



---

## HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KECEMASAN PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS BATU

<sup>1)</sup>Shiva Yustisia Andreanita, <sup>2)</sup> Ita Yuliani

<sup>1,2</sup> Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang  
Program Studi Profesi Bidan Malang, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang

Jl. Besar Ijen 77C Malang - Jawa Timur - Indonesia

E-mail: <sup>1)</sup> [andranitashivaa@gmail.com](mailto:andranitashivaa@gmail.com), <sup>2)</sup> [ita\\_yuliani@poltekkes-malang.ac.id](mailto:ita_yuliani@poltekkes-malang.ac.id)

---

### Kata Kunci:

*Self-Compassion*, Kecemasan, Primigravida, Trimester III

### ABSTRAK

Kehamilan trimester III pada primigravida sering disertai kecemasan akibat kurangnya pengalaman menghadapi persalinan. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam mengurangi kecemasan adalah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan kecemasan pada primigravida trimester III di Puskesmas Batu. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Karakteristik responden utama meliputi ibu hamil primigravida trimester III dengan rentang usia reproduksi sehat, yang sebagian besar berada pada kategori usia dewasa awal dan tidak memiliki riwayat komplikasi kehamilan berat. Data dikumpulkan menggunakan *Self-Compassion Scale (SCS)* dan *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*, kemudian dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self-compassion* kategori tinggi (53,3%) dan mengalami kecemasan ringan-sedang (83,3%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada primigravida trimester III di Puskesmas Batu ( $p = 0,754$ ;  $r = -0,060$ ). Interpretasi hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel sangat lemah dan tidak signifikan, sehingga *self-compassion* tidak dapat dijadikan prediktor utama tingkat kecemasan pada responden penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat kecemasan, meskipun arah hubungan menunjukkan kecenderungan negatif. Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada primigravida trimester III. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan pelayanan antenatal care yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis ibu hamil melalui edukasi, konseling, dan dukungan emosional untuk membantu menurunkan kecemasan menjelang persalinan.

### Keywords:

*Self-Compassion*, Anxiety, Primigravida, Third Trimester

### Info Artikel

Tanggal dikirim: 23 Mei 2026

Tanggal direvisi: 29 Mei 2026

Tanggal diterima: 30 Mei 2026

DOI

Artikel: 10.58794/jubidav5i1.2197

### ABSTRACT

*Pregnancy in the third trimester among primigravida is often accompanied by anxiety due to limited experience in facing childbirth. One psychological factor that is believed to reduce anxiety is self-compassion. This study aims to examine the relationship between self-compassion and anxiety in third-trimester primigravida at Puskesmas Batu. This research used a quantitative observational analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 30 respondents selected using purposive sampling technique. The main characteristics of the respondents included third-trimester primigravida women within the reproductive age range, mostly in early adulthood, and without a history of severe pregnancy complications. Data were collected using the Self-Compassion Scale (SCS) and the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS), and analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that*

Author: <sup>1)</sup> Shiva Yustisia Andreanita, <sup>2)</sup> Ita Yuliani, Publish: 30 Mei 2026

Vol.5, No.1, Tahun 2026



*most respondents had a high level of self-compassion (53.3%) and experienced mild to moderate anxiety (83.3%).*

*The Spearman Rank test results indicated that there was no significant relationship between self-compassion and anxiety in third-trimester primigravida at Puskesmas Batu ( $p = 0.754$ ;  $r = -0.060$ ). The interpretation of these findings suggests a very weak and non-significant relationship between the two variables, meaning that self-compassion cannot be considered a major predictor of anxiety levels in this study.*

*In conclusion, there is no significant relationship between self-compassion and anxiety in third-trimester primigravida. This study recommends that antenatal care services should not only focus on physical aspects but also on psychological support through education, counseling, and emotional support to help reduce anxiety before childbirth.*

---

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan periode transisi yang disertai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang signifikan sehingga dapat meningkatkan kerentanan ibu terhadap masalah kesehatan mental, terutama kecemasan. Kecemasan pada masa kehamilan tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis ibu, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan janin dan perkembangan anak di masa mendatang. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan selama kehamilan berkaitan dengan perubahan perkembangan saraf, peningkatan perilaku impulsif, gangguan pendengaran, serta rendahnya kontrol kognitif pada anak [1]. Berbeda dengan kecemasan umum, kecemasan khusus kehamilan lebih berfokus pada kekhawatiran mengenai kondisi janin, perubahan bentuk tubuh, proses persalinan, kemampuan menjadi orang tua, serta kesiapan menghadapi peran baru sebagai ibu [1].

