

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Kehamilan sesungguhnya adalah peristiwa yang normal di alami seorang perempuan dewasa yang telah memutuskan dan berkomitmen untuk berumah tangga. Setiap perempuan mendambakan menjadi seorang ibu dalam kehidupan berumah tangga. Namun demikian, kehamilan perlu dihadapi secara khusus melalui penyesuaian diri yang tepat agar kondisi psikis atau kesehatan emosional maupun kesehatan fisik ibu hamil dan janin dapat terjaga kesehatannya pada saat mengandung atau pada saat masa kehamilan. Wanita hamil adalah kelompok yang lebih rentan terhadap gangguan emosional atau psikologis. Wanita hamil dapat mengalami ketidakstabilan emosi karena perubahan secara fisik dan fungsi hormone. Data terbaru WHO menunjukkan bahwa 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan di seluruh dunia mengalami gangguan mental, terutama depresi, lebih tinggi daripada pria (2,6%). Di negara berkembang, data ini lebih tinggi, yaitu 15,6% kehamilan dan 19,8% nifas. Karena sama halnya dengan penyakit, kesehatan mental harus diperhatikan karena dapat menjadi parah dan memengaruhi banyak hal.(Kusumawati et al., 2020)

Proses kehamilan biasanya dibagi menjadi periode tiga bulanan atau trimester. Ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang unik setiap trimester kehamilannya. Secara umum, ibu hamil mengalami perubahan fisik seperti kelelahan, sakit pagi, dan ngidam makanan, yang merupakan craving untuk makanan. Perubahan

psikologis dan emosi termasuk perubahan mood, insomnia, penurunan konsentrasi, dan peningkatan respons emosi. (Astuti, Santosa, dan Utami., 2000).

Munthe, dkk (1999) Mengemukakan bahwa selama kehamilan terjadi penambahan hormon estrogen sebanyak sembilan kali lipat dan progesteron sebanyak dua puluh lima kali lipat yang dihasilkan sepanjang siklus menstruasi normal, adanya perubahan hormonal ini menyebabkan emosi perempuan selama kehamilan cenderung berubah-ubah, sehingga tanpa ada sebab yang jelas seorang ibu hamil mudah merasa sedih, mudah tersinggung, marah atau justru sebaliknya merasa sangat bahagia. Hal tersebut dapat menyebabkan seorang ibu hamil rentan mengalami depresi. Masa persalinan adalah masa yang penuh dengan emosi, karena ibu berjuang untuk melahirkan bayinya dan kemudian mengurus dan membesarkannya. Setelah peristiwa tersebut, seorang ibu harus menyesuaikan diri dengan peran dan tanggung jawab barunya sebagai seorang ibu. Jika dia tidak berhasil menyesuaikan diri dengan situasi ini, ibu tersebut rentan mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah depresi pasca melahirkan. (Rusli et al., 2011)

Sebanyak empat puluh orang terdaftar sebagai peserta observasi pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan mental. Usia ibu hamil dalam penelitian observasi pengetahuan adalah 28.58 hingga 5.4 tahun. Ibu yang paling muda berusia 19 tahun dan yang paling tua 41 tahun. Rata-rata usia kehamilan adalah 23.95 hingga 9.98 minggu, dengan minggu paling muda depalan dan minggu paling tua menjelang kelahiran 38 minggu. Lebih dari separuh (57.5%) ibu hamil adalah lulusan sekolah menengah atas. Sebagian besar (72.5%) tidak bekerja atau tinggal sebagai ibu rumah tangga. Lebih dari sepertiga (37.5%) dari ibu hamil belum memiliki anak, atau paritas nol. Sebagian besar (82.5%) adalah

kehamilan yang diinginkan atau direncanakan. Keempat ibu hamil memiliki sejarah kehamilan yang tidak menyenangkan; tiga di antaranya mengalami abortus dan satu di antaranya melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (Kusumawati et al., 2020)

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa ibu hamil, ditemukan bahwa sebagian dari mereka mengalami pikiran negatif yang berlebihan terkait kondisi kehamilan dan proses persalinan. Namun, terdapat juga ibu hamil yang menunjukkan sikap optimis, mampu mengelola stres, serta memiliki keyakinan bahwa mereka dapat melalui masa kehamilan dengan baik. Hal ini mencerminkan aspek-aspek berpikir positif seperti kemampuan mengelola emosi, optimisme, harapan terhadap hasil yang baik, dan kepercayaan diri, yang penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis selama masa kehamilan.

