

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KECENDERUNGAN *ANTENATAL DEPRESSION* (AND) PADA KELAS IBU HAMIL DI PUSKESMAS WEDARIJAKSA II PATI

¹Annisa Rahma Permata Sari, ¹Kartika Sari Dewi

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50725

annsrahma@students.undip.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan merupakan periode yang kompleks dikarenakan beragam perubahan mulai dari fisiologis, psikologis, hingga hormonal. Jika tidak tertangani dengan baik, dapat berkembang menjadi kecenderungan *antenatal depression* (AND) yang berbahaya bagi ibu dan janin. DSM-5 (APA, 2013) mengkategorikan *antenatal depression* ke dalam depresi mayor dengan *onset peripartum*. Menurut beragam literatur penelitian, *self-compassion* muncul sebagai faktor protektif yang penting, dan turut berperan sebagai “buffer” atas munculnya depresi, termasuk mengurangi simtom kecenderungan *antenatal depression* pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecenderungan *antenatal depression* pada kelompok kelas ibu hamil di Puskesmas Wedarijaksa II Pati. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan teknik *total sampling*. Adaptasi Bahasa Indonesia *Self-compassion scale* (SCS) oleh Sugianto dkk. (2020) dan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) oleh Sari dkk. (2021) digunakan sebagai instrumen penelitian. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2024 dengan melibatkan 90 ibu hamil dari kelompok kelas ibu hamil di Puskesmas Wedarijaksa II Pati. Analisis bivariat melalui aplikasi SPSS versi 27.0, dengan uji asumsi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji hipotesis Spearman’s rho. Hasil penelitian menemukan bahwa dari 90 subjek, terdapat 27 ibu hamil yang mengalami kecenderungan AND (30%), dengan ibu multigravida dan trimester kedua kehamilan menjadi periode paling rentan akan kecenderungan AND. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dan kuat antara *self-compassion* dengan kecenderungan AND, yaitu dengan skor -0.67 ($r_s = -0.67$, $p < 0.05$). Hubungan negatif yang kuat dan signifikan menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah kecenderungan AND, dan sebaliknya.

Kata kunci: *antenatal depression* (AND), kecenderungan AND, *self-compassion*, kehamilan, ibu hamil

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND THE
TENDENCY OF ANTENATAL DEPRESSION (AND) AMONG
PREGNANT WOMEN'S PRENATAL CLASS GROUP AT
WEDARIJAKSA II PATI PUBLIC HEALTH CENTER**

¹Annisa Rahma Permata Sari, ¹Kartika Sari Dewi

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario St., Tembalang, Semarang, Central Java 50725

annsrahma@students.undip.ac.id

ABSTRACT

Pregnancy is a complex period due to various changes ranging from physiological, psychological, to hormonal. If not treated properly, it can develop into a tendency of antenatal depression (AND) which is dangerous for both mother and fetus. DSM-5 (APA, 2013) categorizes antenatal depression into major depression disorder with peripartum onset. According to various research literature, self-compassion emerges as an important protective factor, and also acts as a “buffer” for the emergence of depression, including reducing the symptoms of antenatal depression tendencies in pregnant women. This study aims to determine the relationship between self-compassion and the tendency of antenatal depression in the pregnant women's prenatal class group at the Wedarijaksa II Pati Public Health Center. The research method used is quantitative with cross-sectional design and total sampling technique. The Indonesian adaptation of the *Self-compassion Scale* (SCS) by Sugianto et al. (2020) and the *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) by Sari et al. (2021) were used as research instruments. The study was conducted in November 2024 involving 90 pregnant women from the pregnant women's prenatal class group at the Wedarijaksa II Pati Public Health Center. Bivariate analysis was performed through the SPSS version 27.0 software, with the Kolmogorov-Smirnov normality test used as the assumption test and Spearman's rho as the hypothesis test. The results found that out of 90 subjects, 27 pregnant women experienced AND tendencies (30%), with multigravida mothers and the second trimester of pregnancy being the most vulnerable period for AND tendencies. The results of hypothesis testing show that there is a significant and strong negative relationship between self-compassion and AND tendencies, with a score of -0.67 ($r_s = -0.67, p < 0.05$). The strong and significant negative relationship indicates that the higher the self-compassion, the lower the AND tendency, and vice versa.

