

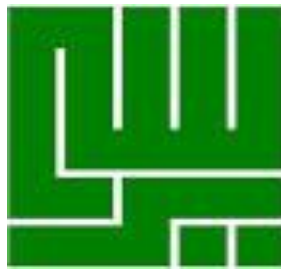
**PERAN *TRAIT MINDFULNESS* TERHADAP STRES KEHAMILAN PADA  
WANITA HAMIL DARI STATUS SOSIAL EKONOMI MENENGAH  
BAWAH SERTA TINJAUANNYA DALAM ISLAM**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk menempuh Ujian Sarjana  
Pada Fakultas Psikologi  
Universitas YARSI

**Rety Kiran Jit Kaur**

**NPM 1602013071**



**UNIVERSITAS YARSI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
JAKARTA**

**2018**

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan, bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini, saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah. Saya bersedia menerima sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Jakarta, 30 Juli 2018

Yang Menyatakan



Rety Kiran Jit Kaur

**LEMBAR PERSETUJUAN**

JUDUL : PERAN *TRAIT MINDFULNESS* TERHDAPA STRES KEHAMILAN PADA WANITA HAMIL DARI STATUS SOSIAL EKONOMI MENENGAH BAWAH SERTA TINJAUANNYA DALAM ISLAM.

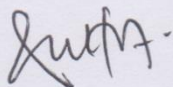
PENYUSUN : RETY KIRAN JIT KAUR.

NPM : 1602013071

Disetujui,

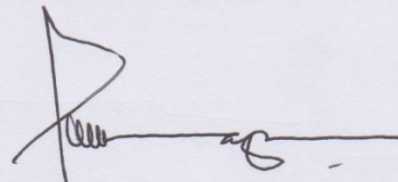
DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing Skripsi



Zulfa Febriani, M.Psi, Psikolog

Pembimbing Agama



Dra. Siti Marhamah, M.Ag



**LEMBAR PENGESAHAN**


Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Rety Kiran Jit Kaur  
NPM : 1602013071  
Program Studi : Psikologi.  
Judul Skripsi : Peran *Trait Mindfulness* Terhadap Stres Kehamilan Pada Wanita Hamil Dari Status Sosial Ekonomi Rendah Serta Tinjauannya Dalam Islam

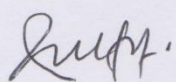
**Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas YARSI, pada tanggal 30 Juli 2018**

**DEWAN PENGUJI**

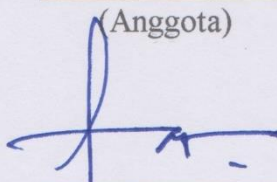
Penguji : Ratih Arruum Listiyandini, M. Psi, Psikolog

  
\_\_\_\_\_  
(Ketua)

Pembimbing Ilmu : Zulfa Febriani, M.Psi, Psikolog

  
\_\_\_\_\_  
(Anggota)

Pembimbing Agama : Dra. Siti Marhamah, M.Ag

  
\_\_\_\_\_  
(Anggota)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi Universitas YARSI

 UNIVERSITAS  
YARSI  
FAKULTAS PSIKOLOGI

Dr. Octaviani Indrasari Ranakusuma, Psikolog

## KATA PENGANTAR



“Dengan Menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang”

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya dan shalawat serta salam selalu tercurah kepada Rasulullah SAW. Alhamdulillah penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul *Peran Trait Mindfulness Terhadap Stres Kehamilan Pada Wanita Hamil Dari Sosial Ekonomi Bawah Serta Tinjauannya Dalam Islam*. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata Satu pada Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Penelitian ini adalah bagian dari penelitian payung *Mindfulness* dalam setting keluarga.

Penelitian ini membahas mengenai fenomena ibu hamil yang mengalami stres kehamilan. Ibu hamil yang mengalami stres selama masa kehamilan cenderung tidak fokus pada kondisi saat ini, sehingga dapat dikatakan memiliki *trait mindfulness* sedikit. Melalui penelitian ini, peneliti akan menjelaskan peran *trait mindfulness* terhadap stres kehamilan, sehingga diharapkan pembaca akan mendapatkan wawasan tentang pentingnya *trait mindfulness* terutama bagi wanita hamil untuk mencegah dan mengurangi stres kehamilan.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritikan sangat diharapkan demi kesempurnaan penelitian ini dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. *Aamiin ya rabbal'amin...*