Secara global, kecemasan pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi. Arfiyanti et al. melaporkan prevalensi gangguan kecemasan pada ibu hamil mencapai 18,2% di Portugal, 24% di Swedia, 29% di Bangladesh, 54% di Hongkong, dan 70% di Pakistan [2]. Di kawasan ASEAN, sekitar 68,9% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan, sedangkan di Indonesia prevalensinya mencapai 59,8% [2]. Kajian nasional lainnya menunjukkan bahwa sekitar 60,6% ibu hamil mengalami kecemasan ringan hingga sedang dan 33,3% mengalami kecemasan berat [2]. Data tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil masih menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan maternal.

Di Indonesia, kecemasan menjelang persalinan juga ditemukan cukup tinggi pada ibu primigravida. Penelitian Mutia dalam Hati et al. menunjukkan prevalensi kecemasan pada ibu hamil di Jawa Timur mencapai 12,8% [3]. Penelitian lain di RS IPHI Kota Batu pada 24 primigravida menunjukkan bahwa 21% mengalami kecemasan tinggi, 54% kecemasan sedang, dan 24% kecemasan rendah [4]. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil, khususnya primigravida, masih mengalami kecemasan menjelang persalinan yang berpotensi mengganggu kesehatan ibu maupun janin.

Kecemasan pada kehamilan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya dukungan keluarga, tekanan sosial, kondisi ekonomi, serta ketidaksiapan menghadapi perubahan peran sebagai ibu. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat menimbulkan berbagai



gangguan seperti sulit tidur, mudah marah, penurunan konsentrasi, ketegangan otot, hingga serangan panik. Bahkan, kecemasan yang berlangsung lama berisiko meningkatkan komplikasi kehamilan dan persalinan, seperti persalinan prematur, bayi berat lahir rendah, gangguan kontraksi rahim, hingga gangguan perkembangan anak di kemudian hari [5].

Salah satu faktor psikologis yang dipandang mampu membantu ibu hamil mengelola kecemasan adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan sikap hangat, penuh penerimaan, dan tidak menghakimi ketika menghadapi pengalaman sulit. Neff menjelaskan bahwa *self-compassion* membantu individu mengatur emosi secara adaptif melalui tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* [6]. Pada ibu hamil, *self-compassion* dapat membantu menerima perubahan fisik maupun emosional selama kehamilan tanpa menyalahkan diri sendiri. Penelitian Rachmah et al. menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi berhubungan dengan rendahnya kecemasan dan ketakutan menghadapi persalinan [7].

Puskesmas Batu sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama telah menyelenggarakan pelayanan antenatal care (ANC), program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), kelas ibu hamil, serta skrining risiko kehamilan di wilayah kerjanya yang meliputi Desa Pesanggrahan, Songgokerto, Sumberejo, Ngaglik, dan Oro-Oro Ombo. Namun, aspek kesehatan mental ibu hamil, khususnya terkait kecemasan dan *self-compassion*, belum menjadi fokus intervensi secara terstruktur. Berdasarkan survei awal sederhana melalui wawancara tidak terstruktur terhadap empat ibu hamil di Puskesmas Batu, tiga di antaranya mengaku mengalami kecemasan terkait kondisi janin dan proses persalinan. Sebagian ibu mencoba menenangkan diri dengan berbicara positif kepada diri sendiri, sedangkan sebagian lainnya cenderung memendam kekhawatiran tanpa mencari bantuan atau dukungan emosional.

