



Implementasi *Mindfulness* sebagai Strategi Koping Stres pada Ibu Hamil: Studi Kasus Puskesmas Padangsari

Iis Kolama Sari^{1*}, Nia Natalia², Dilla Maghdalena³, Khairani Zikrinawati⁴,
Irma Masfia⁵

¹⁻⁵Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

*2207016027@student.walisongo.ac.id¹, 2207016039@student.walisongo.ac.id²,
2207016096@student.walisongo.ac.id³, khairanizikrina@walisongo.ac.id⁴,
irma.masfia@walisongo.ac.id⁵

Alamat: Jalan Prof. Hamka, Ngaliyan, Kota Semarang 50185, Jawa Tengah, Indonesia

Korespondensi penulis: 2207016027@student.walisongo.ac.id

Abstract. *Pregnancy is a physically and mentally challenging phase for a woman. Changes in hormones, physical condition, and demands from the social environment can cause stress and anxiety. The purpose of this study was to investigate the use of mindfulness techniques as a way to cope with stress for pregnant women. This study used a qualitative methodology with a case study approach, involving three participants from a pregnant women's class held at Padangsari Community Health Center. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and case study analysis, then the data were analyzed using thematic and narrative approaches. The findings of this study show that of the three participants, only one managed to apply mindfulness consistently, characterized by understanding and awareness of the changes she was experiencing, acceptance of the emotions that arose, and active engagement in the pregnancy experience. Meanwhile, the other two participants showed limitations in aspects of mindfulness, including self-observation, emotional disclosure, and social support, especially from their spouses. External factors such as the role of the husband as a support system and internal factors related to personality and daily routines influenced how effective the mindfulness application was. This study concludes that the application of mindfulness can help pregnant women manage stress and improve their emotional health, but also requires support from the environment and regular practice.*

Keywords: *Mindfulness, Stress, Pregnant Women, Coping, Pregnancy.*

Abstrak. Kehamilan adalah fase yang penuh tantangan baik dari segi fisik maupun mental bagi seorang perempuan. Perubahan pada hormon, kondisi fisik, dan tuntutan dari lingkungan sosial dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki penggunaan teknik mindfulness sebagai cara untuk mengatasi stres bagi ibu yang sedang hamil. Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan pendekatan studi kasus, melibatkan tiga peserta dari kelas ibu hamil yang diadakan di Puskesmas Padangsari. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan analisis studi kasus, kemudian data dianalisis dengan pendekatan tematik dan naratif. Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa dari ketiga peserta, hanya satu yang berhasil menerapkan mindfulness secara konsisten, ditandai dengan pemahaman serta kesadaran terhadap perubahan yang dialaminya, penerimaan atas emosi yang muncul, dan keterlibatan aktif dalam pengalaman kehamilan. Sementara itu, dua peserta lainnya menunjukkan keterbatasan dalam aspek-aspek mindfulness, termasuk pengamatan diri, pengungkapan emosi, dan dukungan sosial, terutama dari pasangan hidup mereka. Faktor eksternal seperti peran suami sebagai sistem dukungan dan faktor internal yang berkaitan dengan kepribadian serta rutinitas sehari-hari mempengaruhi seberapa efektif penerapan mindfulness tersebut. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan mindfulness dapat membantu ibu hamil dalam mengelola stres serta meningkatkan kesehatan emosional mereka, tetapi juga memerlukan dukungan dari lingkungan dan latihan secara teratur.

Kata kunci: Mindfulness, Stres, Ibu Hamil, Coping, Kehamilan.

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan kondisi alami yang dialami oleh wanita pada usia subur. Selama masa kehamilan, ibu akan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang umum terjadi meliputi berhentinya menstruasi, pembesaran payudara, perubahan bentuk rahim, perubahan pada sistem kerja organ tubuh, perut yang membesar, peningkatan berat badan, menurunnya tonus otot pada saluran pencernaan, meningkatnya sensitivitas indra, serta pembengkakan pada tangan dan kaki Menurut (Pieter & Lubis, 2010 (dalam Yazia, V., & Suryani, U. 2023)). Selain itu, perubahan fisik dan psikis selama kehamilan dipengaruhi oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen, yaitu hormon reproduksi wanita yang mulai aktif sejak awal kehamilan. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri baik secara fisik maupun mental agar proses kehamilan dan persalinan dapat berjalan dengan lancar sesuai harapan (Kartini & Kartono, 2010).

Kesiapan pribadi seorang ibu selama kehamilan mencerminkan kemampuannya dalam menyesuaikan diri dengan perubahan kondisi psikologis yang dialaminya. Tekanan fisik dan mental, seperti perubahan bentuk tubuh dan ketidakstabilan emosi, merupakan hal yang wajar selama kehamilan. Namun, tekanan tersebut dapat menjadi lebih berat apabila disertai dengan trauma kehamilan, yang pada akhirnya memperumit tantangan yang dihadapi. Kehamilan bisa menjadi pengalaman yang mengejutkan bagi seorang wanita, tetapi tetap diperlukan perencanaan dan persiapan menjadi orang tua sedini mungkin, dilakukan bersama pasangan, terutama untuk membedakan antara wanita yang siap dan yang belum siap menghadapi kehamilan (Astria, 2009). Ibu hamil yang bekerja menghadapi beban yang lebih besar dibandingkan dengan yang tidak bekerja, karena harus menjalankan peran ganda, baik di lingkungan kerja maupun di keluarga. Mereka tetap dituntut untuk menyelesaikan tugas pekerjaan sambil menjaga kesehatan diri dan janin dalam kandungannya (Sambara, Muis, M, & Rahim, M, 2010). Oleh Karena itu Ibu hamil rentan mengalami gangguan mental yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa beberapa penyebab utama gangguan mental pada masa kehamilan meliputi kondisi ekonomi yang lemah, tingkat stres yang tinggi, pengalaman kekerasan, paparan terhadap situasi darurat atau konflik, bencana alam, serta rendahnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Orami, 2019). Selaras dengan hal tersebut, Lucita (2015) menambahkan bahwa tingkat pengetahuan ibu mengenai kehamilan dan persalinan, serta kualitas dukungan dari orang-orang di sekitarnya, juga berperan penting

dalam mempengaruhi kondisi psikologis ibu hamil. Kurangnya informasi dan dukungan sosial dapat meningkatkan risiko stres dan gangguan emosional selama kehamilan. Dengan memahami berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental ibu hamil, intervensi yang tepat, termasuk edukasi dan dukungan sosial yang memadai, menjadi sangat penting untuk menjaga kesejahteraan ibu dan janin yang dikandung. Demikian teknik mindfulness sangat penting digunakan oleh ibu hamil sebagai coping stress, menurut (Carmody & Baer, dikutip dalam Sari & Saifuddin, 2023) bahwa individu yang memiliki tingkat mindfulness yang tinggi cenderung mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental.

