

ABSTRAK

“Peran *Trait Mindfulness* Terhadap Stres Kehamilan Serta Tinjauannya Dalam Islam”

Kehamilan dan melahirkan merupakan momen yang istimewa dalam kehidupan wanita. Pada saat ini Indonesia masih berada pada posisi ke lima kelahiran bayi prematur terbanyak di dunia, dalam beberapa penelitian dijelaskan bahwa hal ini dapat dikarenakan stres kehamilan dan dapat di atasi dengan *trait mindfulness*. Islam juga menganjurkan manusia untuk bertafakur (berfikir pada saat ini). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran *trait mindfulness* terhadap stres kehamilan. Sampel dalam penelitian ini adalah 223 ibu hamil berusia 20-40 tahun dengan menggunakan teknik *acidental sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) versi Indonesia dengan reliabilitas setiap dimensi ≥ 0.7 dan *Pregnancy Experiences Scale – Brief Version* (PES-Brief) versi Indonesia dengan realibilitas 0.826. Hasil uji regresi ganda menemukan bahwa *trait mindfulness* terkait *acting with awareness* berperan terhadap stres kehamilan sebesar 7.3% ($R\text{-Square} = 0.073$, $F = 3.439$, $p = 0,005$). Akan tetapi, *trait mindfulness* terkait *observing, describing, non judging* dan *non reactivity* tidak berperan terhadap stres kehamilan.

Kata kunci: Ibu hamil, *trait mindfulness*, stres kehamilan, kehamilan, *mindfulness*