Penelitian mengenai hubungan *self-compassion* dengan kecemasan pada ibu hamil di Indonesia masih terbatas, terutama pada kelompok primigravida trimester III di tingkat pelayanan primer. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya karena secara khusus meneliti hubungan *self-compassion* dengan kecemasan pada primigravida trimester III di Puskesmas Batu menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai pentingnya *self-compassion* sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *self-compassion* dengan tingkat kecemasan pada primigravida trimester III di Puskesmas Batu.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Konsep Dasar Primigravida Trimester III**

Primigravida trimester III adalah perempuan yang menjalani kehamilan pertama pada usia kehamilan 28–40 minggu, yaitu fase akhir kehamilan menjelang persalinan [1]. Pada fase ini terjadi perubahan fisik dan psikologis yang signifikan, seperti pembesaran uterus, nyeri punggung,



gangguan tidur, kelelahan, serta peningkatan kecemasan terhadap persalinan dan kesehatan bayi [1]. Kondisi ini membuat primigravida trimester III lebih rentan mengalami stres dan kecemasan dibandingkan multigravida karena belum memiliki pengalaman persalinan sebelumnya [2].

Faktor yang memengaruhi kondisi primigravida trimester III meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, dukungan keluarga, kondisi kesehatan, serta pengalaman psikologis [3]. Dukungan sosial dari pasangan dan keluarga terbukti berperan penting dalam membantu adaptasi ibu hamil serta menurunkan tingkat kecemasan selama kehamilan [2].

Primigravida trimester III juga memiliki risiko kehamilan rendah maupun tinggi. Risiko tinggi dapat dipengaruhi usia ekstrem, penyakit kronis, komplikasi obstetri, serta masalah psikologis seperti stres dan kecemasan berlebih [4].

### **Konsep Dasar *Self-Compassion***

*Self-compassion* adalah sikap menerima dan memperlakukan diri sendiri dengan hangat, penuh kepedulian, dan tidak menghakimi saat menghadapi penderitaan atau kegagalan [5]. *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* [5].

*Self-compassion* berfungsi sebagai regulasi emosi adaptif yang membantu individu mengurangi kritik diri, meningkatkan penerimaan diri, dan menjaga kesejahteraan psikologis [6]. Faktor yang memengaruhi *self-compassion* antara lain pola asuh, pengalaman hidup, budaya, usia, serta dukungan sosial [5].

Peningkatan *self-compassion* dapat dilakukan melalui *mindfulness*, *loving-kindness meditation*, *mirror talk*, dan menulis surat untuk diri sendiri [7]. Dalam penelitian ini, *self-compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang memiliki validitas dan reliabilitas baik pada populasi Indonesia [8].

### **Konsep Dasar Kecemasan**

Kecemasan adalah kondisi emosional berupa rasa takut, khawatir, dan tegang yang muncul akibat persepsi ancaman atau ketidakpastian [1]. Pada ibu hamil, kecemasan umumnya berkaitan dengan kondisi janin, proses persalinan, perubahan fisik, dan peran sebagai ibu [1].

Faktor risiko kecemasan meliputi riwayat gangguan mental, komplikasi kehamilan, kurangnya dukungan sosial, kehamilan tidak direncanakan, stres, gangguan tidur, dan penyakit kronis [1]. Gejala kecemasan dapat berupa sulit tidur, jantung berdebar, sesak napas, mudah marah, sulit konsentrasi, dan ketegangan otot [1].

Kecemasan pada kehamilan dapat berdampak pada ibu dan janin, seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah, gangguan perkembangan saraf janin, dan komplikasi persalinan [1]. Dalam penelitian ini, kecemasan diukur menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS), instrumen khusus kecemasan perinatal dengan validitas dan reliabilitas tinggi [9].



### **Kecemasan pada Primigravida Trimester III**

Primigravida trimester III lebih rentan mengalami kecemasan karena belum memiliki pengalaman menghadapi persalinan [2]. Kecemasan pada fase ini umumnya dipicu oleh ketakutan terhadap proses persalinan, kondisi bayi, serta ketidaksiapan menjadi ibu [10]. Gejala yang muncul meliputi rasa tegang, sulit tidur, mudah menangis, jantung berdebar, dan kekhawatiran berlebihan [10]. Dukungan sosial dan kemampuan regulasi emosi menjadi faktor penting dalam menurunkan tingkat kecemasan pada primigravida trimester III [2].

### **Hubungan *Self-Compassion* dengan Kecemasan pada Primigravida**

*Self-compassion* berhubungan negatif dengan kecemasan, artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah tingkat kecemasan [6]. Individu dengan *self-compassion* tinggi lebih mampu menerima ketidaksempurnaan, mengelola emosi, dan menghadapi stres secara adaptif [5].