Key words: antenatal depression (AND), AND tendencies, self-compassion, pregnancy, pregnant women

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan adalah fase kehidupan dimana terdapat persiapan fisik dan psikologis terkait dengan kelahiran buah hati, serta perubahan peran menjadi orang tua (Rajeswari & Sanjeevareddy, 2020). Meskipun kehamilan merupakan suatu momen yang bahagia, hal tersebut juga bisa menjadi masa yang penuh dengan kebingungan, stres, ketakutan, kecemasan, dan perubahan suasana hati bagi sebagian wanita. Kehamilan dan kelahiran merupakan fase yang akan mengakibatkan perubahan multidimensional pada kehidupan wanita. Kedua periode tersebut krusial sehingga dibutuhkan adaptasi dan penyesuaian diri dikarenakan terjadi transisi sosial maupun psikologis di dalamnya (Bjelica dkk., 2018). Selama periode ini, akan terjadi banyak perubahan yang signifikan dalam hidup wanita, baik dari segi fisik, emosional, hingga sosial, dan tak jarang dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu. Ibu hamil akan dihadapkan dengan berbagai tantangan dan stres yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka di tengah kebahagiaan menyambut kehadiran sang buah hati. Stres yang berkelanjutan tersebut dapat berkembang lebih parah menjadi depresi, dimana salah satunya dapat terjadi selama masa kehamilan, yaitu *antenatal depression* atau AND.

Dikutip dari *World Health Organization* (2023), diperkirakan bahwa 3,8% dari populasi menderita gangguan depresi, termasuk 5% orang dewasa dengan kisaran 4% di antara pria dan 6% pada wanita. Lebih lanjut, disebutkan juga bahwa depresi 50% lebih sering dialami oleh wanita dibandingkan dengan pria. Secara nasional, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi kasus depresi di Indonesia pada tahun 2023 adalah sebesar 1,4%, dengan persentase 1,8% untuk kasus pada wanita (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). AND merupakan kondisi depresi yang dialami cukup umum oleh ibu selama kehamilan dan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan ibu dan janin. Secara global, ditemukan bahwa lebih dari 10% wanita yang sedang menjalani kehamilan dan pascapersalinan menderita depresi (Woody dkk., 2017). Lebih lanjut, sekitar 10% ibu hamil dan 13% wanita yang baru saja mengalami periode pascapersalinan mengalami gangguan mental, utamanya adalah depresi (*World Health Organization*, n.d.).

Ditemukan dari studi yang dilakukan oleh *U.S. Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), bahwa sekitar 1 dari 10 wanita yang berada pada usia reproduktif di Amerika Serikat melaporkan simptom-simtoma episode depresi mayor (Zhou dkk., 2019). Satu dari lima wanita hamil diperkirakan mengalami simptom depresi (Al-Sabah dkk., 2024), bahkan lebih parah yaitu depresi yang signifikan selama masa kehamilan (Yakob dkk., 2019; Yin dkk., 2020), dan/atau pascakelahiran yang dipicu oleh beragam penyebab (Wang dkk., 2021; Yakob dkk., 2019). Lebih lanjut, penelitian lain menemukan bahwa antara 10% hingga 20% perempuan mengalami gejala depresi selama kehamilan (Grote dkk., 2010; Van

Niel & Payne, 2020). Angka ini bahkan lebih tinggi di kalangan ibu remaja (Viguera dkk., 2011), dan mereka yang memiliki riwayat depresi sebelum mengalami kehamilan (Biaggi dkk., 2016; Dadi dkk., 2020; Howard dkk., 2018; Keliyo dkk., 2021; Lodebo dkk., 2020; Misrawati & Afiyanti, 2020; Rebecchini dkk., 2023).

