

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN DUKUNGAN
KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN
MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III**

TESIS

**Disusun Sebagai Syarat Meraih Gelar Magister Profesi Psikologi (S2)
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



Oleh :

FATHIMA LUKI ANGGRAENI
NPM : 1522000006

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN DUKUNGAN
KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN
MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III**

TESIS

**Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Profesi (S2)
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



Diajukan oleh :

Fathima Luki Anggraeni
1522000006

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2023**

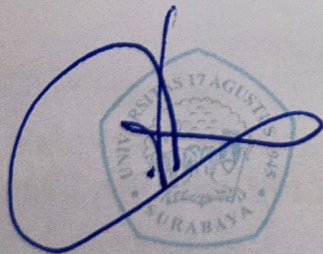
LEMBAR PERSETUJUAN TESIS
HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA
DENGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN
PADA IBU HAMIL *PRIMIGRAVIDA* TRIMESTER III

Diajukan oleh :
Fathima Luki Anggraeni
1522000006

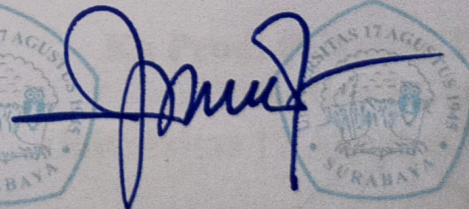
Disetujui untuk diuji :
Surabaya, 27 Juni 2023

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Suroso, M.S, Psikolog



Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi, M.Si, Psikolog

TANDA PENGESAHAN UJIAN TESIS

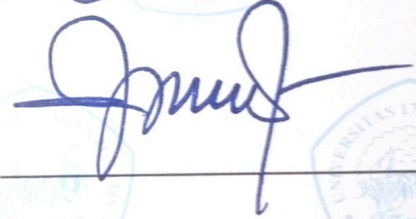
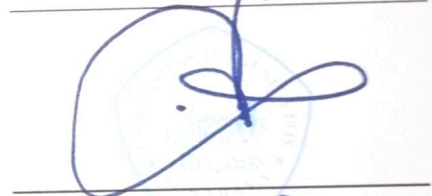
Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Tesis

Program Studi Psikologi Profesi (S2)
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan Diterima
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Derajat
Gelar Magister Psikologi, Psikolog

Pada Tanggal : 7 Juli 2023

Dewan Penguji

1. Dr. Dyan Evita Santi, M.Si, Psikolog
Ketua Penguji
2. Dr. Suroso, M.S, Psikolog
Anggota Penguji I
3. Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi, M.Si, Psikolog
Anggota Penguji II



Mengesahkan

Dekan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dr. Rr Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

Ka Prodi Psikologi Profesi (S2)
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dr. Andik Matulessy, M.Si., Psikolog

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fathima Luki Anggraeni
NPM : 1522000006
Alamat : Jl. Nginden VIE No. 10
Telepon : 082333512295

1. Menyatakan bahwa tesis dengan judul “Hubungan *Mindfulness* dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III” saya buat untuk memenuhi sebagian syarat kelulusan pada Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, adalah hasil karya saya sendiri.
 2. Pada tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kemaisteran di suatu perguruan tinggi lain dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.
 3. Tesis ini adalah hasil karya ilmiah yang saya tulis dengan dibimbing oleh dosen dari Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan demikian tesis ini merupakan karya intelektual bersama Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan karenanya tidak akan saya publikasikan dalam bentuk apapun tanpa seijin Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
- Selanjutnya apabila terjadi pelanggaran atau kecurangan pada penulisan karya tulis ini, saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau peraturan yang berlaku di Indonesia. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 19 Juni 2023



(Fathima Luki Anggraeni)



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fathima Luki Anggraeni
NBI/ NPM : 1522000006
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Magister Profesi Psikologi
Jenis Karya : Tesis

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul:

HUBUNGAN MINDFULNESS DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 16 Juli 2023



(Fathima Luki Anggraeni)

MOTTO

“Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh dan berhasil bangkit kembali.” – Nelson Mandela

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan Tesis ini untuk mereka yang membaca karya tulis ini.