Dalam konteks kehamilan, ketika seorang ibu berada dalam kondisi mindful, ia menjadi lebih sensitif dan sadar terhadap berbagai perubahan dalam dirinya, baik yang bersifat emosional, kognitif, maupun fisik. Meskipun begitu, dalam praktiknya, beberapa ibu hamil yang sudah mencoba menerapkan mindfulness masih mengalami stres dan kecemasan, meskipun dalam intensitas yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness bersifat subjektif dan berasal dari dalam diri individu, sebagaimana dijelaskan oleh Kabat-Zinn (2001), bahwa mindfulness adalah pengalaman internal yang unik pada setiap orang. Artinya, tidak semua individu memiliki kapasitas mindfulness yang sama.

Sedangkan menurut (Davis dan Hayes dikutip dalam Sari & Saifuddin, 2023) menegaskan bahwa mindfulness bukanlah karakter bawaan, melainkan suatu kondisi mental yang melibatkan kesadaran penuh terhadap momen kini, dengan sikap menerima dan tanpa terikat pada penilaian atau persepsi tertentu. Dalam konteks kehamilan, pemahaman ini penting karena menunjukkan bahwa pengembangan mindfulness membutuhkan latihan dan kesadaran yang terus-menerus, sehingga ibu hamil dapat menjalani proses kehamilan dengan lebih tenang, penuh penerimaan, dan seimbang secara emosional.

Menurut Shapiro dan Carlson (2009) mengemukakan bahwa terdapat tiga komponen utama dalam praktik mindfulness, yaitu niat (*intention*), perhatian (*attention*), dan sikap (*attitude*), yang dikenal dengan konsep IAA. Ketiga elemen ini saling berkaitan dan, bila dikembangkan secara bersamaan, diyakini dapat memunculkan keadaan mindfulness. Proses ini memungkinkan individu membentuk cara pandang baru melalui persepsi yang lebih terbuka dan bebas dari penilaian, yang pada akhirnya menghasilkan transformasi dalam cara berpikir dan merespons situasi. Perubahan sudut pandang ini menjadi inti dari pengaruh mindfulness, yang kemudian dapat memfasilitasi berbagai mekanisme psikologis seperti pengendalian diri (*self-regulation*), kejelasan nilai (*values clarification*), fleksibilitas kognitif (*cognitive behavioral flexibility*), dan kemampuan menghadapi situasi sulit (*exposure*). Oleh karena itu,

mindfulness tidak hanya bergantung pada kondisi internal, tetapi juga pada kemampuan individu untuk menerima informasi baru, menyadari beragam perspektif, serta menciptakan kategori baru dalam memahami pengalaman.

Hal ini membantu individu merespons situasi menantang dengan cara yang lebih adaptif dan positif, serta mampu menghargai proses menuju hasil yang diharapkan. Oleh karena itu implementasi mindfulness diperlukan bagi ibu hamil untuk mencegah terjadinya stress menurut (Baer et al, 2006) Aspek-Aspek Mindfulness adalah: 1. Observing: Individu yang memiliki state of mindfulness yang baik dapat melakukan pengamatan terhadap pengalaman-pengalaman internal dan eksternal. 2. Describing: individu mampu memahami emosi dan pengalaman internal yang mereka rasakan kemudian mengekspresikannya dalam bentuk kata. 3. Acting With Awareness: sikap individu untuk terlibat sepenuhnya dalam aktivitas yang sedang dikerjakan dengan memberikan perhatian penuh. 4. Nonjudging of Inner Experience: sebuah sikap untuk menerima pengalaman internal berupa pikiran dan perasaan tanpa memberikan penilaian. 5. Nonreactivity of Inner Experience: sikap menyadari proses-proses internal yang terjadi di dalam diri namun tidak membersihkan reaksi terhadapnya. kelima aspek ini sangat relevan dalam konteks kehamilan, karena ibu hamil sering mengalami perubahan fisik dan emosional yang signifikan.

Dengan menerapkan mindfulness, ibu hamil dapat lebih mampu mengelola pikiran dan perasaan yang muncul, serta merespons berbagai tantangan dengan lebih tenang dan adaptif. Misalnya, fokus pada saat ini dapat membantu ibu hamil mengurangi kekhawatiran berlebihan terhadap proses persalinan atau kesehatan janin, sementara sikap menerima tanpa menghakimi membantu mereka untuk tidak terjebak dalam penilaian negatif terhadap perubahan tubuh atau emosi yang dirasakan. Mindfulness berperan penting dalam membantu ibu hamil mengelola stres dan kecemasan selama masa kehamilan. Hapsari et al. (2021) melakukan sebuah penelitian kasus tunggal yang melibatkan tiga wanita hamil yang mengalami kehamilan pertama pada trimester ketiga. Mereka mengikuti program pelatihan mindfulness yang terdiri dari delapan sesi. Temuan penelitian menunjukkan hasil bahwa ada penurunan kecemasan pada dua dari tiga partisipan, meskipun satu partisipan lainnya menunjukkan peningkatan kecemasan yang disebabkan oleh aspek lingkungan kerja dan tantangan dalam menerapkan elemen mindfulness. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Sulistyowati, N & Yuriati, P. (2024). menganalisis dampak terapi mindfulness yang diterapkan melalui yoga terhadap tingkat stres pada wanita yang sedang hamil.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggabungan yoga dengan mindfulness terbukti berhasil dalam mengurangi tingkat stres, menekankan kemungkinan penggabungan praktik fisik dan mental dalam intervensi selama masa kehamilan. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, jelas bahwa pendekatan berbasis mindfulness memiliki pengaruh yang signifikan untuk membantu ibu hamil dalam menghadapi stres dan kecemasan saat masa kehamilan. Namun, penerapan metode ini di sistem pelayanan kesehatan primer, seperti Puskesmas, masih memerlukan eksplorasi lebih mendalam. Oleh sebab itu, studi ini bertujuan untuk menilai penerapan mindfulness sebagai metode penanganan stres untuk ibu hamil di Puskesmas Padangsari, dengan harapan bisa memberikan sumbangsih pada pengembangan intervensi yang efisien dan aplikatif dalam konteks pelayanan kesehatan dasar.