Munculnya depresi dapat disertai dengan tanda dan simtom kesedihan, kekurangan energi, insomnia, penurunan berat badan, penurunan fungsi fisik dan kognitif, kehilangan nafsu makan, mudah tersinggung, dan keputusasaan (Getinet dkk., 2018). AND merupakan salah satu prediktor terkuat dari depresi pascakelahiran, yang juga menjadi prediktor utama gangguan mental pada ibu hamil (Joshi dkk., 2020). AND muncul selama masa kehamilan, dengan kisaran prevalensi global yang cukup tinggi antara 10-20% pada ibu hamil (Yin dkk., 2020). Lebih lanjut, dilaporkan oleh sebuah penelitian payung bahwa prevalensi AND sangat bervariasi, yaitu berkisar antara 15% hingga 65% dalam berbagai penelitian (Dadi dkk., 2020). Studi *systematic review* dan *meta-analysis* menjelaskan bahwa prevalensi gabungan dari setiap AND yang didapatkan dari 173 penelitian dengan 182 laporan adalah 20,7% (Yin dkk., 2020). Dilaporkan dari beberapa penelitian bahwa simtom depresi lebih sering ditemukan selama kehamilan dibandingkan dengan pascapersalinan (Al-abri dkk., 2023; Field, 2018; Govender dkk., 2020), yaitu sebesar 15,9% dan 28,5% untuk prevalensi kasus AND dan depresi pospartum/pascapersalinan (PPD) 8,8% dan 27,6% (Al-abri dkk., 2023; Govender dkk., 2020).

Studi *systematic review* dan meta-analisis lainnya yang dilakukan oleh Mitchell dkk. (2023) terhadap 589 penelitian menemukan bahwa 24,7% wanita di negara-negara dengan penghasilan rendah dan menengah mengalami depresi selama kehamilan dan hingga satu tahun pascapersalinan (Mitchell dkk., 2023). Penelitian lain menyatakan bahwa prevalensi depresi selama kehamilan ditemukan lebih tinggi pada ibu multigravida dibandingkan dengan primigravida (Ajinkya dkk., 2013). Penelitian di Indonesia mengungkap bahwa prevalensi AND adalah sebanyak 20% pada ibu hamil (Handayani & Fourianalistyawati, 2018). Studi lain mengungkap bahwa prevalensi AND di Indonesia memiliki kisaran antara 15-20% (Astuti, 2019; Yulianti, 2020). Penelitian di Jakarta menemukan bahwa prevalensi AND pada ibu hamil adalah sebesar 59,7% (Misrawati & Afiyanti, 2020). Penelitian lain di Gorontalo menemukan bahwa prevalensi depresi selama kehamilan adalah sebanyak 7-25% (Gani dkk., 2014).

Masyarakat umum mungkin juga tidak menyadari bahwa dua pertiga dari kasus PPD dimulai pada masa *pre-natal* atau sebelum bayi lahir, sering kali pada trimester ketiga kehamilan (Gausia dkk., 2009; Răchită dkk., 2023). Terkait dengan hal tersebut, penelitian lain menemukan bahwa kisaran prevalensi kasus AND adalah antara 7% hingga 20% pada tiap trimester kehamilan (Woolhouse dkk., 2015; Underwood dkk., 2016). Prevalensi simptom depresi yang tinggi juga ditemukan selama periode akhir kehamilan pada wanita hamil di Thailand, dengan angka kasus AND sebesar 46,8% (Phoosuwan dkk., 2018). Sebuah penelitian longitudinal menemukan bahwa gejala AND memiliki tendensi menetap atau dapat kembali muncul pada kehamilan selanjutnya (Kingston dkk., 2018). Angka ini bahkan lebih

tinggi pada negara berkembang, sebagai contoh tingginya kasus serupa adalah sebesar 15,6% selama masa kehamilan and 19,8% pascapersalinan (*World Health Organization*, n.d.). Angka tersebut dapat dikatakan sangat mengkhawatirkan, mengingat AND dapat mengakibatkan beragam konsekuensi negatif yang berbahaya bagi kesehatan ibu, janin, dan perkembangan anak di masa depan (Dadi dkk., 2020; Dagher dkk., 2021; Field, 2018; Gelaye dkk., 2016). Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa AND merupakan masalah kesehatan mental yang perlu diperhatikan secara serius.