Pada ibu hamil, *self-compassion* membantu mengurangi ketakutan menghadapi persalinan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis [11]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mindfulness dan *self-compassion* efektif menurunkan kecemasan pada primigravida trimester III [11]. Dengan demikian, *self-compassion* dapat dipandang sebagai faktor protektif yang penting dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil.

### **Hipotesis**

Hipotesis adalah dugaan ilmiah yang disusun peneliti sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian dan perlu dibuktikan kebenarannya melalui pengumpulan serta analisis data secara sistematis (Maskhuliah et al., 2025:425).

Berdasarkan hubungan antara variabel dalam kerangka konsep, maka hipotesis pada penelitian ini adalah:

**H1:** Terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada primigravida trimester III di Puskesmas Batu, dengan arah hubungan negatif (semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah kecemasan).

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik dan rancangan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada primigravida trimester III di Puskesmas Batu. Desain *cross-sectional* digunakan untuk mengamati hubungan antarvariabel pada satu waktu pengukuran tanpa adanya intervensi dari peneliti. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *self-compassion*, sedangkan variabel dependen adalah kecemasan pada primigravida trimester III.

Populasi penelitian adalah seluruh primigravida trimester III usia kehamilan 29–40 minggu yang melakukan pemeriksaan ANC di Puskesmas Batu periode Mei–Juni 2026 sebanyak 33 orang.



Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling sesuai kriteria inklusi, yaitu primigravida usia 20–35 tahun, kehamilan risiko rendah, mampu membaca dan menulis, bersedia menjadi responden, serta tidak memiliki riwayat gangguan mental mayor. Penggunaan purposive sampling ini disesuaikan dengan tujuan penelitian, namun tetap memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi hasil penelitian.

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Batu, Kota Batu, Jawa Timur, dengan waktu pengambilan data pada Mei–Juni 2026. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari *Self-Compassion Scale* (SCS) untuk mengukur tingkat *self-compassion* dan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) untuk mengukur tingkat kecemasan. Kuesioner SCS terdiri dari 26 item dengan skala Likert 1–4 dan beberapa item unfavorable yang dilakukan reverse scoring, sedangkan PASS terdiri dari 31 item dengan skor 0–3 dan total skor 0–93.

Uji validitas dan reliabilitas instrumen mengacu pada penelitian terdahulu yang telah menunjukkan bahwa *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang baik, sehingga layak digunakan dalam penelitian ini. Data yang diperoleh kemudian melalui tahap editing, coding, scoring, entry data, dan tabulating sebelum dianalisis menggunakan program SPSS versi 26. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson apabila data berdistribusi normal atau uji Spearman Rank apabila data tidak berdistribusi normal dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Sebelum dilakukan uji bivariat, data terlebih dahulu diuji normalitasnya untuk menentukan jenis uji korelasi yang digunakan.

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian kesehatan yang meliputi *informed consent*, *confidentiality*, *respect for person*, *beneficence*, *non-maleficence*, dan *justice*. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, dan hak partisipasi sebelum menandatangani informed consent. Kerahasiaan identitas responden dijaga dengan penggunaan kode pada kuesioner dan penyimpanan data secara aman, serta seluruh proses penelitian dilakukan tanpa mengganggu pelayanan kesehatan rutin yang diterima ibu hamil.

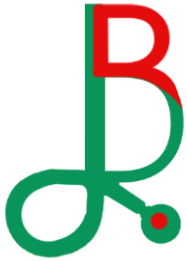
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Analisis Univariat**

#### ***Self-Compassion* pada Primigravida Trimester III**

Tabel 1. Distribusi *Self-Compassion* pada Primigravida Trimester III di Puskesmas Batu

<b>Self-Compassion</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Rendah	0	0.0
Sedang (2,00-2,99)	14	46.7
Tinggi (3,00-4,00)	16	53.3
Total	30	100.0



Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki self-compassion kategori tinggi sebanyak 16 responden (53,3%), sedangkan kategori sedang sebanyak 14 responden (46,7%). Tidak ditemukan responden dengan kategori *self-compassion* rendah. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi *self-compassion* pada responden cenderung berada pada tingkat sedang hingga tinggi tanpa adanya variasi ekstrem.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas ibu primigravida trimester III memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memahami kondisi diri, menerima perubahan selama kehamilan, serta mengelola tekanan emosional yang muncul menjelang persalinan. Dalam konteks psikologi maternal, self-compassion berperan sebagai mekanisme regulasi emosi yang membantu ibu mengurangi *self-judgment*, meningkatkan penerimaan diri, serta meningkatkan kemampuan *coping* terhadap stres selama kehamilan.

### Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di Puskesmas Batu

Kecemasan	n	%
Gejala kecemasan minimal/tanpa gejala (0-20)	5	16.7
Gejala kecemasan ringan-sedang (21-41)	25	83.3
Gejala kecemasan berat (42-93)	0	0.0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami gejala kecemasan ringan-sedang sebanyak 25 responden (83,3%), sedangkan responden dengan gejala minimal/tanpa kecemasan sebanyak 5 responden (16,7%). Tidak ditemukan responden dengan tingkat kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada responden didominasi oleh kategori ringan-sedang.

Kecemasan pada ibu primigravida trimester III merupakan kondisi yang umum terjadi karena ibu mulai memikirkan proses persalinan, keselamatan bayi, rasa nyeri, serta perubahan peran menjadi seorang ibu. Secara fisiologis, peningkatan hormon selama kehamilan juga dapat memengaruhi kestabilan emosi ibu. Dalam praktik kebidanan, kecemasan yang tidak terkontrol dapat berdampak terhadap kualitas tidur, tekanan darah, bahkan proses persalinan. Oleh karena itu, dukungan psikologis selama *antenatal care* sangat diperlukan untuk membantu ibu menghadapi persalinan dengan lebih tenang.

### Uji Korelasi (*Spearman Rank*)

Uji *Spearman Rank* digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara dua variabel. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi ( $p$ ) < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Sedangkan apabila nilai nilai signifikansi ( $p$ ) > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan. Berikut ialah hasil Uji *Spearman Rank* dengan menggunakan SPSS 29:



Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Spearman-Rank* pada Variabel *Self-Compassion* (X) dengan Kecemasan (Y) pada Primigravida Trimester III di Puskesmas Batu

Variabel	Sig. (p)	Batas	Kesimpulan
Self-Compassion (X) – Kecemasan (Y)	0.754	-0.060	Tidak ada hubungan signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank* antara variabel *self-compassion* dengan kecemasan pada primigravida trimester III di Puskesmas Batu diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,754 ( $>0,05$ ), sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada primigravida trimester III di Puskesmas Batu. Nilai koefisien korelasi *Spearman rho* sebesar -0,060 menunjukkan arah hubungan negatif dengan kekuatan hubungan yang sangat lemah. Arah negatif tersebut menunjukkan kecenderungan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah kecemasan, namun hubungan tersebut tidak bermakna secara statistik.

## Pembahasan

### *Self-Compassion* pada Primigravida Trimester III di Puskesmas Batu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self-compassion* dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 16 responden (53,3%), sedangkan 14 responden (46,7%) berada pada kategori sedang. Tidak ditemukan responden dengan kategori *self-compassion* rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas ibu primigravida trimester III memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerima kondisi diri, memahami perubahan selama kehamilan, serta mengelola tekanan emosional menjelang persalinan. Namun, pembahasan hasil ini masih cenderung bersifat deskriptif dan belum mengaitkan secara kritis dengan variasi temuan penelitian sebelumnya.

Kehamilan trimester III merupakan fase yang menimbulkan banyak perubahan fisik maupun psikologis pada ibu hamil. Pada primigravida, perubahan tersebut sering memunculkan kekhawatiran karena ibu belum memiliki pengalaman menghadapi persalinan sebelumnya. Namun, ibu yang memiliki *self-compassion* baik cenderung mampu menerima kondisi dirinya secara positif dan tidak mudah menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Sugianto et al. (2020:178-180) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut membantu individu menerima kondisi diri secara positif dan menghadapi tekanan emosional dengan lebih adaptif. Penelitian Finlay-Jones et al. (2023:20) juga menyatakan bahwa *self-compassion* pada ibu hamil berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian psikologis selama masa kehamilan. Namun, kajian ini masih belum membandingkan secara mendalam perbedaan hasil dengan studi lain yang menunjukkan variasi tingkat *self-compassion* pada populasi ibu hamil di konteks berbeda.