2. KAJIAN TEORITIS

Kajian teoritis berfungsi sebagai fondasi ilmiah yang memayungi keseluruhan analisis. Konsep mindfulness atau kesadaran penuh berasal dari tradisi meditasi Buddhis yang kemudian diadopsi dan dikembangkan dalam ranah psikologi Barat, khususnya oleh Jon Kabat-Zinn melalui pendekatan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Mindfulness didefinisikan sebagai suatu kondisi kesadaran yang dicapai dengan cara memusatkan perhatian secara sengaja pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi. Dalam konteks kehamilan, mindfulness diyakini dapat menjadi strategi koping adaptif yang efektif untuk mengelola stres, kecemasan, dan perubahan emosional yang sering kali dialami oleh ibu hamil.

Secara teoritis, stres dalam kehamilan dapat dipahami melalui pendekatan biopsikososial, yang memandang stres sebagai hasil interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. (Lazarus dan Folkman, 1984) mengemukakan bahwa strategi koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap melebihi sumber daya mereka. Dalam hal ini, mindfulness dipandang sebagai bentuk *emotion-focused coping* yang mendorong penerimaan atas pengalaman emosional yang tidak menyenangkan tanpa berusaha menolaknya secara reaktif.

Beberapa studi menunjukkan bahwa penerapan mindfulness pada ibu hamil dapat menurunkan tingkat kortisol, memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan keterikatan ibu terhadap janin (*maternal-fetal attachment*). Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh (Duncan dan Bardacke, 2010), memperlihatkan bahwa program Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) efektif dalam menurunkan gejala stres, kecemasan, dan depresi pada ibu hamil. Temuan serupa dikemukakan oleh (Guardino dan Schetter, 2014) yang menyatakan

bahwa praktik mindfulness secara konsisten selama masa kehamilan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Namun, implementasi mindfulness dalam lingkungan pelayanan kesehatan dasar, seperti Puskesmas, masih jarang diteliti, terutama di konteks lokal Indonesia. Penelitian ini menjadi signifikan dalam memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi psikososial berbasis bukti yang sesuai dengan budaya dan sistem pelayanan kesehatan setempat.

Penelitian ini berpijak pada asumsi bahwa mindfulness memiliki potensi untuk diimplementasikan secara praktis sebagai strategi koping stres pada ibu hamil dalam layanan kesehatan primer. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan alternatif non-farmakologis yang aman dan murah, tetapi juga mendukung pencapaian kualitas kesehatan mental ibu selama masa kehamilan. Dengan demikian, kajian ini bertujuan menggali secara mendalam efektivitas dan dinamika implementasi mindfulness di Puskesmas Padangsari sebagai studi kasus yang representatif.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami fenomena sosial yang berkaitan dengan perilaku, pengalaman, atau persepsi individu. Menurut Walidin et al. dalam (Fadli, 2021), pendekatan ini berguna untuk menggambarkan fenomena dan menyajikan hasil dalam bentuk narasi deskriptif. Oleh karena itu, metode ini dipilih untuk mengkaji bagaimana Implementasi Mindfulness sebagai Strategi Koping Stres pada Ibu Hamil. Penelitian ini mengadopsi desain studi kasus, di mana pengalaman subjek menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Menurut Raharjo (2017), studi kasus adalah serangkaian kegiatan ilmiah yang mendalam dan bermakna mengenai informan, yang dilakukan pada tingkat individu, kelompok, lembaga, atau manajemen untuk memperdalam pemahaman ilmu pengetahuan.

Dalam penelitian ini, sampel diambil berdasarkan kriteria informan, yaitu ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil, peneliti dibantu oleh ibu bidan dari Puskesmas Padangsari selaku pendamping untuk menghubungi informan melalui via whatsapp untuk mengetahui apakah mereka bersedia berpartisipasi. Setelah persetujuan diberikan, pengambilan data dilakukan di pada tanggal 09 Mei 2025 setelah melaksanakan teknik kelas ibu hamil dan ditemani oleh ibu bidan pendamping. Penelitian ini dilaksanakan di balai desa Pedalangan dan berlangsung pada bulan Mei 2025. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dengan tiga metode yaitu :

1. Observasi Observasi adalah kegiatan yang melibatkan panca indera untuk memperoleh perkiraan yang dapat dipercaya mengenai suatu peristiwa yang dapat menjawab pertanyaan penelitian (Rahardjo, 2011). Observasi yang tidak terstruktur dilakukan

dengan cara mengamati secara langsung aktivitas ibu hamil yang menderita obesitas. Dalam teknik ini, peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan kunci untuk memandu wawancara, tetapi peneliti juga diperbolehkan menambahkan pertanyaan tambahan guna memperluas penggalian informasi (Kristanti & Savira, 2021).