Disebutkan oleh Field (2017), ibu hamil memiliki risiko tinggi untuk mengalami AND dikarenakan berbagai faktor seperti perubahan hormon yang signifikan hingga fisik selama masa kehamilan, dimana perubahan yang terjadi tersebut dapat mempengaruhi keseimbangan kimia pada otak dan memicu gejala depresi. AND memiliki dampak yang signifikan terhadap ibu hamil dan janin yang dikandung. Ibu yang mengidap AND kemungkinan besar akan mengalami gangguan dalam fungsi sosial dan pekerjaan, penurunan kondisi kesehatan fisik, dan peningkatan risiko gangguan mental lainnya (Dagher dkk., 2021; O'Connor dkk., 2019). Faktor psikososial termasuk tekanan psikologis terkait dengan tanggung jawab menjadi orang tua (Field, 2017), kekhawatiran tentang kesehatan bayi, kesiapan menjadi orang tua, kurangnya dukungan sosial dari pasangan atau keluarga (Belay dkk., 2019; Biaggi dkk., 2016; Field, 2018; Howard dkk., 2018; Dadi dkk., 2020; Govender dkk., 2020; Lodebo dkk., 2020; Tesfaye & Agenagnew, 2021; Ayele dkk., 2021; Keliyo dkk., 2021; Kugbey dkk., 2021; Luong-Thanh dkk., 2021; Al-abri dkk., 2023; Wang dkk., 2024), kekerasan dalam rumah tangga baik

verbal maupun nonverbal/fisik (Biaggi dkk., 2016; Thompson & Ajayi, 2016; Dadi dkk., 2020; Govender dkk., 2020; Lodebo dkk., 2020; Ayele dkk., 2021; Al-abri dkk., 2023), konflik pernikahan (Zegeye dkk., 2018), masalah ekonomi atau finansial (Dadi dkk., 2020; Hasanah & Novembriani, 2023), stres terkait pekerjaan (Dadi dkk., 2020), situasi penuh stres dalam kehidupan sehari-hari (Dadi dkk., 2020; Luong-Thanh dkk., 2021; Al-abri, 2023; Al-Sabah dkk., 2024), maupun stres prenatal (Biaggi dkk., 2016; Hasanah & Novembriani, 2023; Wang dkk., 2024) juga dapat meningkatkan risiko depresi pada ibu hamil.

Disebutkan bahwa dukungan sosial juga dapat mengembangkan isolasi sosial, sehingga dapat memperburuk kondisi psikologis ibu hamil. Faktor lain seperti riwayat keluarga (Lodebo dkk., 2020), status pernikahan (Amare dkk., 2022; Belay dkk., 2019; Keliyo dkk., 2021; Kugbey dkk., 2021), kepuasan pernikahan (Chen dkk., 2019; Wang dkk., 2024), kehamilan yang tidak direncanakan/diinginkan (Biaggi dkk., 2016; Belay dkk., 2019; Lodebo dkk., 2020; Insan dkk., 2021), rendahnya efikasi diri (Yu dkk., 2020) dan insomnia Kugbey dkk., 2021; Yu dkk., 202), riwayat gangguan mental sebelumnya (Al-abri dkk., 2023) seperti *anxiety* (Biaggi dkk., 2016; Chuma dkk., 2020; Field, 2018; Kugbey dkk., 2021; Răchită dkk., 2023; Stevenson dkk., 2023; Wang dkk., 2024; Yu dkk., 2020) dan depresi (Biaggi dkk., 2016; Dadi dkk., 2020; Howard dkk., 2018; Keliyo dkk., 2021; Lodebo dkk., 2020; Misrawati & Afiyanti, 2020; Rebecchini dkk., 2023), riwayat aborsi (Tesfaye & Agenagnew, 2021; Zegeye dkk., 2018), serta pengalaman traumatis sebelumnya seperti keguguran juga berperan penting dalam peningkatan risiko AND (Biaggi dkk., 2016).

