adanya peningkatan pengetahuan dan sikap ibu tentang ajaran agamanya akan menurunkan kecemasan pada ibu primipara.

Zuhrotunnida & Ahmad (2016) telah melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang”. Kedua peneliti menetapkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara karakteristik ibu hamil dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinan. Adapun metode penelitian yang digunakan yakni deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan di Puskesmas Mauk. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, peneliti memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara karakteristik ibu hamil dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan ( $p > 0,05$ ), tetapi ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di Puskesmas Mauk ( $p=0,000 < 0,05$ ).

Penelitian yang membahas hubungan tawakal dan kecemasan sebelumnya pernah diteliti oleh Agus (2015) dengan judul “Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Praktikum”. Penelitian Agus bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai tawakal dan kecemasan pada mahasiswa yang

mengambil mata kuliah pilihan (dalam bentuk praktikum) di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pengumpulan data untuk penelitian dilakukan menggunakan angket tawakal Ningsih (2013) dan angket kecemasan *Penn State Worry Questionnaire* (PSWQ) yang dikembangkan oleh Meyer dkk. (1990). Dari 32 orang subyek yang menjadi responden penelitian ini diperoleh hasil berupa data

Dari 32 orang subyek, diperoleh hasil dengan rincian sebagai berikut : 1) terdapat 18 orang mahasiswa atau 56% dari jumlah subjek yang memiliki skor tawakal tinggi dengan kecemasan sedang, 2) terdapat 6 orang mahasiswa atau 19% dari jumlah subjek yang memiliki skor tawakal tinggi dengan kecemasan rendah, 3) terdapat 1 orang mahasiswa atau 3% dari jumlah subjek yang memiliki skor tawakal sedang dengan kecemasan tinggi, dan 4) terdapat 3 orang mahasiswa atau 10% dari jumlah subjek yang memiliki skor tawakal sedang dengan kecemasan sedang. Berdasarkan hasil analisis data tersebut, peneliti memberikan kesimpulan bahwa seseorang yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi belum tentu selalu bertawakal kepada Allah karena ternyata mereka masih merasakan kecemasan, baik kecemasan yang tinggi maupun yang sedang.

Aprisandityas & Elfida (2012) dalam penelitian berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil” menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. Subjek yang menjadi responden penelitian terdiri dari 73 orang ibu hamil dari kota Pekanbaru. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala regulasi emosi dan skala kecemasan. Selanjutnya data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan teknik korelasi *pearson product moment* yang dioperasikan menggunakan bantuan

program SPSS 11.5 for Windows. Analisis data memperoleh hasil nilai koefisien korelasi antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil sebesar -0,215 ( $p=0,034$ ). Hasil nilai koefisien korelasi tersebut membuktikan hipotesis awal yang ditetapkan hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. Meskipun keeratan hubungan antara variabel tersebut masuk dalam kategori rendah. Akan tetapi tetap dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi skor regulasi emosi ibu hamil, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakannya.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dideskripsikan sebelumnya, peneliti meyakini bahwa penelitian berjudul “Hubungan *Self-compassion* dan Tawakal dengan Kecemasan yang Dialami Ibu Hamil” bersifat orisinal dan belum pernah diteliti sebelumnya. Hal ini dibuktikan dengan penjelasan sebagai berikut:

#### 1. Keaslian Tema

Tema pada penelitian ini berbeda dengan tema pada jurnal-jurnal penelitian sebelumnya, dimana pada tema penelitian sebelumnya kebanyakan hanya menguji hubungan variabel terikat (kecemasan) dengan satu prediktor (variabel bebas). Sedangkan penelitian ini menggunakan dua prediktor, masing-masing prediktor yang dipilih pada penelitian ini sebelumnya telah diteliti bahwa memiliki hubungan dengan kecemasan meski tidak bersamaan dalam satu penelitian. Oleh karena itu, tema yang meneliti hubungan *self-compassion* dan tawakal dengan kecemasan yang dialami ibu hamil adalah tema yang orisinal atau dapat dikatakan belum pernah diteliti sebelumnya.