2. Wawancara Semi Terstruktur Metode ini diterapkan dengan melihat data yang diperoleh dari pihak Puskesmas Padangsari, kemudian dihubungi melalui WhatsApp oleh bidan penanggung jawab. Setelah partisipan setuju, dilakukan penentuan waktu untuk wawancara yang dilaksanakan dengan metode door-to-door di kediaman informan untuk pengambilan data, yang melibatkan tiga informan.
3. Studi kasus Metode ini berfokus pada kajian mendalam terhadap partisipan untuk memahami konteks individu mereka. Menurut Creswell (2010), studi kasus adalah strategi penelitian yang mempelajari secara intensif sebuah kasus atau kelompok kecil untuk mengidentifikasi pola yang dapat dijelaskan. Dalam penelitian ini, studi kasus digunakan untuk menggali lebih dalam mengenai pengelolaan stres pada ibu hamil yang menderita obesitas. Mori Youssef (2014:39) menyatakan bahwa untuk benar-benar memahami latar belakang suatu masalah atau interaksi dalam kelompok sosial, dibutuhkan pendekatan yang utuh, holistik, kuat, dan alami.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data tematik dan naratif, yang termasuk dalam pendekatan induktif. Menurut Mulyana dalam (Junaidi & Ricko, 2019), induktif adalah proses di mana peneliti mengumpulkan data yang kemudian dikembangkan menjadi teori berdasarkan data tersebut. Peneliti menganalisis hasil observasi, wawancara, dan studi kasus yang telah didapatkan, lalu merumuskannya menjadi model, konsep, teori, prinsip, proposisi, atau definisi terkait pengelolaan stres pada ibu hamil penderita obesitas. Menurut (Sitasari, 2022), analisis data tematik adalah metode untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan dengan tujuan mengidentifikasi pola dan menemukan tema dari data tersebut. Thematic analysis, atau analisis tematik, adalah teknik yang efektif untuk mengupas data kualitatif secara rinci guna menemukan keterkaitan pola-pola dalam suatu fenomena dan menjelaskan sejauh mana fenomena tersebut terjadi melalui observasi langsung oleh peneliti Braun & Clarke dalam (Sitasari, 2022). Fereday & Muir-Cochrane dalam (Sitasari, 2022) menyatakan bahwa analisis tematik sangat efektif ketika peneliti berusaha untuk mendalami data kualitatif yang telah diperoleh untuk memahami pola-pola dalam fenomena yang diteliti.

Menurut Webster & Metrova dalam (Khoirunnisa & Lestari, 2024), narasi adalah metode penelitian dalam ilmu sosial yang berfokus pada kemampuan peneliti untuk memahami identitas dan pandangan informan melalui cerita yang mereka sampaikan. Analisis naratif

umumnya menekankan perspektif informan, bukan pandangan umum masyarakat, seperti yang dibahas oleh Propp dan Levi-Strauss. Naratif dipahami sebagai cerita tentang kehidupan seseorang yang menggambarkan berbagai peristiwa atau kejadian tertentu. Cerita tersebut bisa hadir dalam berbagai bentuk yang sesuai dengan konteks nyata, dan tema, metafora, serta struktur cerita bisa disajikan secara puitis dan artistik, meskipun tetap terbatas pada konteks tertentu Atkinson dalam (Asfar, 2019).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bedasarkan pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dengan 3 informant terdapat 5 aspek mengenai menfulnes sebagai coping stress pada ibu hamil : 1. Observing: Individu yang memiliki state of mindfulness yang baik dapat melakukan pengamatan terhadap pengalaman-pengalaman internal dan eksternal. 2. Describing: individu mampu memahami emosi dan pengalaman internal yang mereka rasakan kemudian mengekspresikannya dalam bentuk kata. 3. Acting With Awareness: sikap individu untuk terlibat sepenuhnya dalam aktivitas yang sedang dikerjakan dengan memberikan perhatian penuh. 4. Nonjudging of Inner Experience: sebuah sikap untuk menerima pengalaman internal berupa pikiran dan perasaan tanpa memberikan penilaian. 5. Nonreactivity of Inner Experience: sikap menyadari proses-proses internal yang terjadi di dalam diri namun tidak membersihkan reaksi terhadapnya, menurut (Baer et al, 2006).

1. Observing: Individu yang memiliki state of mindfulness yang baik dapat melakukan pengamatan terhadap pengalaman-pengalaman internal dan eksternal.

Informan SW mengetahui adanya perkembangan janin didalam kandungan yang aktif bergerak akan tetapi informant SW cenderung tidak melakukan komunikasi dengan calon buahhati dan suami informant juga tipikal orang yang cuek.

Dapat disimpulkan bahwa Informan SW observing yang yang baik kepada calon buah hati dikarenakan informant sangat memperhatikan perkembangan janin dari mulai tidak dapat menendang sampai dapat menendang, seperti dalam pernyataan informant .

“Kalau untuk aktivitas dari pertama saya tahu lagi hamil sampai saat ini tuh enggak ada perubahan, jadi tetap ya itu cuman waktu awal awal kayak satu sampai 3 bulan itu memang kerasa berat ya maksudnya mual gitu, tapi enggak sama muntah terus pusing tapi ya tetep dilakuin aktivitas, Cuma kalau lagi cape kaya udah”.

“Enggak sih, memang aktif terus dedenya apa lagi suka gerak tiba tiba apa lagi pas saya nemenin suami saya kerja ya, jadi kerasa banget perubahannya dari pertama hamil sampe sekarang saya masi kerja, mungkin untuk mengajak ngobrol saya jarang dikarnakan pulang kerja langsung tidur istirahat dan suami saya juga tipe cowo yang cuek“.

Informant RF mengetahui adanya perkembangan janin didalam kandungan terutama pada kehamilan ke- 4 ini bukan kali pertama informant merasakan adanya perkembangan janin yang aktif bergerak akan tetapi informant RF tidak terlalu memfokuskan janin yang di dalam kandungan dikarenakan informant RF sangat kewalahan untuk menangani 3 anaknya dimana ke-3 anak dari informant memiliki jarak usia yang berdekatan dengan jarak satu tahun.

Dapat disimpulkan bahwa Informan RF memiliki observing yang baik kepada calon buah hati dikarenakan informant memerhatikan tumbuh kembangnya memperhatikan perkembangan janin dengan rutin melakukan USG, seperti dalam pernyataan informant .

“ Iya mba saya pas awal kehamil sering mual tp pas anak ke-4 ini ga tau saya ga ngerasain mual atau apa ya, kadang ada rasa bersyukur juga soalnya saya bisa melakukan aktivitas saya ngejagai kakak-kakaknya yang 3 terus juga usianya masi kecil-kecil suka rewel yang adenyanya yang paling kecil”

“ Saya paling kontrol mba buat USG setiap bulannya ditemani suami saya”

Informant WD begitu merasakan adanya perubahan pada tubuhnya dimana kehamilan in sebagai kehamilan pertama, informant juga merasakan adanya perkembangan janin yang aktif bergerak didalam kandungan dari trisemester awal-trisemester akhir ini, dimana infromat sangat menunggu kehadiran buah hati serta informant sangat terpenuhi dalam dukungan suami.