Selain itu, tingginya *self-compassion* pada responden dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan keluarga, dukungan suami, tingkat pendidikan, dan pelayanan antenatal care yang



baik. Namun, faktor-faktor tersebut belum dianalisis secara spesifik dalam penelitian ini sehingga hanya dapat dijelaskan sebagai kemungkinan tanpa pembuktian empiris. Dukungan emosional yang diterima ibu selama kehamilan dapat membantu meningkatkan rasa aman dan kesiapan psikologis menjelang persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa *self-compassion* menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis ibu primigravida trimester III. Ibu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi perubahan selama kehamilan dan lebih siap menghadapi proses persalinan.

### **Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di Puskesmas Batu**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan kategori ringan–sedang sebanyak 25 responden (83,3%), sedangkan 5 responden (16,7%) berada pada kategori minimal atau tanpa gejala kecemasan. Tidak ditemukan responden dengan kecemasan berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi kondisi psikologis yang umum dialami oleh ibu primigravida trimester III menjelang persalinan.

Kecemasan pada primigravida trimester III biasanya muncul karena ibu mulai memikirkan proses persalinan, keselamatan bayi, rasa nyeri saat melahirkan, serta perubahan peran menjadi seorang ibu. Selain faktor psikologis, perubahan hormon selama kehamilan juga dapat memengaruhi kestabilan emosi ibu hamil. Dalam praktik kebidanan, kecemasan yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kualitas tidur, tekanan darah, hingga proses persalinan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan ringan–sedang karena sebagian besar ibu merupakan primigravida yang belum memiliki pengalaman persalinan sebelumnya. Menurut Widyastuti et al. (2024:1), kecemasan pada kehamilan berkaitan dengan kekhawatiran terhadap proses persalinan, kesehatan bayi, perubahan fisik, dan peran sebagai orang tua di masa depan.

Hal tersebut sejalan dengan teori Widyastuti et al. (2024:1-2) yang menjelaskan bahwa kecemasan ditandai dengan rasa takut, khawatir, gelisah, serta ketegangan fisik akibat adanya ancaman atau ketidakpastian. Selain itu, faktor dukungan sosial dan kesiapan mental juga memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil. Namun, pembahasan masih belum mengaitkan secara komparatif dengan studi sebelumnya yang menunjukkan variasi tingkat kecemasan pada populasi primigravida di setting yang berbeda. Dukungan dari suami, keluarga, dan tenaga kesehatan dapat membantu ibu merasa lebih aman dan siap menghadapi persalinan (Widyastuti et al., 2024:2).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa kecemasan ringan–sedang pada primigravida trimester III merupakan respons yang wajar menjelang persalinan pertama. Namun, kecemasan tetap perlu diperhatikan agar tidak berdampak pada kondisi fisik dan psikologis ibu selama kehamilan dan persalinan.



### Hubungan *Self-Compassion* dengan Kecemasan pada Primigravida Trimester III di Puskesmas Batu

Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,754 ( $>0,05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar -0,060. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada primigravida trimester III di Puskesmas Batu. Meskipun demikian, arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka kecenderungan kecemasan semakin rendah, walaupun hubungan tersebut sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Widyastuti et al. (2024:2) menjelaskan bahwa kecemasan pada kehamilan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti dukungan sosial, kesiapan persalinan, kondisi psikologis sebelumnya, kualitas tidur, kondisi ekonomi, dan dukungan pasangan. Hal tersebut memungkinkan ibu dengan *self-compassion* tinggi tetap mengalami kecemasan apabila terdapat faktor stres lain yang lebih dominan.

Penelitian Dryer et al. (2022:84-91) juga menjelaskan bahwa *self-compassion* tidak secara langsung memoderasi *pregnancy-related anxiety*, karena kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai tekanan psikologis dan sosial selama kehamilan. Selain itu, Hajihatamloo et al. (2025:3-6) menyebutkan bahwa dukungan sosial dan resiliensi memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan pada primigravida. Namun, pembahasan masih belum mengintegrasikan teori coping dan resilience secara eksplisit sebagai kerangka analisis utama dalam menjelaskan hasil yang tidak signifikan.