## 2. Keaslian Teori

Teori yang peneliti gunakan merupakan teori yang berbeda dari penelitian terdahulu. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yakni teori kecemasan yang digunakan merupakan teori kecemasan yang secara khusus disesuaikan dengan subjek yang merupakan ibu hamil. Penelitian sebelumnya hanya memaparkan teori kecemasan umum yang aspek-aspeknya terdiri aspek fisik, kognitif, perilaku dan afektif. Sementara penelitian ini menjelaskan teori kecemasan kehamilan aspek-aspek kecemasan antenala Huizink (2016) yaitu ketakutan akan proses persalinan, kekhawatiran cacat janin, dan kekhawatiran perubahan bentuk tubuh. Selain itu, teori tawakal pada penelitian ini juga berbeda dari penelitian sebelumnya. Teori tawakal yang digunakan dalam penelitian ini menambahkan perspektif lain mengenai tawakal dari Sartika dan Kurniawan (2015) yang menyusun konsep mengenai tawakal dan aspek-aspeknya dari konsep *surrender to God* (berserah diri pada Tuhan) yang dibuat oleh Wong-McDonald dan Gorsuch (2000). Adapun aspek-aspek tawakal yang digunakan dalam penelitian ini yaitu aspek keyakinan pada Allah, ibadah, dan khawatir.

## 3. Keaslian Alat Ukur

Peneliti menggunakan tiga alat ukur yang disusun sendiri sebagai instrumen pengukuran penelitian ini. Alat ukur tersebut yaitu: skala kecemasan ibu hamil, skala *self-compassion*, dan skala tawakal.

#### 4. Keaslian Subyek

Subjek pada jurnal-jurnal penelitian yang membahas secara khusus hubungan variabel tawakal dengan variabel kecemasan (sebagai variabel terikat), sebelumnya menggunakan subjek siswa ataupun mahasiswa. Sementara subjek pada penelitian ini merupakan ibu hamil. Meskipun sebelumnya telah dilakukan beberapa penelitian mengenai hubungan *self-compassion* dengan kecemasan yang juga menggunakan subjek ibu hamil. Namun, kriteria subjek pada penelitian ini lebih umum. Pada penelitian sebelumnya, sebagian besar menggunakan subjek ibu primigravida (hamil pertama), sedangkan penelitian ini diujikan pada ibu hamil secara umum (tidak dibatasi hanya primigravida).



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Hipotesis mayor pada penelitian ini diterima. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan tawakal dengan kecemasan yang dialami ibu hamil. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* dan tawakal, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil, dan sebaliknya. Hal ini dibuktikan dari nilai  $F$  hitung sebesar 15 dan  $p < 0,001$ . Secara simultan variabel *self-compassion* dan tawakal secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif ( $SE_{total}$ ) sebanyak 30,9% terhadap variabel kecemasan ibu hamil, sementara 69,1% dipengaruhi oleh variabel lain.
2. Hipotesis minor pertama pada penelitian ini diterima. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan yang dialami ibu hamil. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil, dan sebaliknya. Hal ini berdasarkan nilai  $t$  hitung pada variabel *self-compassion* sebesar -4,18 dan  $p < 0,001$ ). Besaran sumbangan efektif (SE) variabel *self-compassion* adalah sebesar 24,9%. Maka dapat diartikan bahwa pengaruh *self-compassion* terhadap kecemasan ibu hamil sebesar 24,9%.