Dapat disimpulkan bahwa Informan WD memiliki sikap observing yang sangat baik kepada calon buah hati dikarenakan informant sangat memperhatikan perkembangan janin dari mulai suara detak jantung sampai janin dapat menendang, suami informant jugs selalu memperhatikan perkembangan janin yang dikandung istrinya dengan mengecek pergerakan calon buah hati, seperti dalam pernyataan informant .

“ Sangat berbeda mba kan emang ini kali pertama saya merasakan dan awal-awal juga saya sangat merasakan perubahan didalam tubuh saya pas saya tau hamil, saya mulai merasakan mual, pusing dan mudah lelah juga.”

“ Suami saya sangat lebih memperhatikan mba terutama ketika saya sensitif pada makanan yang berbau amis, ya dan juga saya ga boleh makan seafood padahal saya sangat suka, dia kalo tidur juga suka ngecekin nempelin telinganya keperut saya setiap hari dia suka lakukan.”

2. Describing: individu mampu memahami emosi dan pengalaman internal yang mereka rasakan kemudian mengekspresikannya dalam bentuk kata.

Informan SW memiliki kesibukan yang begitu padat terutama ketika berjualan yang harus berinteraksi dengan pelanggan dari pagi sampai malam, informant juga jarang memberikan waktu luang kepada dirinya untuk melakukan komunikasi kepada janinnya ketika lelah sehabis jualan informant langsung beristirahat .

Dapat disimpulkan bahwa Informan SW kurang mengekspresikan perasaannya terhadap buah hatinya di dalam kandungan dikarenakan sudah lelah dalam berjualan dan dari faktor eksternal juga yang mendukung seperti suami yang memiliki sikap cuek dan tidak pernah mengajak ngobrol buah hatinya, seperti dalam pernyataan informant .

“ Surat surat itu kayak apa sih ke maryam yang kayak gitu sih? Tapi itu juga jarang ya”

“ Sudah sibuk sama jadi kayak waktunya udah. Kadang kadang kalau malam udah capek gitu”.

Informant RF memiliki kesibukan yang bisa dibilang begitu padat terutama sebagai ibu rumah tangga yang mengurus langsung 3 anak-anaknya, informant juga jarang memperhatikan di kehamilan ke-4 ini dibandingkan dengan kehamilan pertamanya dikarenakan sudah pernah melewati fase ini, terutama anak ke 3 usianya belum genap satu tahun dan masih rewel informant kurang mengajak ngobrol calon buah hatinya.

Dapat disimpulkan bahwa Informan RF kurang memberikan perhatian dan perasaannya terhadap buah hatinya di dalam kandungan yang berbeda dengan kehamilan sebelum sebelumnya, dikarenakan informant sudah merasa lelah dalam mengurus rumah tangga dan dari faktor eksternal juga yang mendukung seperti suami yang memiliki sikap tidak peduli dan kurang perhatian, di trimester akhir ini informant suka merasakan nyeri dibagian pinggul dan suami informant tidak membantu pekerjaan rumah tangga yang belum selesai dan setelah pulang kerja suami informant juga langsung istirahat dan tidak melakukan stimulasi pada calon buah hatinya. seperti dalam pernyataan informant .

“ Saya sudah ga ada waktu lagi mba buat ngajak ngobrol, sudah cape bersih-bersih rumah biasanya ya kalo cape langsung tidur saya mba pas tidur ajah suka kebangun gara-gara kknnya berantem sama adenyanya ”

“ Apa lagi kalo malem mba udah saya mah mending tidur istirahat ya suami saya juga pulang kerja langsung tidur, kalo perut saya sakit ya saya minum obat yang dikasi dokter, ya mba boro boro buat ngajak ngobrol langsung tidur ”

Informant WD memiliki waktu yang begitu luang dikarnakan informant sebagai ibu rumah tangga serta suami sangat mensupport informant dimasa kehamilan ini dengan tidak memperbolehkan informant kerja atau melakukan aktifitas berat dan informant pada masa kehamilan trisemester pertama samapai trisemester akhir informant sangat sensitif dan mudah merasa lelah serta keram dan pembengkakan, dengan itu suami informant ingin memfokuskan informant tumbuh kembang calon buah hatinya, dimana dengan banyaknya waktu luang informant juga sering melakukan stimulus kepada janinya dengan mengajak komunikasi, mengaji, mendengarkan musik rileksasi, dan melakukan yoga kehamilan bersama suami dengan waktu yang suda terjadwal.

Dapat disimpulkan bahwa Informan WD sangat baik dalam mengekspresikan perasaannya terhadap buah hatinya dimana informant selalu memberikan stimulus terhadap janin yang ada di dalam kandungan agar janin memiliki kecerdasan baik secara emosional dan IQ, seperti dalam pernyataan informant .

“ Selalu mba biasanya setiap sebelum tidur suka di ajakin ngobrol sama suami saya mba, terus adenyanya nendang-nendang “

“ kalo suami saya sangat benar-benar mensupport saya sampai saya ga boleh cape, dia juga sampe ikut kelas yoga mba buat mempersiapkan kelahiran. ”

3. Acting With Awareness: sikap individu untuk terlibat sepenuhnya dalam aktivitas yang sedang dikerjakan dengan memberikan perhatian penuh.

Informan SW memiliki sikap yang cuek kepada dirinya untuk melakukan komunikasi kepada janinnya dan terkadang juga ibunya suka mengabaikan hal hal yang dirasakan ketika lelah dan ibu merasakan efek dari kehamilan biasanya informant tetap melakukan aktivitas dan meyakinkan kepada diri sendiri bisa dilewati.

Dapat disimpulkan bahwa Informan SW kurang memiliki sikap *acting with awareness* atau sikap perhatian yang penuh diberikan kepada calon buah hati di dalam kandungan dikarenakan baik informant dan suami informant juga memiliki sikap yang cuek baik penantian buah hati dan menyambut kelahiran buah hati, seperti dalam pernyataan informant.

“ Biasa saja. Aku tuh memang semuanya tuh kayak yang biasa kayak gitu. ”

“ Maksudnya ya enggak yang kayak gimana gitu kok ini biasa saja. ”

Informant RF memiliki sikap yang cuek terhadap dirinya dan memiliki kepribadian yang tertutup ketika informant merasa nyeri pada dirinya informanta langsung minum obat dan juga ketika ada waktu istirahat informant lebih memilih tidur daripada menstimulasi janinnya.