Menurut sejumlah penelitian, kondisi mental ibu juga dapat meningkatkan kemungkinan anak akan mengalami keterbelakangan emosional dan penurunan kognitif di masa depan. Oleh karena itu, sangat penting untuk menemukan dan mengobati depresi ibu hamil segera mungkin untuk mengurangi kemungkinan perkembangan otak janin yang terlalu lambat. Berdasarkan hubungan antara depresi ibu dan perkembangan otak janin, depresi ibu dapat mengganggu perkembangan otak janin. Kehamilan dapat mengubah sistem saraf janin dan melambatkan perkembangan otak jika ibu mengalami depresi. Depresi dapat berdampak pada perkembangan otak janin dengan mengubah kadar hormon seperti kortisol. Wanita hamil berpikir tentang janinnya melalui kualitas partisipasinya, yang mungkin termasuk kedekatan atau jarak emosional, perasaan senang atau enggan, dan keyakinan bahwa bayi yang belum lahir adalah makhluk hidup yang asli

atau orang kecil. Intensitas keasyikan seorang wanita dengan janinnya mencerminkan lamanya waktu yang dihabiskannya dalam mode keterikatan (Røhder et al., 2020)

Salah satu cara untuk menjaga stabilitas emosi selama masa kehamilan adalah berpikir secara positif. Jika seseorang mampu bersikap tenang dan berpikir positif saat menghadapi masalah, mereka dapat menghindari stres yang disebabkan oleh masalah tersebut. Berpikir positif tentang masalah akan membawa jalan keluar yang positif dan membawa seseorang menuju kesuksesan (Sutam, 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Chaiyachati dkk (2014) menunjukkan hasil sistematis dari 124 studi intervensi yang melibatkan terapi berpikir positif yang berdampak pada perubahan psikologis ibu hamil yang menderita pre-eklampsia. Sekarang diketahui bahwa intervensi yang memberikan edukasi dapat meningkatkan perubahan psikologis. Hal serupa juga ditunjukkan oleh Rajesh dkk (2013) dari hasil studi RCT di mana intervensi edukasi oleh coach motivator yang dikombinasikan dengan pemberian leaflet dapat meningkatkan perubahan psikologis ibu hamil. Ini dapat menyebabkan perubahan perilaku, niat, stigma negatif, dan kepercayaan yang salah yang awalnya dimiliki pasien dan berdampak positif pada perubahan selama kehamilan. Berpikir positif membawa banyak keuntungan bagi kesehatan tubuh. Selain itu, berpikir positif saat mengalami keadaan yang buruk akan memberikan kekuatan pada diri untuk terus berpikir mencari jalan keluar. Maka dari itu berpikir positif sangatlah penting bagi kelangsungan kehamilan, baik itu untuk kesehatan ibu hamil maupun kesehatan Janin yang di kandung.