Jakarta, 30 Juli 2018

**Peneliti**

**Rety Kiran Jit Kaur**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti mendapatkan bantuan, bimbingan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memebrikan nikmat berupa kesehatan, kemudahan, dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua peneliti, Bapak GurKamal Jit Singh dan Ibu Kely Herawati yang tiada hentinya memberikan bantuan berupa dari segi moril dan materil. Semoga Allah selalu melindungi keduanya dan memberikan kesehatan serta kebahagiaan.
3. Kembaranku Reny Karn Jit Kaur. Terima kasih untuk segala bantuannya, baik dari segi materi, doa, dan semangat.
4. Ibu Zulfa Febriani, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak ilmu, pembelajaran, dukungan, doa serta mengorbankan banyak waktunya untuk membimbing peneliti dalam proses penulisan skripsi ini dengan penuh kesabaran. Terimakasih Ibu atas segala bantuan serta kebaikan hati ibu. Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan Ibu dan memberikan lindungannya.
5. Ibu Sari Zakiah Akmal, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan masukan berupa kritik dan saran yang bermanfaat dalam penyusunan laporan penelitian skripsi ini.
6. Ibu Dra. Siti Marhamah, M.Ag selaku dosen pembimbing agama yang telah memberikan banyak ilmu, doa dan waktunya kepada peneliti selama proses penyusunan bagian agama dalam skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan yang Ibu berikan.
7. Ibu Dr. Melok Roro Kinanthi, Psikolog selaku dosen penguji forum skripsi yang telah memberikan masukan berupa kritik dan saran yang sangat bermanfaat dalam penyusunan laporan penelitian skripsi ini.
8. Ibu Ratih Arruum Listiyandini, M.Psi, Psikolog selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan masukan berupa kritik dan saran yang bermanfaat dalam penyusunan laporan penelitian skripsi ini.

9. Ibu Endang Fourianalistyawati M.Psi., Psikolog selaku dosen payung penelitian yang telah membimbing peneliti terkait alat ukur *trait mindfulness*.
10. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi di Universitas YARSI yang telah memberikan banyak ilmu bagi peneliti selama menjadi mahasiswa.
11. Sahabat-sahabat seperjuangan skripsi, yang selalu memberikan dukungan dan semangat: Widya Saraswati, Alifa Rizki Chandra, Regina Widurini, Ainnur Kalimah Safutri, Bella Pandani, Aristi Pratiwi, Adisty Juliana Putri dan seluruh angkatan 2013.
12. Kakak-kakak senior tersayang: Alfi Karunia Dewi, Dania, Swidian, Nova Kurnia Octaviani, Indri Aprilia W terima kasih telah meluangkan waktu untuk membantu peneliti serta atas persahabatannya yang menginspirasi.
13. Pak Manto, Mba Lina, dan Mba Niken. Terima kasih atas bantuan dan kemudahan yang diberikan kepada peneliti selama menjadi mahasiswa. Semoga Allah selalu membalas kebaikan kalian.

Peneliti yakin tanpa bantuan dan dukungan tersebut, sulit rasanya bagi peneliti untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan, karena itu peneliti sangat membuka diri untuk kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi peneliti dan semua pihak yang memerlukannya. Terima Kasih.!

Jakarta, 30 Juli 2018

Rety Kiran Jit Kaur

## LEMBAR PERSEMBAHAN

*Dengan Menyebut Nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang  
Dengan penuh rasa syukur,*

*Skripsi ini Aku persembahkan untuk Dedy dan Mamy tersayang yang selalu  
memberikan doa, dukungan dan semangat tanpa henti kepadaku, adik-adikku  
tersayang, sahabat-sahabatku, teman serta seluruh dosen yang telah memberikan  
ilmu, dukungan dan pengalaman untukku. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga  
dan membalas kebaikan hati kalian.*

*Terima Kasih*



## MOTTO

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ ۗ

*“Barangsiapa bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhan itu untuk dirinya sendiri”*

(QS Al-Ankabut (29): 6)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”*

(QS Al-Insyirah (94): 5)

## 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.*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PEGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>

### **BAB 1 – PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teorits .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
1.5 Kerangka Berpikir .....	6

### **BAB 2 – TINJAUAN PUSTAKA**

2.1 Stres Kehamilan.....	7
2.1.1 Definisi Stres Kehamilan.....	7
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kehamilan.....	7
2.1.3 Kondisi Stres Kehamilan Pada Wanita Hamil Dari Status Sosial Ekonomi Menengah Bawah .....	8
2.2 <i>Trait Mindfulness</i> .....	10
2.2.1 Definisi <i>Trait Mindfulness</i> .....	10
2.2.2 Dimensi-Dimensi <i>Trait Mindfulness</i> .....	10

2.3	Dinamika <i>Trait Mindfulness</i> dan Stres Kehamilan Pada Wanita Hamil Dari Status Sosial Ekonomi Menengah Bawah .....	11
-----	--	----