Dapat disimpulkan bahwa Informan RF kurang memiliki sikap *acting with awareness* atau sikap perhatian yang penuh diberikan kepada calon buah hati di dalam kandungan informant juga jarang mengajak main anak-anaknya , baik informant dan suami informant juga memiliki sikap yang kurang peduli satu sama lain dimana kurangnya memberikan waktu luang kepada *anak-anak dan waktu berdua. seperti dalam pernyataan informant.*

“ Ya udah mba saya mah dijalanin ajah kalo sakit ya minum obat, cape istirahat ”

“ ya bapak juga gitu jadi jarang buat ngobrol atau ajak main ke anak-anak waktu libur ajah dirumah dipake buat istirahat, jarang mba kalo buat jalan-jalan keluar bareng jarang anak-anak juga kalo main dirumah ajah. ”

Informant WD memiliki keterbukaan diri terhadap apa yang informant rasakan informant selalu menyampaikan kepada suami informant terkait dengan tumbuh kembang janin, sampai-sampai suami informant membuatkan jadwal mengenai kegiatan apa yang harus dilakukan selama masa kehamilan.

Dapat disimpulkan bahwa Informan WD sangat baik memiliki sikap *acting with awareness* atau sikap perhatian yang penuh diberikan kepada calon buah hati di dalam kandungan dikarenakan baik informant dan suami informant saling mensupport satu sama lain dan memberikan yang terbaik untuk kelahiran buah hati, seperti dalam pernyataan informant.

“ Saya biasanya kalo dede nendang-nendang saya suka ngerasa seneng bangett terus saya kasi tau ke suami saya mba, kadang kalo lagi lamun saya suka elus-elus perut saya sambil saya ucapkan “ sehat-sehat ya de jadi anak yang baik cepet lahir ” ya banyak si mba. ”

“ Kalo suami saya seneng banget mba buat ngajak ngobrol, terutama suami saya suka nyium perut sebelum berangkat sambil bilang “ jangan nakal jagain mamah ya” dan setelah pulang kerja juga suka bilang ke dede gini “ ade abis ngapain ajah sehabisan” kaya gitu si mba .”

4. Nonjudging of Inner Experience: sebuah sikap untuk menerima pengalaman internal berupa pikiran dan perasaan tanpa memberikan penilaian.

Informant SW memiliki sikap yang sangat positif kepada dirinya untuk melakukan aktivitas yang dilakukan selama kehamilan dari trimester awal sampai trimester ini akhir mulai dari merasa mual, pusing dan kram akan tetapi informant merasakan sensasi tubuh dengan positif tanpa adanya lelah yang berlebihan dan selalu semangat untuk bekerja.

Dapat disimpulkan bahwa Informan SW sangat memiliki sikap nonjudging of inner experience kepada calon buah hati di dalam kandungan dikarenakan informant memiliki sikap yang positif akan menghadapi hal-hal yang datang seperti pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tanpa memberikan penilaian, label, atau reaksi negatif dan selalu memiliki semangat bekerja dalam masa kehamilan terutama di trimester akhir ini, seperti dalam pernyataan informant.

“Kalau aku rasain sih kalau sampai saat ini sih enggak ada ya maksudnya yes biasa kayak gitu ya, cuma ya itu yang pas awal itu. Toh mungkin enggak usah enggak usah ini biasa saja.”

Informant RF memiliki sikap yang positif kepada dirinya untuk melakukan aktivitas yang dilakukan selama kehamilan dari trimester awal sampai trimester ini akhir mulai, informant juga sudah sering melewati fase ini, oleh karena itu informant juga merasa dirinya mampu untuk melewati terutama pada kehamilan ke-4 ini berbeda pada kehamilan sebelum-sebelumnya dari merasa mual, pusing dan kram, informant juga sudah mampu memahami dirinya ketika sakit informant langsung minum obat.

Dapat disimpulkan bahwa Informan RF menunjukkan sikap nonjudging of inner experience terhadap calon buah hatinya yang sedang dikandung. Hal ini terlihat dari kemampuannya untuk menyikapi pikiran, perasaan, dan sensasi fisik yang muncul tanpa memberikan penilaian negatif, label, atau reaksi emosional yang berlebihan. Informan juga tetap melakukan tugasnya sebagai ibu rumah tangga selama masa kehamilan, khususnya pada trimester akhir, sebagaimana yang diungkapkannya dalam pernyataan.

“ Saya emang ga ada kerjaan mba ya tugas ibu rumah tangga, kalo ga beresih bersih ngurus anak, kalo cape saya tidur .”

“Iya mba saya masi nyuci baju, nyampu dll kalo bukan saya siapa lagi mba anak saya masi kecil-kecil suami juga kerja, malem juga saya suka cape perut nyeri udah garibet mba minum obat dari dokter ajah besoknya juga sembuh lagi.”

Informan WD menunjukkan sikap yang sangat positif terhadap dirinya sendiri dan informant sangat terpenuhi dalam dukungan internal dan eksternal terutama dalam menjalani berbagai aktivitas selama masa kehamilan, mulai dari trimester pertama hingga akhir kehamilan. Meskipun mengalami gejala seperti mual, pusing, dan kram, informan tetap menikmati setiap proses perubahan fisik dengan pandangan yang positif, tanpa merasa kelelahan berlebihan.

Dari hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa Informan WD memiliki sikap sangat baik dalam nonjudging of inner experience atau penerimaan diri terhadap adanya perubahan dalam dirinya yang disebabkan adanya perkembangan janin. Hal ini mencerminkan dari kemampuan diri dan menerima diri dari berbagai pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang muncul tanpa membuat informant memberikan penilaian negatif, pelabelan, ataupun reaksi emosional yang berlebihan. Informan juga sangat bahagia terhadap dirinya dalam menantikan tumbuh kembang janin, khususnya dari trimester awal sampai trisemester akhir kehamilan, sebagaimana tercermin dalam pernyataannya.