Ibu hamil yang memiliki kemampuan berpikir secara positif terhadap suatu keadaan negatif yang menimpa dirinya, maka ibu hamil tersebut akan memiliki resiliensi

yang tinggi dalam menghadapi apa yang sedang terjadi pada keadaan yang di alaminya (Muslimin dan Zidni, 2021). Caprara (2015) menyatakan efek optimisme memiliki hasil yang sukses diberbagai domain kehidupan, untuk kesehatan fisik yang lebih baik dan memberikan umur yang panjang. Menurut Anggraini, Syaf, dan Murni (2017) dengan berpikir positif individu akan melihat sesuatu dengan pengetahuan bahwa akan ada yang baik dan yang buruk dalam kehidupan, tetapi hal ini lebih di tekankan pada yang baik. Menurut Albrecht (1980) Individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya pada sisi-sisi yang positif. Individu akan membicarakan mengenai kesuksesan daripada kegagalan, cinta kasih daripada kebencian, kebahagiaan daripada ketidakpuasan sehingga akan memiliki perasaan yang positif. Sebaliknya, individu yang berpikir negatif cenderung memiliki perasaan negatif, mencari hal-hal yang negatif, dan yang tidak diharapkan.

Berpikir positif merupakan usaha mengisi pikiran dengan berbagai hal yang positif atau muatan yang positif. Memasukkan muatan positif pada ruang pikiran merupakan tindakan positif namun tindakan tersebut berada pada tingkatan yang masih rendah jika muatan positif tersebut tidak diwujudkan dalam tindakan nyata. Oleh karena itu isi muatan yang positif tersebut perlu diaktualisasikan ke dalam tindakan agar ada dampak yang ditimbulkan (Adriansyah et al., 2015). Arifin (2010) mendefinisikan berpikir positif adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun maupun membangkitkan aspek positif pada diri kita, baik yang berupa potensi, semangat, tekad, maupun keyakinan diri sendiri. Tentama (2012) menyatakan manfaat bagi individu yang

berpikir positif secara psikologis bermuara pada keterampilan dirinya untuk menerima keadaan apa adanya, meski seseorang memiliki cacat tubuh.

Sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa wanita yang mengalami pikiran yang negatif selama kehamilan memiliki kemungkinan lebih besar mengalami komplikasi saat persalinan. Ketakutan dapat menyebabkan sekresi adrenalin meningkat pada ibu bersalin kala I. Adrenalin menyebabkan pembuluh darah kosong, yang mengurangi suplai oksigen janin. Selain itu, penurunan aliran darah melemahkan kontraksi rahim, yang dapat menyebabkan persalinan yang lebih lama. Wanita akan mengalami ketidaknyamanan dan nyeri saat melahirkan. Lamanya waktu yang diperlukan pada kala I dan kala II meningkatkan kemungkinan kematian janin, sehingga persalinan harus diselesaikan segera dengan induksi dan sectio cesarea. Hal ini dijelaskan dalam buku "Varney's Midwifery" oleh Barbara A. Varney (2008), yang membahas berbagai aspek perawatan kebidanan dan komplikasi yang mungkin terjadi selama proses persalinan. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mempelajari teknik berpikir positif, karena hal ini dapat membantu mereka merasa lebih baik dan lebih bahagia selama kehamilan. Dengan berpikir positif, mereka juga dapat lebih optimis dalam menghadapi berbagai tantangan dan merasa lebih tenang saat persalinan, yang pada gilirannya dapat mengurangi pikiran negatif yang berpotensi menyulitkan proses kehamilan. Pikiran negatif merupakan salah satu masalah psikologis yang sering muncul, terutama menjelang akhir kehamilan. Hal ini bisa disebabkan oleh rasa sakit yang mungkin dialami selama persalinan atau kekhawatiran mengenai keselamatan diri dan bayi mereka (Bobak, 2005).

Dalam wawancara yang dilakukan dengan 20 ibu hamil, terungkap bahwa 70% dari mereka mengaku merasa cemas menjelang waktu persalinan. Beberapa di antara mereka mengungkapkan, "Saya khawatir tentang rasa sakit yang akan saya alami" dan "Saya takut akan keselamatan bayi saya." Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pikiran negatif yang tinggi dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berpikir positif. Oleh karena itu, sangat penting bagi ibu hamil untuk mendapatkan dukungan dan pelatihan dalam berpikir positif, yang dapat membantu mereka mengatasi pikiran yang tidak positif dan meningkatkan pengalaman selama kehamilan.

