

Peran Welas Asih Diri dan Dukungan Suami Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil

Supatmiyati¹, Nida Ul Hasanat²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹supatmiyati@mail.ugm.ac.id, ²nida@ugm.ac.id

Abstrak. Kecemasan merupakan hal yang penting untuk dipahami dalam proses kehamilan karena dapat memberikan dampak negatif terhadap ibu dan janin yang dikandungnya. Salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan pada ibu hamil yaitu welas asih diri (*self-compassion*) sebagai faktor internal dan dukungan suami sebagai faktor eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran welas asih diri dan dukungan suami terhadap kecemasan pada ibu hamil. Partisipan dalam penelitian ini (N = 167) yakni ibu hamil yang tinggal bersama suami dengan rentang usia 18-35 tahun, dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tiga skala penelitian, yaitu Skala Kecemasan Kehamilan, Skala Welas Asih Diri, dan Skala Dukungan Suami. Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi linier berganda melalui Jamovi versi 2.3.18. Hasil penelitian menunjukkan bahwa welas asih diri dan dukungan suami terbukti secara bersama-sama berperan negatif terhadap kecemasan pada ibu hamil sebesar 5,34% ($R=0,231$, $R^2=0,0534$ $F=4,60$ $p=0,011$). Berdasarkan analisis dari masing-masing variabel, welas asih diri berperan negatif terhadap kecemasan pada ibu hamil ($\beta=-0,2400$; $t=-3,038$ $p<0,003$), sedangkan dukungan suami tidak berperan negatif dalam memprediksi kecemasan pada ibu hamil ($\beta=-0,0565$; $t=0,715$ $p=0,476$). Kesimpulannya welas asih berperan, sedangkan dukungan suami tidak berperan terhadap kecemasan pada ibu hamil.

Kata Kunci: dukungan suami, ibu hamil, kecemasan, welas asih diri

The Role of Self-compassion and Husband's Support on Anxiety in Pregnant Women

Supatmiyati¹, Nida Ul Hasanat²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹supatmiyati@mail.ugm.ac.id, ²nida@ugm.ac.id

Abstract. Anxiety is an important aspect to understand in the pregnancy because it can have negative impact on both the mother and the fetus. One of the factors that influence anxiety in pregnant women is self-compassion as an internal factor, and husband's support as an external factor. This study aims to examine the role of self-compassion and husband's support in anxiety among pregnant women. The participants in this study (N = 167) were pregnant women living with their husbands, aged between 18-35 years, selected using purposive sampling. Data were collected using three research scales: Pregnancy Anxiety Scale, Self-compassion Scale, and Husband Support Scale. The collected data were analyzed using multiple linier regression analysis through Jamovi version 2.3.18. The results showed that self-compassion and husband's support together negatively contributed 5,34% to the anxiety in pregnant women ($R=0,231$, $R^2=0,0534$ $F=4,60$ $p=0,011$). Based on the analysis of each variable, self-compassion negatively influenced anxiety in pregnant women ($\beta=-0,2400$; $t=-3,038$ $p<0,003$), while husband's support did not negatively influenced anxiety in pregnant women ($\beta=-0,0565$; $t=0,715$ $p=0,476$). In conclusion, self-compassion plays a significant role in reducing anxiety in pregnant women, while husband support does not have a significant role.

Keywords: *husband's support, pregnant mother, anxiety, self-compassion*