“Iya mba saya jadi paham mulai sekarang rasanya mengandung gimana, terutama mulai ada perubahan diri saya secara alami pas awal-awal tau bahwa saya sedang mengandung diri saya merasa bahagian karna saya dapat merasakan adanya perubahan tubuh dan perasaan saya yang mungkin tidak semua perempuan merasakan dan dapat dipercaya buat merasakan dan menjaga adanya titipan dari Allah.”

“ Ketika awal awal kehamilan saya suami saya sabar banget mba perhatian sama ngertiin kemauan saya kaya kepengen ini itu mba, soalnya emang suami sangat kepengen punya anak juga mba.”

5. Nonreactivity of Inner Experience: sikap menyadari proses-proses internal yang terjadi di dalam diri namun tidak membersihkan reaksi terhadapnya.

Informant WS menyadari pikiran dan perasaan yang dialaminya seperti menyadari proses-proses internal yang terjadi di dalam diri seperti adanya pikiran, emosi, dorongan, dan sensasi fisik mengamati pengalaman batin yang muncul tanpa terburu-buru merespons, menolak, atau terlibat secara emosional. Sikap ini memungkinkan informant untuk memberi ruang bagi pengalaman itu hadir dan berlalu dengan sendirinya.

Dapat disimpulkan bahwa Informan SW sangat memiliki sikap Nonreactivity of Inner Experience kepada dirinya sendiri dimana informant dapat memahami dan menghadapi hal-hal yang datang terhadap kondisi dirinya baik pikiran positif, perasaan, dan sensasi tubuh tanpa memberikan penilaian, label, atau reaksi negatif, yang akan memberikan reaksi terhadapnya, baik dalam bentuk tindakan maupun emosi. seperti dalam pernyataan informant.

“ Ya biasanya saya kalo marah hanya bisa diam kalo ga, saya ceritakan ke ibu saya tapi semenjak ibu saya meninggal saya selalu menceritakannya pada saya shalat.”

“ kalo pas seneng si saya suka makan makanan yang saya suka tanpa saya sadari saya juga terkadang sangat bersemangat buat jualan atau melakukan kegiatan yang lain.”

Informant RF menunjukkan kurangnya kemampuan untuk menyadari pikiran dan perasaan yang dialaminya, termasuk proses-proses internal seperti munculnya pikiran, emosi, dorongan, dan sensasi fisik. Pada tahap ini informant kurang memiliki kesadaran diri, hal ini ditandai dengan sikap informant yang kurang mampu dalam memperhatikan setiap pengalaman batinnya yang membuat informant tergesa-gesa memberikan respons, yang membuat informant tidak melakukan penolakan, atau keterlibat secara emosional dengan janin. Dengan kata lain, informan kurang mampu mengamati apa yang terjadi dalam dirinya secara utuh dan terbuka. Sikap ini seharusnya memberikan ruang bagi setiap informant sebagai pengalaman untuk hadir dan berlalu secara alami, tanpa intervensi yang berlebihan dari diri sendiri.

Dapat disimpulkan bahwa Informan RF memiliki tingkat nonreaktivitas yang rendah terhadap pengalaman batinnya. Informan tidak memahami dirinya dalam menghadapi berbagai kondisi dalam dirinya, baik itu pikiran positif, perasaan, maupun sensasi tubuh, tanpa memberikan penilaian, pelabelan, atau reaksi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa informan tidak langsung memberikan respons secara emosional maupun tindakan atas pengalaman yang muncul, tetapi lebih memilih untuk mengamati dan membiarkannya berlalu. Sikap ini tercermin dalam pernyataan informan yang menggambarkan kurang kepedulian dirinya

terhadap calon buah hatinya terutama dan terhadap apa pun yang muncul dari dalam dirinya, seperti dalam pernyataan informan.

“Udah mba saya semuanya dijalanin ajah, ga terlalu saya pikirin mba, kalo lagi sedih yudah lah pasti berlalu kalo lagi seneng ya alhamdulillah, kalo buat beli belian atau makan makanan yang enak udah pas pasan mba buat ke butuhan terutama ini mau nmabh satu lagi.”

“ya kalo nyidam si pernah mba tapi saya pikir cuma kepengenan sesaat ajah mbaa, untuknya yang kehamilan sekrang saya ga pernah nyidam biasa biasa ajah mba.”

Informan WD menunjukkan kemampuan untuk menyadari secara penuh pikiran dan perasaan yang muncul dalam dirinya, termasuk proses-proses internal seperti pikiran, emosi, dorongan, serta sensasi fisik. Ia mampu mengamati pengalaman batin tersebut tanpa segera bereaksi, menolaknya, atau terlibat secara emosional baik secara negatif atau positif. Pendekatan ini mencerminkan adanya penerimaan terhadap pengalaman internal sebagai bagian dari dinamika psikologis yang wajar, tanpa upaya untuk mengendalikannya secara berlebihan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa informan WD memiliki karakteristik *nonreactivity of inner experience*, yaitu kemampuan untuk menerima berbagai pengalaman internal tanpa memberikan penilaian atau reaksi negatif. Hal ini menunjukkan kematangan dalam regulasi emosi dan refleksi diri, yang diperkuat oleh kesiapan psikologis dalam menghadapi peran baru sebagai seorang ibu serta dukungan yang ia terima dari pasangan dan keluarga. Sikap ini memberikan kontribusi positif terhadap ketahanan psikologisnya dalam menghadapi perubahan kehidupan, seperti dalam pernyataan informan.

“Saya ini kan kehamilan pertama mba jadi saya belajar dari orang-orang yang sudah pernah hamil, konsultasi ke dokter serta liat edukasi video dari YouTube, Instagram dan tiktok, ini juga mumpung ada kelas hamil saya ikut mba, karna saya pengen yang terbaik buat anak saya mba terus juga ini emang udah di tunggu-tunggu baik sama saya serta keluarga.”

“Dan suami saya juga, Alhamdulillah ikut belajar mba buat mempersiapkan kelahiran saya sama dia paling excited buat semuanya.”