3. Hipotesis minor kedua pada penelitian ini ditolak. Tidak terdapat hubungan antara tawakal dengan kecemasan yang dialami ibu hamil, dengan  $p = 0,139$  dan nilai  $t$  hitung (1,5).
4. Hasil uji beda kecemasan yang ditinjau dari graviditas, usia kehamilan dan usia ibu hamil masing-masing menunjukkan bahwa: 1) Tidak ada perbedaan yang signifikan kecemasan ibu hamil antara kelompok primigravida dengan multigravida ( $p = 0,603$ ), 2) Tidak ada perbedaan yang signifikan kecemasan ibu hamil antara kelompok trimester pertama, kedua, dan ketiga ( $p = 0,239$ ), 3) Tidak ada perbedaan yang signifikan kecemasan ibu hamil antara kelompok usia 20-25 tahun, usia 26-25 tahun, dan usia diatas 35 tahun.

## B. Saran Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran diantaranya:

### 1. Bagi Ibu Hamil

Besar harapan peneliti agar hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi ibu hamil mengenai penyebab, faktor, serta dampak dari kecemasan ibu hamil. Sehingga ibu hamil dapat melakukan upaya pencegahan maupun upaya penyembuhan karena telah mengetahui bahwa *self-compassion* dan tawakal yang secara bersama-sama memiliki pengaruh dan berkontribusi terhadap kecemasan yang dapat terjadi selama masa kehamilan.

## 2. Bagi Keluarga Ibu Hamil

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada keluarga ibu hamil, suami, serta *significant other* (orang terdekat yang dipercaya ibu hamil) agar dapat membantu ibu hamil supaya tidak cemas berlebihan selama kehamilannya. Informasi yang termuat dalam penelitian ini seperti mengenai penyebab, faktor-faktor yang berpengaruh diantaranya dalam hal ini pengaruh *self-compassion* dan tawakal secara bersama-sama terhadap kecemasan serta manfaatnya ketika dilakukan.

## 3. Bagi Tenaga Kesehatan/ Dokter Kandungan/ Bidan dll.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru mengenai pengaruh *self-compassion* dan tawakal terhadap kecemasan ibu hamil kepada tenaga kesehatan, khususnya bagi dokter kandungan, bidan maupun doula yang banyak berinteraksi dengan ibu hamil. Pengetahuan ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dibidang kesehatan sebagai upaya mencegah agar ibu hamil tidak cemas berlebihan maupun membantu ibu hamil mengurangi kecemasan yang dialami dengan memberikan edukasi mengenai pentingnya *self-compassion* dan tawakal yang secara bersama-sama jika dilakukan dapat mempengaruhi kondisi kecemasan ibu hamil selama kehamilannya.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih mengeksplorasi variabel-variabel bebas lainnya yang memiliki hubungan dengan kecemasan ibu hamil,. Kemudian juga diharapkan dapat menggunakan teori-teori yang sesuai (lebih relevan) dengan karakteristik subjek, lokasi penelitian dan nilai-nilai agama maupun budaya yang ada.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adler & Rodman. (2006). *Understanding Human Communication*. Oxford: Oxford University Press.
- Affonso, D.D. (1992). Postpartum Depression: A Nursing Perspective and Women's Health and Behavior. *Image: The Journal off Nursing Scholarship*, 24(3), 215-222.
- Al-Ghazali. (1992). *Tauhid dan Tawakkal: Serial Ihya' Ulumuddin*. (Terjemahan Abu Asma Anshori). Solo: Ramadhani
- Al-Jauziyah, I. Q. (2003). *Madarijus - Salikin (Pendakian menuju Allah) Penjabaran kongkrit `Iyyaka Na`budu wa Iyyaka Nasta`in (Cet. 5.)*. Jakarta: Pustaka Al Kausar.
- Akin, A. (2010). *Self-compassion and Loneliness*. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3)
- Al-Quran dan Terjemahannya*. Bandung: PT Madina Raihan Makmur.
- Aprisandityas, A & Elfida, D. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi: UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, Vol. 8(2), 80-89. DOI:10.24014/jp.v8i2.190
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Aditya Mahasatya.
- Astria, Y, dkk. (2009). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan Rumah Sakit X Jakarta. *Nursing Journal of Padjadjaran University*, Vol.10(19), 38-48.
- Astuti, A.B., dkk. (2000). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Penyesuaian Diri Perempuan Pada Kehamilan Pertama. *Jurnal Psikologi UGM*, 2, 84-85.
- At-Tuwaijiri, M. I. A. (2014). *Ensiklopedia Manajemen Hati: Fikih Ibadah*. Jakarta: Darus Sunnah.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). *Self-compassion Increases Self-Improvement Motivation*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/01461672124455999>
- Chairunnisa, A., & Fourianalisyawati, E. (2020). The role of *self-compassion* and spirituality towards depression of pregnant women. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 14–36. <https://doi.org/10.24854/jpu83>