Selain itu, tidak signifikannya hubungan pada penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh desain penelitian cross sectional yang hanya menggambarkan kondisi responden pada satu waktu pengukuran. Penelitian Finlay-Jones et al. (2023:20-24) menunjukkan bahwa *self-compassion* lebih efektif membantu menurunkan stres dan kecemasan apabila dikembangkan melalui intervensi psikologis atau pelatihan secara berkelanjutan. Dengan demikian, hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan kemungkinan lebih terlihat apabila dilakukan intervensi khusus untuk meningkatkan *self-compassion* pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa tidak signifikannya hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan pada penelitian ini disebabkan oleh adanya faktor lain yang lebih dominan memengaruhi kecemasan ibu primigravida trimester III. Namun demikian, arah hubungan negatif tetap menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki potensi sebagai faktor protektif dalam membantu ibu mengelola tekanan emosional selama kehamilan apabila didukung oleh faktor lain seperti dukungan sosial, edukasi antenatal, dan kesiapan mental menghadapi persalinan.



## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan self-compassion dengan kecemasan pada primigravida trimester III di Puskesmas Batu, sebagian besar responden memiliki tingkat self-compassion tinggi dan mengalami kecemasan ringan hingga sedang menjelang persalinan. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara self-compassion dengan kecemasan ( $p = 0,754$ ) dengan arah hubungan negatif yang sangat lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan self-compassion tidak secara langsung berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan pada responden dalam penelitian ini secara statistik.

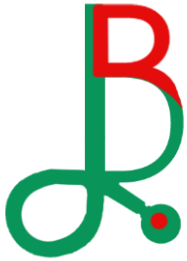
Hasil penelitian ini disajikan secara objektif sesuai dengan data yang diperoleh tanpa melebih-lebihkan makna hubungan antarvariabel.

Diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan kesiapan psikologis melalui pencarian informasi, dukungan keluarga, serta penerapan self-compassion dalam kehidupan sehari-hari. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan lebih memperhatikan aspek psikologis ibu hamil melalui edukasi, komunikasi terapeutik, dan deteksi dini kecemasan selama antenatal care. Institusi pendidikan diharapkan meningkatkan pembelajaran mengenai kesehatan mental maternal dan pendekatan psikologis dalam asuhan kebidanan. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar, wilayah lebih luas, serta menggunakan desain penelitian longitudinal atau intervensi untuk mendapatkan gambaran hubungan yang lebih kuat dan mendalam.

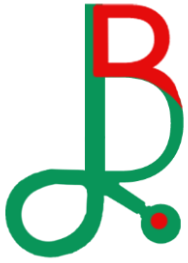
Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan ibu hamil seperti dukungan sosial, resiliensi, dan faktor psikologis lainnya agar analisis menjadi lebih komprehensif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] K. Adelize, A. Junus, A. L. Ekowati, B. Soegiarto, and A. Setiawan, "Advanced Maternal Age and Low Birth Weight in Primigravid Births," *Journal of Maternal and Child Health*, vol. 5, pp. 613–624, 2023.
- [2] N. Ainy, "Pengaruh pemberian terapi musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi proses persalinan di RS IPHI Kota Batu," Undergraduate Thesis, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2011.
- [3] N. Anita and S. A. Diana, "Deteksi Dini Faktor Risiko Kehamilan dan Peningkatan Pengetahuan Kader tentang Screening serta Pemeriksaan Kesehatan pada Ibu Hamil di Desa Mosso," *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 5, no. 2, pp. 246–256, 2025.
- [4] N. A. Arfiyanti, M. N. Widyawati, and P. P. Rumah, *Deteksi Dini Kecemasan Ibu Hamil: Calm Pregnancy*. Pustaka Rumah Cinta, 2022.
- [5] S. Damayanty et al., "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kehamilan Risiko Tinggi," *Obat: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, vol. 2, no. 3, pp. 211–219, 2024.
- [6] R. Dryer, P. Chee, and R. Brunton, "The Role of Body Dissatisfaction and Self-Compassion in Pregnancy-Related Anxiety," *Journal of Affective Disorders*, vol. 313, pp. 84–91, 2022.
- [7] S. Effendy, *Psikologi Positif*. Surabaya: Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, 2021.