Dari hasil pembahasan wawancara diatas menjelaskan bahwasannya terdapat 1 informan yang sudah menerapkan *manfulness* selama masa kehamilan akan tetapi terdapat 2 informan dari 3 partisipan yang belum sepenuhnya paham dengan teknik *manfulness* dimana

kedua informan tersebut kurang dalam memahami dirinya serta kondisi janin yang dikandung dimana kedua informan tersebut kurang adanya peran suami sebagai suport sistem selama kedua informan melewati masa kehamilan tersebut, dari aktivitas informan dan kepribadian informan semua aspek saling terkait mengenai kurangnya pemahaman dan penerapan *mindfulness* yang informan lakukan. Sebagaimana informan seharusnya melakukan pengamatan terhadap pengalaman-pengalaman internal dan eksternal, informan juga mampu memahami emosi dan pengalaman internal yang mereka rasakan kemudian mengekspresikannya dalam bentuk kata, informan juga harus terlibat sepenuhnya dalam aktivitas yang sedang dikerjakan dengan memberikan perhatian penuh, serta informan seharusnya memiliki pengalaman internal berupa pikiran dan perasaan tanpa memberikan penilaian, dan informan menyadari proses-proses internal yang terjadi di dalam diri namun tidak membersihkan reaksi yang berlebihan terhadapnya.

Dari hasil wawancara tersebut memiliki relevansi dengan teori *Five Facet Mindfulness* (Baer et al., 2006) yang menggambarkan bahwa *mindfulness* mencakup beberapa aspek seperti *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *nonjudging*, dan *nonreactivity*. Informan dan dukungan emosional yang baik dalam kesiapan mental seperti sebagai *WD* yang mampu menerapkan kelima aspek tersebut secara optimal, yang meliputi keterlibatan emosional terhadap janin, keterbukaan terhadap perubahan diri, dan ketenangan dalam gejala awal kehamilan. Sementara itu, konsep *IAA* (*Intensi, Perhatian, Sikap*) oleh Shapiro & Carlson (2009) menyoroti betapa krusialnya niat, fokus, dan sikap dalam menjalani pengalaman kehamilan yang penuh kesadaran. Ketiga elemen ini menjadi landasan penting dalam mendukung ibu untuk merangkul keadaan dirinya serta membangun hubungan emosional yang positif dengan janin.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *mindfulness* sebagai metode untuk mengatasi stres pada ibu hamil dapat memberikan hasil yang positif dalam hal pengelolaan emosi, penerimaan diri, dan kesiapan menghadapi perubahan selama masa kehamilan. Di antara tiga informan yang diteliti, hanya satu yang secara konsisten menerapkan kelima elemen *mindfulness* (*memperhatikan, mendeskripsikan, bertindak dengan kesadaran, tidak menghakimi, dan tidak bereaksi*), yang terlihat dari adanya dukungan dari suami dan kondisi psikologis yang baik. Sementara itu, dua informan lainnya menghadapi tantangan dalam menerapkan *mindfulness* karena kurangnya pemahaman tentang diri mereka, pembatasan

dukungan sosial, serta tingginya tuntutan peran ganda. Ini menunjukkan bahwa mindfulness bukanlah sesuatu yang datang secara alami, tetapi adalah keterampilan yang harus dilatih dan didukung baik dari pihak eksternal maupun internal. Oleh karena itu, sangat penting bagi lembaga kesehatan seperti Puskesmas untuk memasukkan pelatihan mindfulness ke dalam program edukasi untuk ibu hamil. Di samping itu, peran suami dan keluarga juga harus diperkuat sebagai sistem dukungan untuk membantu kesehatan mental ibu hamil selama kehamilan.

DAFTAR REFERENSI

- Asfar, I. T. (2019). Penelitian kualitatif. *Journal Equilibrium*, 5(9), 14–18.
<http://yusuf.staff.ub.ac.id/files/2012/11/Jurnal-Penelitian-Kualitatif.pdf>
- Astria, Y. (2009). *Hubungan karakteristik ibu hamil trimester III dengan stres dalam menghadapi persalinan di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUP Fatmawati* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54.
<https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Hapsari, N., Karini, S. M., & Setyanto, A. T. (2021). Pelatihan mindfulness untuk menurunkan kecemasan ibu dengan kehamilan pertama trimester III. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(1), 10–21.
- Junaidi, A., & Ricko. (2019). Analisis strategi konten dalam meraih engagement pada media sosial YouTube (Studi kasus Froyonion). *Prologia*, 3(1), 231–237.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus Books.
- Kartini, & Kartono. (2010). *Psikologi wanita* (Jilid 2). Bandung: Bandar Maju.
- Khoirunnisa, H., & Lestari, M. (2024). Layanan bimbingan karir dalam pengambilan keputusan karir siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 376.
<https://doi.org/10.29210/1202424241>
- Kristanti, A., & Savira, S. (2021). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami acne vulgaris. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1). (Tanpa halaman, periksa info lebih lanjut untuk referensi lengkap.)
- Lucita, M. (2015). Maternal stress and maternal and foetal outcome: A comparative study. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 5(3), 2349–2996.
- Orami. (2019). 3 gangguan kesehatan mental yang bisa serang ibu hamil. *Orami Parenting*.
<https://parenting.orami.co.id/magazine/gangguan-kesehatan-mental-ibu-hamil/>
- Raharjo, A. M. (2017). *Pengaruh latihan harmonika pada kapasitas inspirasi, gejala sesak napas, kapasitas latihan, dan kualitas hidup penderita penyakit paru obstruktif kronik* (Tesis doctoral, Universitas Sebelas Maret).

- Rahardjo, M. (2011). *Metode pengumpulan data penelitian kualitatif*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim. <http://repository.uinmalang.ac.id/1123/>
- Sambara, I., Muis, M., & Rahim, M. (2010). Faktor yang berhubungan dengan stres kerja ibu hamil di Puskesmas Batua Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* (Vol. dan edisi tidak disebutkan – harap ditambahkan jika tersedia).
- Sari, A. T., & Saifuddin, A. (2023). *Implementasi mindfulness remaja korban bullying di panti asuhan daerah Kota Surakarta* (Tesis doctoral, UIN Surakarta).
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychological and the helping professions*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sitasari, N. W. (2022). Mengenal analisa konten dan analisa tematik dalam penelitian kualitatif. *Forum Ilmiah*, 19, 77–85.
- Sulistyowati, N., & Yuriati, P. (2024). Latihan prenatal yoga dan mindfulness pada ibu hamil untuk persiapan persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 5(2), 45–52.
- Yazia, V., & Suryani, U. (2023). Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 499–516.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.