### **BAB 3 – METODE PENELITIAN**

3.1	Pendekatan Penelitian .....	14
3.2	Rancangan dan Tipe Penelitian .....	14
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian .....	14
3.3.1	Variabel Prediktor .....	14
3.3.2	Variabel Kriteria .....	15
3.4	Definisi Variabel .....	15
3.4.1	Definisi Konseptual .....	15
3.4.1.1	<i>Trait Mindfulness</i> .....	15
3.4.1.2	Stres Kehamilan .....	15
3.4.2	Definisi Operasional .....	15
3.4.2.1	<i>Trait Mindfulness</i> .....	15
3.4.2.2	Stres Kehamilan .....	16
3.5	Hipotesis Penelitian .....	16
3.6	Partisipan Penelitian .....	16
3.6.1	Populasi .....	16
3.6.2	Sampel Dan Karakteristik.....	17
3.6.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	17
3.7	Instrumen Penelitian .....	18
3.7.1	Alat Ukur Penelitian .....	18
3.7.1.1	Alat Ukur <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ) ..	18
3.7.1.2	Alat Ukur Stres Kehamilan .....	19
3.7.2	Blue Print Alat Ukur.....	20
3.7.3	Hasil Translasi, <i>Expert Judgement</i> dan Uji Keterbacaan .....	21
3.7.3.1	Proses Translasi PES-Brief .....	21
3.7.3.2	Uji Alat Ukur <i>Expert Judgement</i> .....	21
3.7.3.3	Hasil Uji Keterbacaan .....	22
3.7.4	Teknik Uji Validitas dan Reliabilitas .....	22
3.7.4.1	Reliabilitas .....	22



3.7.4.2 Validitas .....	23
3.7.5 Hasil Pengujian Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur .....	23
3.8 Metode Analisis Statistik .....	24
3.8.1 Uji Normalitas .....	24
3.8.2 Uji Linearitas .....	25
3.8.3 Uji Regresi Ganda .....	25
3.8.4 Uji Beda .....	26

#### **BAB 4 – HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Data Demografi Subjek Penelitian .....	26
4.2 Hasil Utama Data Penelitian .....	28
4.2.1 Deskripsi Variabel Penelitian .....	28
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian .....	29
4.3.1 Uji Normalitas .....	29
4.3.2 Uji Linearitas .....	30
4.3.3 Uji Regresi .....	31
4.5 Hasil Tambahan Data Penelitian .....	33
4.6 Pembahasan .....	34

#### **BAB 5 – TINJAUAN AGAMA: PERAN *TRAIT MINDFULNESS* TERHADAP STRES KEHAMILAN PADA WANITA HAMIL DARI STATUS SOSIAL EKONOMI MENENGAH BAWAH**

5.1 <i>Trait Mindfulness</i> Dalam Pandangan Islam .....	37
5.2 Kehamilan Dalam Pandangan Islam .....	42
5.3 Stres dalam Pandangan Islam .....	44
5.4 Peran <i>Trait Mindfulness</i> Terhadap Stres Kehamilan Pada Wanita Hamil Dari Status Sosial Ekonomi Menengah Bawah dalam Islam .....	48

#### **BAB 6 – KESIMPULAN DAN SARAN**

6.1 Kesimpulan .....	50
6.2 Saran .....	50
6.2.1 Saran Teoritis .....	50

6.2.2 Saran Praktis .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Item <i>Favorable &amp; Unfavorable</i> Alat Ukur <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> .....	19
Tabel 3.2 Penilaian Favorable Stres Kehamilan .....	20
Tabel 3.3 Blue Print Alat Ukur FFMQ .....	20
Tabel 3.4 Blue Print PES-Brief .....	21
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas PES-Brief dan FFMQ .....	24
Tabel 4.1 Data Demografi .....	27
Tabel 4.2 Variabel Penelitian .....	29
Tabel 4.3 Nilai <i>Mean</i> Dimensi <i>Trait Mindfulness</i> .....	29
Tabel 4.4 Uji Normlitas .....	30
Tabel 4.5 Uji Linearitas.....	30
Tabel 4.6 Uji Regresi Ganda .....	31
Tabel 4.7 Uji Regresi Ganda FFMQ sebagai Prediktor Stres Kehamilan .....	31
Tabel 4.8 Koefisien Regresi Ganda FFMQ sebagai Prediktor Stres.....	32

**DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Surat Kelayakan Komite Etik.
- Lampiran 2 : Uji Reliabilitas PES-Brief.
- Lampiran 3 : Reliabilitas FFMQ
- Lampiran 4 : Uji Normalitas
- Lampiran 5 : Uji Linearitas
- Lampiran 6 : Korelasi
- Lampiran 7 : Regresi Ganda
- Lampiran 8 : Kuesioner