- Clark & Beck. 2010. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: The Guilford.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2<sup>nd</sup> ed)*. Hilldale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Dagun, M. S. (2002). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- DEPDIKNAS. (2003). *Ensiklopedi Islam, Juz 5*. Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi.
- Dewi, R, & Prima. (2008). *Rahasia Kehamilan*. Jakarta: Shira Medika.
- Felder, J. et. al. Role of *self-compassion* in psychological well-being among perinatal women. *Archives of Women's Mental Health*, 19(4), 687–690. <https://doi.org/10.1007/s00737-016-0628-2>.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Gufron, M. & Risnawati, N.R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hanifah, D. & Utami, S. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 5(1), 16-23.
- Hapsari, N., dkk. (2021). Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Kecemasan Ibu dengan Kehamilan Pertama Trimester III. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(1), 10. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i12021.10-21>
- Hayati, F., dkk. (2018). Perbedaan tingkat kecemasan ibu bersalin di puskesmas dengan di bidan praktik mandiri dan hubungannya dengan lama persalinan. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 564-571.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion Dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154.
- Huizink, A. C. et al. (2016). Adaption of pregnancy anxiety questionnaire–revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2'. *Archives of Women's Mental Health*. Vienna: Springer Vienna, 19, pp. 125–132. doi: 10.1007/s00737-015-0531-2.
- Iskandar, B., dkk. (2018). Sikap Tawakal dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah di Kota Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 4(Juni), 17–26. <https://doi.org/10.19109/psikis.v4i1.2158>.
- Iqbal, M. (2018). *Psikologi Pernikahan*. Jakarta: Gema Insani.
- Jannah, N. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Juwita, M., & Nasution, N. H. (2018). Penghayatan Religiusitas Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Kecemasan Pra Persalinan Di Puskesmas Pandan Agung Kecamatan Madang Suku II. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 2(2), 16-28.
- Khalid, A. (2008). *Meniti Jalan Ke Surga*. Jakarta: Cakrawala Publishing.
- Maharani, T.I. (2014). “Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III”. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2) 61-67.
- Maimunah, A. Retnowati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikokoislamika, Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, Vol. 8 (1), 1-22.
- Mandagi, D.V.V., dkk. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. *Jurnal e-Biomedik*, Vol. 1 (1), 197-201.
- Mardiyah, U & Khaerani, NM. (2017). Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 5(2), 157-174.
- Mokhtaryan, T., et. al. (2016). The impact of Islamic religious education on anxiety level in primipara mothers. *Journal of family medicine and primary care*, 5(2), 331–337. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.192314>
- Mubasyiroh, L. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida tentang Hubungan Seksual selama Kehamilan di Puskesmas Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes. *Jurnal Komunikasi Kesehatan (Edisi 7)*, 4(02).
- Mulyana, A. (2015). Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Praktikum. *Psymphatic*, 2(1), 17-24. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.443>.
- Nasution, H. (1995). *Kontekstualisasi Doktrin Islam Dalam Sejarah*. Jakarta: Mizan.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An Alternatif Conceptualization of Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Nevid, Jeffrey S, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, S.F., et. al. (2003). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Ningsih, P. (2013). Pengaruh Tawakal Terhadap *Adversity Quotient* Pada Santri Al-Islah Mangkang Kulon Tugu Semarang. Disertasi, Salatiga: IAIN Walisongo.
- Novitasari, T. (2013). Keefektifan konseling kelompok pra-persalinan untuk menurunkan tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2).