- [8] E. S. Erika, I. Makmun, and D. K. Cahyaningtyas, “Pengaruh Tingkat Pendidikan Ibu Terhadap Kecemasan dan Nyeri Saat Persalinan,” *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, vol. 13, no. 1, pp. 7–14, 2025.
- [9] N. Fairbrother et al., “Anxiety and Related Disorders During the Perinatal Period,” *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 21, 2025.
- [10] S. L. Falon et al., “The Coping Insights Evident Through Self-Reflection on Stressful Military Training Events,” *Stress and Health*, vol. 38, no. 5, pp. 902–918, 2022.
- [11] M. Filipec and M. J. Đurin, “Cardiovascular and Respiratory Adaptations During Pregnancy,” *Physiologia*, vol. 5, no. 3, p. 30, 2025.
- [12] Finlay-Jones, K. Bluth, and K. Neff, *Handbook of Self-Compassion*. Springer, 2023.
- [13] E. Fourianalistyawati et al., “Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental dan *Mindfulness* pada Ibu Hamil,” *Society: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, vol. 5, no. 2, pp. 236–248, 2025.
- [14] H. Hajihatamloo et al., “Anxiety, Self-Compassion, Perceived Social Support and Resilience in Pregnant Women,” *BMC Psychology*, vol. 13, 2025.
- [15] D. O. Handajani, “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida,” *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, vol. 1, no. 1, pp. 27–33, 2021.
- [16] D. P. Hati et al., “Pengaruh Terapi Kombinasi Musik Alam dan Suling Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin,” *Jurnal Kebidanan Malakbi*, vol. 6, no. 2, pp. 85–93, 2025.
- [17] P. N. Hidayati and S. F. Fitroh, “Hubungan Self-Compassion dengan Stres Pengasuhan Anak,” *WISDOM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, vol. 5, no. 1, pp. 82–102, 2024.
- [18] HSC Public Health Agency, *The Pregnancy Book 2023*. UK: Public Health Agency, 2023.
- [19] J. Kesehatan Qamarul Huda et al., “Pengaruh Tingkat Pendidikan Ibu Terhadap Kecemasan dan Nyeri Saat Persalinan,” *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, vol. 13, no. 1, pp. 7–14, 2025.
- [20] Lina, “Hubungan Dukungan Suami dan Kepatuhan ANC dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara,” Undergraduate Thesis, STIKes Dharma Husada, 2025.
- [21] T. N. Ma’arif, “Pengaruh Self-Compassion terhadap Penyesuaian Diri pada Santri,” Undergraduate Thesis, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2022.
- [22] P. Maskhuliah et al., “Hipotesis Penelitian dalam Statistik Manajemen Pendidikan,” *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, vol. 1, no. 8, pp. 425–433, 2025.
- [23] Maysyithoh, “Hubungan Karakteristik Ibu Primigravida dengan Tingkat Kecemasan,” Undergraduate Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2021.
- [24] K. D. Neff, “Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention,” *Annual Review of Psychology*, vol. 74, no. 1, pp. 193–218, 2023.
- [25] Ningrum, *Self Healing*. Yogyakarta: Pustaka Panasea, 2023.
- [26] N. Nurjanah et al., “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Preeklampsia,” *Medimuh: Jurnal Kesehatan Muhammadiyah*, vol. 6, no. 2, pp. 111–126, 2025.
- [27] Nurseha et al., *Buku Ajar Psikologi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. 2024.
- [28] R. R. Polla et al., “Gambaran Self-Compassion pada Mahasiswa yang Sambil Bekerja,” *In Search*, vol. 22, no. 2, pp. 550–561, 2023.
- [29] C. F. Polii and A. Yudiarso, “Meta-Analisis: Welas Diri dan Kecemasan,” *Jurnal Psikologi Integratif*, vol. 11, no. 1, pp. 40–52, 2023.
- [30] E. Pujiati and P. Ananta, “The Effect of Mindfulness on Reducing Anxiety Levels in Third-



**JUBIDA (Jurnal Kebidanan)**  
**Vol 5. No.1, Juni 2025**

Trimester Primigravida,” *Proceedings Cendekia International Conference Health and Technology*, vol. 3, pp. 1–8, 2025.