AND juga dapat dipengaruhi oleh penyakit kronis atau komplikasi kehamilan pada ibu hamil (Biaggi dkk., 2016; Chuma dkk., 2020; Keliyo dkk., 2021) dan gangguan perkembangan janin (Dagher dkk., 2021; Hue dkk., 2020; Keskin dkk., 2021), sehingga dapat mengakibatkan meningkatnya risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (Accortt dkk., 2015; Araujo dkk., 2010; Biaggi dkk., 2016; Byrn & Penckofer, 2013; Dadi dkk., 2020; Dagher dkk., 2021; Field, 2017; Gelaye dkk., 2016; Grigoriadis dkk., 2013; Grote dkk., 2010;). Tidak hanya mempengaruhi kondisi mental ibu hamil, AND juga dapat berakibat pada konsekuensi jangka panjang terhadap anak yang dilahirkan. Bayi yang lahir dari ibu dengan AND memiliki risiko tinggi untuk mengalami gangguan dalam tumbuh dan kembang (Dagher dkk., 2021; Gelaye dkk., 2016), gangguan perkembangan otak anak (Fatori dkk., 2020), gangguan perkembangan neurologis (Field, 2017; Gelaye dkk., 2016; Grote dkk., 2010), masalah emosional dan keterikatan, buruknya prestasi akademik, malnutrisi, gangguan pernapasan, serta dihadapkannya bayi pada risiko lebih tinggi untuk menderita gangguan mental di kemudian hari (Becker dkk., 2016; Davalos dkk., 2012; Dunkel-Schetter & Tannel, 2012; Fatori dkk., 2020; Field dkk., 2018; Gentile, 2017; Jacques dkk., 2019; Szegda dkk., 2014). Ibu dengan AND juga cenderung akan mengalami kesulitan dalam interaksi hingga *bonding* dengan anak (Field, 2018).

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan depresi pada ibu hamil dan mencari solusi yang efektif. Berbagai faktor risiko telah diidentifikasi sebagai pemicu AND, termasuk stres, riwayat gangguan psikologis, serta kurangnya dukungan sosial

(Woody dkk., 2017). AND dapat dicegah atau diminimalkan dengan berbagai faktor protektif seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, strategi koping adaptif, dan efikasi diri kehamilan. Dukungan dari pasangan dan keluarga terbukti menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil (Collins dkk., 1993; Razurel dkk., 2013), sementara kecerdasan emosional dan strategi koping membantu ibu mengelola tekanan emosional secara efektif (Austin dkk., 2007; Guardino & Schetter, 2014). Efikasi diri juga menjadi pelindung psikologis penting karena meningkatkan kepercayaan ibu terhadap kemampuannya menghadapi kehamilan (Bandura, 1997). Seiring berkembangnya penelitian di bidang kesehatan mental *perinatal*, perhatian mulai bergeser tidak hanya pada faktor risiko, tetapi juga pada faktor protektif yang dapat membantu mengurangi kerentanan terhadap AND. Salah satu faktor yang semakin mendapat perhatian dan dianggap berpengaruh signifikan adalah *self-compassion*, atau welas asih terhadap diri sendiri, yang juga dapat berperan sebagai faktor protektif yang esensial terhadap AND (Neff, 2003a; Neff & Dahm, 2015; Xavier dkk., 2016).

Self-compassion, atau welas asih (belas kasih) terhadap diri sendiri, merujuk pada kemampuan individu untuk menunjukkan kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan (Neff dkk., 2016). Konsep ini mencakup tiga komponen utama: *self-kindness* (kelembutan pada diri sendiri), *common humanity* (memahami bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia), dan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penilaian berlebihan) (Neff, 2016). *Self-compassion* membantu individu dalam mengelola emosi negatif

dan stres secara lebih efektif. *Self-compassion* adalah sikap menerima diri sendiri dengan baik, terutama dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan.