- Osman, K., et. al. (2021). Associations between religiosity and perinatal anxiety symptoms among women of Mexican descent. *Journal of Affective Disorders*, 294, 77–84. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.066>
- Pieter, H.Z & Lubis, N.L. (2010). *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Qardhawi, Y. (2004). *Tawakkal: Jalan Menuju Keberhasilan dan Kebahagiaan Hakiki*. Jakarta: PT Al-Mawardi Prima.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Terjemahan: Wibowo, T. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sartika, A & I. N. Kurniawan. (2015). Skala Tawakal kepada Allah: Pengembangan Ukuran-Ukuran Psikologis *Surrender to God* dalam Perspektif Islam. *Psikologika*, Vol. 20(1), 129-147.
- Schetter & Tanner. (2012). Anxiety, Depression, and Stress In Pregnancy: Implications for Mothers, Children, Research, and Practice. *Curr Opin Psychiatry*, 25(2).
- Shepherd, D. A., & Cardon, M. S. (2009). Negative emotional reactions to project failure and the *self-compassion* to learn from the experience. *Journal of Management Studies*, 46(6), 923–949. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6486.2009.00821.x>
- Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Kelima)*. Jakarta: EGC.
- Stuart & Sundeen. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 3*, alih bahasa Achir Yani S. Jakarta: EGC.
- Sugianto, D. S, dkk. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhermi, S., & Amirasti, S. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu primigravida menjelang persalinan. *Window of Nursing Journal*, 7-14.
- Sumakul, Y & Wayong. (2021). Pelatihan Mindfulness untuk Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester III. *Journal of Psychology" Humanlight"*, 2 (1), 69-92.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi Untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Surbakti, T., dkk. (2017). Hubungan religiusitas dengan kecemasan menghadapi partus pada ibu nullipara di wilayah kerja Puskesmas Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 3(1), 31-31.

- Taubman-Ben-Ari, O., et. al. (2021). Childbirth anxieties in the shadow of COVID-19: *Self-compassion* and social support among Jewish and Arab pregnant women in Israel. *Health & social care in the community*, 29(5), 1409–1419. <https://doi.org/10.1111/hsc.13196>
- Trsetiyaningsih, Y. (2011). *Asuhan Keperawatan Ibu Hamil: Handout Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES.
- Türk, R., et. al. (2017). The effect of pregnancy on happiness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 1247-1253.
- Usman, F.R., dkk. (2016). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, Vol 4 (1), 1-7.
- Utz, A. (2011). *Psychology from the Islamic Perspective*. Saudi Arabia: International Islamic Publishing House.
- Varney, et. al. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Wong-Mcdonald, A., & Gorsuch, R. L. (2000). Surrender to God: An Additional Coping Style?. *Journal of Psychology and Theology*, 28(2), 149–161. <https://doi.org/10.1177/009164710002800207>
- Yasin, Z & Sumarni S.M.N. (2019). Hubungan Usia Ibu dan Usia Kehamilan dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Polindes Masaran Kecamatan Bluto. *Prosiding 1<sup>st</sup> Seminar Nasional “Arah Kebijakan dan Optimalisasi Tenaga Kesehatan Menghadapi Revolusi Industri 4.0,”* 162-168/
- Yusuf, S. (2009). *Program Bimbingan Konseling Di Sekolah*. Bandung: Rizky Press.
- Zuhrotunnida & Ahmad Y. (2016). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang Tahun 2016. *Jurnal JFKT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, Vol. 2, 60-70. <http://dx.doi.org/10.31000/jkft.v2i1.694>
- Zulaikha, M. (2017). Tawakal Antara Mahasiswa Program Studi Ilmu Alqur’an dan Tafsir, Pendidikan Agama Islam dan Ekonomi Syari’ah Semester VI Dan VII Stain Kediri Tahun 2015. *Spiritualita* Vol. 1(2), 141-162.