

## ABSTRAK

### **Peran *Trait Mindfulness* dan Spiritualitas terhadap Gejala Depresi pada Ibu Hamil serta Tinjauannya dalam Islam**

Ibu hamil membutuhkan proses adaptasi selama masa kehamilan. Apabila proses tersebut gagal, maka dapat menyebabkan ibu hamil mengalami gejala depresi selama kehamilan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat peranan *trait mindfulness* dan spiritualitas terhadap gejala depresi pada ibu hamil. Partisipan pada penelitian ini adalah 65 ibu hamil yang memiliki skor *cut-off* gejala depresi  $\geq 9$ , bertempat tinggal di JABODETABEK, dan dipilih berdasarkan teknik *accidental sampling*. Variabel *trait mindfulness* diukur menggunakan *The Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), sedangkan spiritualitas menggunakan alat ukur *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES), dan gejala depresi menggunakan alat ukur *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi *non-judging* dalam *trait mindfulness* dan spiritualitas yang dialami oleh ibu hamil memiliki peranan sebesar 5,8% terhadap gejala depresi selama masa kehamilan. Menurut pandangan Islam, apabila individu dapat mengingat Allah dengan kondisi apapun (*trait mindfulness*) dan mampu menjauhkan dirinya dari dosa dan maksiat (spiritualitas) maka dapat terhindar dari sifat frustrasi dan putus asa (gejala depresi) dimana sifat tersebut dilarang oleh Allah SWT.

**Kata Kunci** : Gejala depresi; Ibu hamil; *Trait mindfulness*; Spiritualitas