Self-compassion, atau welas asih terhadap diri sendiri, melibatkan sikap memahami, menerima, dan tidak menghakimi diri saat dihadapkan pada situasi sulit atau kegagalan. Dibandingkan dengan faktor eksternal lain seperti dukungan sosial, *self-compassion* berfungsi sebagai prediktor intrapersonal yang lebih langsung dapat dilakukan intervensi. *Self-compassion* memiliki keunikan tersendiri, yaitu bersifat internal, mudah dikembangkan melalui intervensi psikologis seperti mindfulness, dan terbukti efektif menurunkan risiko depresi. *Self-compassion*, yang mencakup penerimaan diri, kesadaran akan pengalaman manusiawi bersama (*common humanity*), dan mindfulness, mampu meredam kritik diri serta meningkatkan kesejahteraan emosional ibu hamil (Neff, 2003b; Felder dkk., 2016). Penelitian juga menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan berhubungan negatif dengan depresi dan kecemasan (MacBeth & Gumley, 2012), menjadikannya variabel protektif yang kuat dan relevan dalam konteks kehamilan. Studi menunjukkan bahwa *self-compassion* terbukti signifikan dalam mengurangi dampak negatif dari stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Sirois dkk., 2019). Faktor ini juga berperan dalam melindungi citra tubuh ibu hamil dari tekanan sosiokultural terkait perubahan fisik selama kehamilan, yang sering kali menjadi faktor risiko AND (Papini dkk., 2022). *Self-compassion* melindungi citra tubuh ibu hamil dari efek negatif dari tekanan sosial budaya yang berhubungan dengan penampilan (Dryer dkk., 2022). Lebih lanjut, *self-compassion* meningkatkan resiliensi psikologis sehingga individu lebih mampu pulih dari stres dan trauma

psikologis (Neff dkk., 2007). *Self-compassion* memainkan peran penting dalam kesehatan mental ibu hamil, terutama sebagai tindakan preventif atau mengurangi gejala atas kecenderungan AND pada ibu. *Self-compassion* dianggap sebagai faktor protektif terhadap AND dikarenakan kemampuannya dalam membantu individu menghadapi dan mengelola stres serta kegagalan dengan lebih baik (Neff, 2003a; Xavier dkk., 2016). Disebutkan juga bahwa *self-compassion* berperan sebagai “buffer” terhadap efek negatif stres pada ibu hamil, sehingga mengurangi kecenderungan berkembangnya depresi (Felder dkk., 2016).

Ditemukan dari penelitian Chairunnisa dan Fourianalistyawati (2019) dan Maagh dkk. (2023) bahwa *self-compassion* memiliki korelasi yang signifikan dengan simptom depresi selama kehamilan, dimana tingkat depresi yang lebih rendah akan diprediksi oleh tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi. Lebih lanjut, disebutkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan AND, yaitu *self-compassion* terbukti dapat mengurangi perasaan malu, bersalah, dan cemas yang sering kali menyertai AND (Gauthier dkk., 2017). Ibu hamil dengan tingkat *self-compassion* tinggi cenderung mengalami simptom depresi dan kecemasan yang lebih sedikit (Dunne dkk., 2018). Penelitian lain juga menemukan hal serupa, yaitu risiko AND yang lebih rendah tingkat dihubungkan dengan lebih tingginya tingkat *self-compassion* (Lennon dkk., 2017; Levers dkk., 2016; Turkcapar dkk., 2015). Tingkat *self-compassion* atau welas asih terhadap diri sendiri berkorelasi positif dengan kesehatan mental. Penelitian lain juga telah membuktikan bahwa *self-compassion* bersama dengan *mindfulness*, dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang penting dalam tindakan preventif dan mengobati simptom depresi pada