Albrecht (1980) menyatakan bahwa berpikir positif memiliki beberapa aspek. Pertama adalah harapan yang positif, yang membuat seseorang percaya bahwa mereka dapat menyelesaikan masalah mereka, sehingga mereka dapat mencapai kesuksesan dan tidak takut akan kegagalan. Kedua adalah afirmasi diri membantu orang menerima keadaan mereka, yang memungkinkan mereka untuk menggunakan kelebihan mereka lebih banyak daripada kekurangannya. Ketiga adalah pernyataan tidak menilai akan membantu orang berpikir secara objektif dan rasional. Mereka juga akan menjadi lebih fleksibel saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Dan yang keempat adalah Penyesuaian diri dengan kenyataan membantu orang menerima diri mereka sendiri dan menghindari penyesalan atau frustrasi.

Harapan yang positif membantu ibu hamil mempercayai dirinya sehingga yakin dapat menyelesaikan kelahiran anaknya dengan sukses tanpa takut dengan kegagalan. Afirmasi diri yang positif dan membangun pada ibu hamil sangat membantu keadaannya saat itu, ibu hamil dapat menunjukkan kekuatan diri dan kelebihan dirinya saat dalam

masalah atau keadaan sulit. Pernyataan tidak menilai kepada ibu hamil akan membantu ibu hamil tidak memikirkan hal negatif sehingga tetap berpikiran objektif dan rasional untuk mencapai hari kelahiran. Penyesuaian diri dengan kenyataan pada saat hamil membantu ibu yang sedang mengandung menerima perubahan dari diri mereka, terutama fisiknya yang berubah. Hal ini dapat menghindari rasa penyesalan serta pikiran-pikiran yang membuat frustrasi.

Menurut Peale (2009) ada beberapa faktor yang memengaruhi cara seseorang berpikir positif: religiusitas, kepercayaan diri, dan dukungan sosial. Religiusitas dapat membantu seseorang pulih dari penyakit fisik, mental, hati, dan jiwa. Kepercayaan diri yang tumbuh pada individu dapat memberikan kekuatan, kebahagiaan, dan kebaikan dalam diri mereka. Dukungan sosial yang diberikan pada seseorang yang bertujuan untuk membangun dan memberikan bantuan materi dan fisik untuk membuat orang di sekitarnya merasa dicintai dan diperhatikan. Menurut Chaplin (2005), dukungan sosial adalah perilaku membantu orang lain memenuhi kebutuhan mereka dan memberi mereka nasehat atau dukungan. Kesehatan mental seseorang yang mengalami masalah dapat dipengaruhi oleh pemberian dukungan sosial. Keluarga, teman, atau masyarakat yang tinggal di sekitar orang yang membutuhkan bantuan dapat memberikan dukungan sosial.

Kurangnya dukungan keluarga yang menyebabkan pikiran yang tidak positif pada ibu hamil dapat berakibat bayi lahir prematur, anak menjadi hiperaktif, kesulitan belajar, atau bahkan autisme. Ibu juga akan merasakan dampak dari kurangnya dukungan keluarga, seringkali mengeluh kelelahan, keluhan kurang tidur, dan cemas akan menghadapi proses persalinan, ketakutan, mimpi buruk, dan gelisah (Tari, 2012).

Kepedulian ibu atas kesehatannya sendiri dan janinnya dipengaruhi oleh peran aktif keluarga dalam mendukung ibu yang sedang hamil. Ibu hamil akan lebih percaya diri, bahagia, dan siap untuk menjalani kehamilan, persalinan, dan masa nifas mereka (Nurwulan, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) faktor fisik dan psikologis ibu memengaruhi saat kehamilan, jadi ibu harus memperhatikan kesehatannya dan tetap harus mendapatkan dukungan penuh dari keluarganya agar tetap berpikir positif selama proses persalinan. Keluarga merupakan satu-satunya tempat yang sangat penting untuk memberikan dukungan. Dukungan keluarga sangatlah penting pengaruhnya kepada ibu hamil, kebutuhan mereka akan dukungan keluarga menjadi faktor utama bagi mereka yang sedang dalam masa sulit. Dukungan sosial keluarga terhadap ibu hamil memberikan ketenangan dan kenyamanan sehingga ibu hamil merasa dicintai atas dirinya. Hal-hal positif akan mendatangkan pikiran-pikiran positif pula untuk keberlangsungan persalinan dan kesehatan ibu dan janin.

