

ABSTRAK

“Peran *Trait Mindfulness* Terhadap Stres Kehamilan Pada Ibu Hamil Dari Status Sosial Ekonomi Menengah Bawah Serta Tinjauannya Dalam Islam”

Penelitian ini membahas mengenai bagaimana dimensi *trait mindfulness* dimensi berperan terhadap stres kehamilan pada wanita hamil dari sosial status ekonomi menengah bawah di DKI Jakarta. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara kebetulan kepada 150 wanita hamil dari status sosial ekonomi menengah bawah dengan rentang usia 20-40 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data regresi ganda. Penelitian dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan *Pregnancy Experiences Scale–Brief Version* (PES-Brief). Hasil dari uji regresi menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berperan signifikan sebesar 14,7% terhadap stres kehamilan pada wanita hamil dari status sosial ekonomi menengah bawah. Dari kelima faktor *trait mindfulness*, dimensi *observing* dan *acting with awareness* ditemukan memiliki peran signifikan terhadap stres kehamilan pada wanita hamil dari status sosial ekonomi menengah bawah. Dengan demikian semakin tinggi tingkat *trait mindfulness*, maka semakin rendah kemunculan stres kehamilan. Sebaliknya, semakin rendah skor dimensi *trait mindfulness*, maka semakin tinggi pula kemunculan stres kehamilan. Agama Islam mengajarkan manusia untuk berpikir positif dan menjaga ketenangan hati dalam kondisi apapun. Dalam hal ini, Allah SWT menganjurkan manusia untuk mampu mengontrol emosi negatif yang dirasakan dengan beribadah agar terhindar dari stres kehamilan.

Kata kunci: Wanita hamil, *Trait Mindfulness*, Stres Kehamilan, Status Sosial Ekonomi Menengah Bawah.

ABSTRACT

“The Role Of Trait Mindfulness to Wards Stress Pregnancy In Pregnant Women From Lower Socioeconomics And Its Review In Islam”.

This study describes how the trait mindfulness play a role in reducing stress pregnancy in pregnant women from lower socio-economic in DKI Jakarta. The study was conducted by using questionnaires spread 150 pregnant women from lower socioeconomics with age range 20-40 years. The study was conducted using a measurements tools of Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) and Pregnancy Experiences Scale–Brief Version (PES-Brief). Results of regression analysis implied that trait mindfulness played a significant roles of 14,7% on stress pregnancy of pregnant women from lower socio-economic. Out of the trait mindfulness factors, the observing and acting with awareness are found to have a significant role of stress pregnancy on pregnant women from lower socio-economic. Then the higher the score of facets trait mindfulness, the lower the apperance of stress pregnancy. Conversely, the lower the score of trait mindfulness, higher the pregnancy stress. In the religion of Islam teaches people to think positively and to maintain peace of mind under any circumstances. In this case, Allah encourages people to be able to control the negative emotions that are felt by worshipping to avoid the stress of pregnancy.

Keywords: *Pregnant Mother, Trait Mindfulness, Stress Pregnancy, Lower Socioeconomic.*