wanita hamil, terutama selama peristiwa yang penuh tekanan seperti pandemi COVID-19 (Xavier dkk., 2023). *Self-compassion* bersama dengan *mindfulness* terbukti dapat menjadi faktor penting dalam mengurangi depresi pada ibu hamil, terutama setelah keguguran (Fourianalistyawati dkk., 2018; Maagh dkk., 2023; Townshend dkk., 2019; Xavier dkk., 2023). Selain itu, aspek aktif dari *self-compassion*, seperti *self-kindness*, telah dikaitkan dengan penurunan yang signifikan pada depresi perinatal, dimana hal tersebut kemudian menyoroti pentingnya *self-compassion* untuk ibu hamil dengan risiko depresi (Townshend dkk., 2019). Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, serta kemampuan koping yang lebih baik (MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2003a).

Self-compassion memungkinkan ibu untuk memahami perasaan mereka dengan lebih ramah dan pengertian, mengurangi tekanan pada diri sendiri dan meningkatkan tingkat kesejahteraan emosional. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dapat dikaitkan dengan simtom depresi yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi di antara ibu hamil (Felder dkk., 2016; Fourianalistyawati dkk., 2018). Ibu hamil dengan tingkat *self-compassion* tinggi melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan mental yang lebih baik (Dunkel-Schetter & Tanner, 2012). Lantas, dapat diambil kesimpulan bahwa *self-compassion* berperan signifikan dalam mengurangi risiko AND. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa penting dalam membangun suatu ikatan emosional atau *bonding* yang kuat antara ibu dan anak. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang menemukan

bahwa ibu dengan tingkat *self-compassion* tinggi menunjukkan interaksi yang lebih responsif dan sensitif terhadap kebutuhan bayi (Stevens dkk., 2020). Temuan-temuan penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa penerapan *self-compassion* dapat menjadi suatu strategi yang efektif dalam mengurangi kecenderungan simtom AND dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu hamil. Namun, masih diperlukan lebih banyak penelitian untuk mengonfirmasi temuan-temuan ini dan memahami mekanisme yang mendasari hubungan antara *self-compassion* dan AND secara lebih mendalam. Studi-studi tentang pentingnya faktor psikologis dan emosional dalam kesejahteraan ibu hamil akan memberikan landasan bagi penelitian lebih lanjut tentang *self-compassion*.

Berdasarkan permasalahan di atas, terutama dikarenakan masih terbatasnya topik yang spesifik terkait hal tersebut di Indonesia, peneliti tertarik untuk mencari tahu bagaimana tingkat *self-compassion* dan kecenderungan AND pada ibu hamil, serta hubungan antar keduanya. Meskipun sudah terdapat beberapa penelitian yang mengkaji kaitan antara *self-compassion* dan AND, dinamika yang berbeda dapat ditemukan dikarenakan konteks budaya dan sosial di Indonesia yang mungkin berbeda. Penelitian yang akan dilakukan ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara *self-compassion* dan kecenderungan AND pada ibu hamil. Diharapkan penelitian ini nantinya dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya pencegahan dan penanganan kecenderungan AND melalui pendekatan *self-compassion*. Temuan-temuan sebelumnya telah membuktikan bahwa tantangan psikologis selama periode *antenatal* dapat berdampak secara signifikan, namun peningkatan *self-compassion* dapat menjadi salah satu pendekatan yang kuat untuk