Mangera, Haniarti, dan Rusman (2019) mengatakan bahwa dukungan keluarga adalah proses yang terjadi sepanjang hidup, dimana sumber dan jenis dukungan keluarga berpengaruh terhadap tahap lingkaran kehidupan keluarga. Dukungan dari keluarga akan besar manfaatnya bagi wanita hamil terutama dukungan yang memberikan rasa nyaman sehingga mereka dapat mengatasi keraguan yang timbul. Dampak positif bagi mereka yang menerima dukungan sosial dari orang lain. Mereka akan lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka dan menyesuaikan diri dengan masalah atau situasi yang mereka hadapi (Amylia & Surjaningrum, 2014)

Namun, penilaian secara negatif terhadap dukungan sosial dapat berarti bahwa dukungan sosial tidak diterima dengan baik dan individu tersebut tidak merasakan efek yang baik karena kurang sesuai dengan kebutuhan mereka (Rokhmatika, 2013). Psikososial yang negatif akan muncul pada orang yang tidak mendapatkan dukungan sosial (Eagle et al., 2018)

Dalam penelitian ini, dukungan sosial yang difokuskan adalah dari keluarga, karena keluarga merupakan sumber dukungan terdekat dan paling berpengaruh bagi ibu hamil. Kehadiran, perhatian, serta bantuan emosional dan praktis dari anggota keluarga diyakini mampu membantu ibu hamil mengatasi tekanan selama kehamilan. Sarafino (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga dapat meningkatkan kesehatan mental serta memperkuat mekanisme koping pada individu, termasuk dalam menghadapi perubahan psikologis selama kehamilan. Oleh karena itu, pemilihan variabel dukungan sosial keluarga dianggap relevan dan signifikan untuk diteliti lebih lanjut dalam kaitannya dengan berpikir positif ibu hamil.

Peneliti berpendapat bahwa mendapatkan dukungan sosial yang kuat dari keluarga akan membantu berpikir positif pada ibu hamil. Berpikir positif sangat berkaitan dengan pemberian dukungan sosial yang tinggi pula yang memberikan dampak positif kepada ibu hamil agar merasa lebih baik dan sehat secara mental, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pikiran-pikiran positif pada individu dan dapat diteliti lebih lanjut. 4 Peneliti beranggapan bahwa dukungan sosial keluarga turut mempengaruhi tingkat berpikir positif pada ibu hamil.

Sejalan dengan pendapat tersebut, hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Pambudi (2020) dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan berpikir positif pada ibu hamil yang sedang berjuang menunggu persalinan. Dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula berpikir positif pada ibu yang sedang mengandung, begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah pula berpikir positif pada ibu hamil. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Dwitanyanov (2010) menemukan bahwa berpikir positif membantu ibu hamil untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk kesehatan mental sang ibu dan anak dalam kanungan, mencapai tujuan, dan mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan optimal. Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif, efikasi diri dapat ditingkatkan, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang permasalahannya dapat diraihinya.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir positif. Menurut Niven (2000), berpikir positif dipengaruhi oleh pengalaman hidup, lingkungan sosial, dukungan emosional, serta pola pikir dan keyakinan individu. Selanjutnya, Seligman (2006) menjelaskan bahwa faktor-faktor seperti dukungan sosial, kemampuan mengelola stres, serta gaya atribusi turut menentukan tingkat optimisme dan pola pikir positif seseorang. Dalam konteks ibu hamil, faktor-faktor ini menjadi penting karena berkaitan langsung dengan kesiapan mental dan kesejahteraan psikologis selama kehamilan.