KATA PENGANTAR

Bismillaahirrohmaanirrohiim,

Alhamdulillah rabbil'alamiin segala puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir. Peneliti menyadari bahwa dalam menyelesaikan penelitian ini terdapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA., selaku rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
3. Dr. Andik Matulesy, M.Si, selaku Ketua Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Suroso, M.S, Psikolog dan Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing tesis.
5. Seluruh sivitas akademika Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, terutama untuk seluruh dosen dan admin Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
6. Kedua orang tua penulis, Ibu Nurasih dan Ayah R. Muhammad Luekmanuel Chakiem, Kakak Premi Resti Yulianti, adek Olivia Firda Lestari, serta saudara-saudara penulis yang sudah memberikan semangat dan do'anya sehingga penulis selalu berusaha mengerjakan tugas akhir dengan sebaik-baiknya.
7. Teman seperjuangan penulis Muhammad Rizky Fananni yang menemani dalam suka dan duka serta mendukung penulis selama berada di Mapro.

8. Teman-teman Mapro Angkatan 29. Terimakasih sudah menjadi rumah bagi penulis selama penulis merantau dan menyelesaikan proses perkuliahan ini.
9. Subyek penelitian yang telah merelakan bantuan baik dalam bentuk pikiran, waktu dan tenaganya selama proses penelitian.
10. Seluruh pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan tesis ini baik moril maupun materiil. Semoga penelitian ini dapat memberi manfaat, khususnya bagi peneliti sendiri dan umumnya bagi pembaca.

Akhir kata, penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan. Untuk itu saran dan kritik yang konstruktif akan sangat membantu agar penyajian tesis ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Surabaya, 19 Juni 2023



Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan Oleh Pembimbing	ii
Halaman Pengesahan Oleh Penguji	iii
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan	iv
Halaman Pernyataan Publikasi	v
Halaman Motto	vi
Halaman Persembahan	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Abstrak	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah	7
3. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian	8
B. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	13
A. Tinjauan Pustaka	13
1. Kecemasan Menghadapi Persalinan	13
2. <i>Mindfulness</i>	22
3. Dukungan Keluarga	27
B. Kerangka Berfikir	32
C. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	39

A. Subyek Penelitian.....	39
1. Populasi.....	39
2. Sampel	39
B. Desain Penelitian	40
1. Definisi Operasional	40
2. Pendekatan yang Digunakan dalam Penelitian.....	41
C. Pengembangan Alat Ukur	42
1. Kecemasan Menghadapi Persalinan	43
2. <i>Mindfulness</i>	45
3. Dukungan Keluarga	47
D. Pengujian Alat Ukur	48
1. Uji Diskriminasi Aitem.....	48
2. Uji Reliabilitas	55
3. Uji Asumsi	56
a. Uji Normalitas.....	57
b. Uji Linearitas	57
c. Uji Multikolinieritas.....	58
d. Uji Heteroskedastisitas.....	59
E. Analisa Data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Hasil Penelitian	63
1. Uji Analisa Regresi Simultan.....	63
2. Uji Analisa Regresi Parsial	63
3. Persamaan Garis Regresi	64
4. Sumbangan Efektifitas Variabel	65
B. Pembahasan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73

B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	85

Tabel 1. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 2. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 3. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 4. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 5. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 6. Hasil Uji Diskriminasi	
Tabel 7. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 8. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 9. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 10. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 11. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 12. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 13. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 14. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 15. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 16. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 17. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 18. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	
Tabel 19. Deskripsi Instrumen dan Langkah-langkah	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Sampel Penelitian.....	40
Tabel 2. Penilaian <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> Skala.....	43
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Penyebaran Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Persalina.....	44
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Penyebaran Aitem Skala <i>Mindfulness</i>	46
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Penyebaran Aitem Skala Dukungan Keluarga	48
Tabel 6. Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Persalinan.....	50
Tabel 7. Distribusi Aitem Sahih Skala Kecemasan Menghadapi Persalinan.....	51
Tabel 8. Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala <i>Mindfulness</i>	52
Tabel 9. Distribusi Aitem Sahih Skala <i>Mindfulness</i>	53
Tabel 10. Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Dukungan Keluarga	54
Tabel 11. Distribusi Aitem Sahih Skala Dukungan Keluarga	55
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas	56
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 14. Hasil Uji Linieritas Hubungan.....	58
Tabel 15. Hasil Uji Multikolinieritas	59
Tabel 16. Hasil Uji Heteroskedastisitas	59
Tabel 17. Hasil Uji Analisa Simultan	63
Tabel 18. Hasil Uji Analisis Parsial.....	63
Tabel 19. Nilai Sumbangan Efektif	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir Hubungan antara Variabel	37
--	----