membantu ibu hamil melalui tantangan ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kecenderungan AND pada ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di Puskesmas Wedarijaksa II Pati. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hubungan terkait *self-compassion* dengan kecenderungan AND secara lebih sistematis dan menyeluruh, dengan mengukur tingkat *self-compassion* dan gejala kecenderungan AND pada sampel ibu hamil pada kelas ibu hamil yang diselenggarakan oleh Puskesmas Wedarijaksa II Pati. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuans yang lebih mendalam tentang bagaimana aspek psikologis dapat memengaruhi kesejahteraan mental ibu selama masa kehamilan bahkan pascamelahirkan. Faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hubungan antara *self-compassion* dan kecenderungan AND, seperti dukungan sosial, status ekonomi, dan riwayat kesehatan mental juga akan dikaji melalui penelitian ini. Maka dari itu, diharapkan bahwa penelitian ini nantinya dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental ibu selama kehamilan. Perhatian pada kesejahteraan mental ibu hamil dalam konteks ini menjadi esensial untuk mendukung transisi ke peran sebagai orang tua. Lebih lanjut, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa *self-compassion* atau welas asih terhadap diri dengan penuh pengertian, dapat menjadi faktor kunci dalam membantu ibu primipara muda mengelola stres dan tekanan psikologis, sehingga dapat mengurangi risiko kecenderungan AND pada kelompok populasi ini.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kecenderungan AND pada komunitas kelas ibu hamil di Puskesmas Wedarijaksa II Pati?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecenderungan AND pada komunitas kelas ibu hamil di Puskesmas Wedarijaksa II Pati.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi signifikan bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya terkait dengan kesehatan mental ibu hamil selama masa kehamilan. Eksplorasi mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kecenderungan AND dalam penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai faktor-faktor protektif yang dapat mengurangi risiko kecenderungan AND. Hasil penelitian juga diharapkan dapat memperkuat kerangka teori yang ada tentang *self-compassion*, serta menginformasikan teori-teori baru mengenai mekanisme koping yang efektif untuk ibu hamil dalam menghadapi masa kehamilan, termasuk tantangan emosional yang menyertai dan kecenderungan AND yang mungkin saja bisa dialami.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Partisipan Penelitian

Ibu hamil yang akan berperan sebagai partisipan penelitian, akan memberikan sumbangsih ilmu dan gambaran mengenai tingkat *self-*

compassion dan kecenderungan AND, termasuk prevalensi kasus pada populasi komunitas kelas ibu hamil di Puskesmas Wedarijaksa II Pati. Selain itu, diharapkan dari penelitian ini, ibu dapat memahami tentang *self-compassion* dan kecenderungan AND, kaitan satu sama lain, serta dampaknya pada kehamilan. Ibu juga diharapkan untuk dapat lebih jujur dan terbuka atas perasaan dan pengalaman yang mereka rasakan selama kehamilan. Dengan demikian, data yang akan didapatkan akurat, terutama dalam kaitannya untuk menggali hubungan antara *self-compassion* dengan kecenderungan AND pada kelas ibu hamil di Puskesmas Wedarijaksa II Pati.

b. Bagi Ibu dan Anak

Peningkatan *self-compassion* dapat berdampak signifikan terhadap kurangnya prevalensi AND, sehingga kualitas hidup ibu dan anak juga turut meningkat. Diharapkan dari hasil penelitian ini nantinya, ibu hamil terbantu untuk lebih memahami faktor-faktor yang terkait dengan AND dan mengembangkan strategi preventif dan mengatasi AND. Ibu hamil yang tenang dan sehat secara mental akan menjalani kehamilan yang bahagia dan melahirkan bayi yang lebih sehat secara emosional. Terkait dengan hal tersebut, ibu hamil juga diharapkan agar mampu untuk memberikan perhatian yang optimal kepada janin yang dikandungnya hingga nanti kelahiran anak, dimana pada gilirannya akan mendukung perkembangan emosional dan kognitif anak secara positif.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi sebuah saran panduan bagi tenaga kesehatan, seperti psikolog, psikiater, bidan, dan dokter, dalam memberikan pelayanan yang lebih baik dan tepat kepada ibu hamil. *Self-compassion* penting untuk dipahami oleh tenaga kesehatan agar dapat memberikan edukasi dan dukungan yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil selama masa kehamilan, bahkan hingga pascapersalinan.

d. Bagi Pendidikan dan Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi esensial bagi akademisi dan peneliti lainnya yang tertarik untuk melanjutkan studi di bidang yang sama. Temuan ini nantinya diharapkan dapat membuka jalan bagi penelitian-penelitian lanjutan yang mengeksplorasi topik maupun faktor lain terkait dengan *self-compassion* dan kecenderungan AND.