Hasil penelitian (Haq & Winta, 2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh positif antara dukungan sosial terhadap berpikir positif, dengan koefisien regresi (β) 0.394 dan signifikansi sangat tinggi terhadap berpikir positif dengan nilai p-value 0,01, yang berarti kurang dari 0.05. Hipotesis yang diusulkan peneliti dapat diterima. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kusuma, M.O.S (2019) ada hubungan yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial dan berpikir positif. Jika seseorang memiliki tingkat dukungan sosial yang lebih besar, mereka memiliki tingkat berpikir positif yang lebih tinggi. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat dukungan sosial yang lebih rendah, mereka memiliki tingkat berpikir positif yang lebih rendah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Cholifah, Fahrída, Hartinah, (2017) hasil Uji Wilcoxon Test mengenai perbedaan Perubahan Psikologis Ibu Hamil dengan Pre Eklampsia sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan Afirmasi Positif pada kelompok intervensi dengan p value sebesar 0,000. Sedangkan perbedaan Perubahan Psikologis Ibu Hamil dengan Pre Eklampsia pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan Afirmasi Positif dengan p value sebesar 0,157. Masithoh (2015). Ada hubungan yang signifikan antara responden yang berpikir positif dengan motivasi untuk melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital di desa tlogorejo kecamatan tegowanu kabupaten grobogan tahun 2014 nilai p value = 0,043, nilai korelasi 0,230. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan signifikan yang positif antara berpikir positif dengan motivasi pada penelitian ini. Pada penelitian yang dilakukan oleh Cholifah, Fahrída, Hartinah, (2017) hasil Uji Mann-Whitney Test didapatkan p value sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$. Berarti Ada perbedaan yang signifikan Perubahan Psikologis Ibu Hamil dengan Pre Eklampsia yang diberikan

perlakuan Afiriasi positif pada kelompok intervensi dengan yang tidak diberikan perlakuan Afiriasi positif pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan awal, ditemukan bahwa masih banyak ibu hamil yang mengalami tekanan psikologis serta kurang mampu mengelola pikiran secara positif selama kehamilan. Kondisi ini mencerminkan realitas yang ada di lapangan, atau disebut sebagai *das Sein*. Sementara itu, *das Sollen* menggambarkan kondisi ideal yang diharapkan, yaitu ibu hamil dapat berpikir positif dan memiliki ketahanan mental selama menjalani masa kehamilan. Penelitian ini dilakukan untuk menjembatani kesenjangan antara kondisi aktual dan kondisi ideal tersebut.

Berkaitan dengan pemaparan di atas, hal inilah yang membuat peneliti merasa tertarik dengan permasalahan tersebut. Maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan social keluarga dengan berpikir positif pada ibu hamil?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Berpikir Positif pada Ibu Hamil. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi atau referensi mengenai Dukungan Sosial Keluarga dan Berpikir Positif dalam perkembangan Psikologi Sosial ataupun Ilmu Psikologi pada umumnya.

C. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk memperluas pemahaman ilmiah mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan tingkat berpikir positif pada ibu hamil, serta memberikan kontribusi terhadap kajian psikologi positif dalam konteks kehamilan.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi ibu hamil dan keluarga tentang pentingnya dukungan sosial keluarga serta berpikir positif pada ibu hamil. Wawasan yang didapatkan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi kekuatan dan dukungan bagi para ibu hamil diluar sana bahwa dirinya kuat dalam menghadapi kehamilan sampai hari persalinan. Keluarga juga dapat memahami betapa pentingnya peran dan dukungan orang lain bagi kesehatan mental ibu hamil, dan keluarga diharapkan untuk lebih memberikan dukungan sosial kepada ibu hamil karena dukungan sosial yang tinggi berkorelasi dengan berpikir positif pada ibu hamil.