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL *PRIMIGRAVIDA* TRIMESTER III

Fathima Luki Anggraeni¹, Dr. Suroso, M.S, Psikolog², Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi, M.Si, Psikolog³

Program Studi Profesi Psikologi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : fathimaluki_s2@untag-sby.ac.id

Abstrak

Kecemasan kehamilan merupakan hal yang perlu untuk diperhatikan oleh ibu hamil. Kecemasan kehamilan dapat menyebabkan perasaan tegang, mengganggu ketenangan, memunculkan keletihan, dan mempengaruhi kondisi janin seperti bisa berakibat bayi lahir prematur. Tetapi dengan adanya *mindfulness* dan kehadiran keluarga saat menghadapi persalinan dapat membuat ibu lebih tenang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 68 ibu hamil *primigravida* trimester III di Puskesmas Situbondo Kabupaten Situbondo, dengan karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah Puskesmas Situbondo, memasuki usia kehamilan trimester III (7 sampai 9 bulan), Ibu hamil anak pertama (*Primigravida*), dan ibu hamil yang berusia 18 hingga 35 tahun. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis uji regresi ganda dengan program *SPSS 24 IMB for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *primigravida* trimester III. Kesimpulan semakin tinggi *mindfulness* dan dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi persalinan. Begitupula sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* dan dukungan keluarga maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi persalinan. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya korelasi negatif antara *mindfulness* dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *primigravida* trimester III, dan didapatkan juga hasil penelitian adanya korelasi negatif antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *primigravida* trimester III.

Kata kunci : *Mindfulness*, Dukungan keluarga, Kecemasan, *Primigravida*

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL *PRIMIGRAVIDA* TRIMESTER III

**Fathima Luki Anggraeni¹, Dr. Suroso, M.S, Psikolog², Dr. Niken Titi Pratitis,
S.Psi, M.Si, Psikolog³**

Program Studi Profesi Psikologi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : fathimaluki_s2@untag-sby.ac.id

Abstract

Pregnancy anxiety is something that pregnant women need to pay attention to. Pregnancy anxiety can cause feelings of tension, disturb peace, cause fatigue, and affect the condition of the fetus such as it can result in premature birth. However, the presence of mindfulness and the presence of the family when facing labor can make the mother calmer. The samples taken in this study were 68 primigravida trimester III pregnant women InPublic health center Situbondo, Situbondo Regency, with the characteristics of the population in this study were pregnant women who were in the Situbondo Health Center area, entering the trimester III of pregnancy (7 to 9 months), pregnant women with their first child (Primigravida), and pregnant women aged 18 to 35 years. This study uses quantitative research with the method of analysis of multiple regression tests with the SPSS 24 IMB for Windows program. The results showed that there was a relationship between mindfulness and family support with the level of anxiety facing childbirth in primigravida trimester III pregnant women. In conclusion, the higher the mindfulness and family support, the lower the anxiety level in facing childbirth. Vice versa, the lower the mindfulness and family support, the higher the anxiety level in facing childbirth. The results of the study also showed a negative correlation between mindfulness and the level of anxiety facing childbirth in primigravida trimester III pregnant women, and the results of the study also found a negative correlation between family support and anxiety levels facing childbirth in primigravida trimester III pregnant women.

Keywords : Mindfulness, Family support, Anxiety, Primigravida