

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN
BERPIKIR POSITIF PADA IBU HAMIL**

***RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SOCIAL SUPPORT AND POSITIVE
THINKING IN PREGNANT WOMEN***

Khairi Fahriyan

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

18081496@student.mercubuana-yogya.ac.id

081355411140

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan berpikir positif pada ibu hamil. Dukungan sosial keluarga dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu hamil, sementara berpikir positif dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasi Pearson. Data dikumpulkan dari 81 ibu hamil melalui skala dukungan sosial keluarga dan skala berpikir positif. Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara kedua variabel ($r = 0,183$, $p = 0,102$), yang berarti dukungan sosial keluarga tidak dipengaruhi langsung oleh tingkat berpikir positif ibu hamil. Meskipun sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat berpikir positif dan dukungan sosial keluarga yang tinggi, faktor-faktor eksternal seperti dinamika hubungan interpersonal dan kondisi sosial-ekonomi keluarga memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap dukungan sosial yang diterima. Pola data demografi menunjukkan ibu hamil yang lebih muda, berpendidikan tinggi, dan mengandung anak pertama memiliki tingkat berpikir positif dan dukungan sosial yang lebih tinggi. Penelitian ini menyarankan agar dukungan sosial keluarga dipandang dalam konteks sosial dan emosional yang lebih luas. Implikasi penelitian ini penting untuk pengembangan kebijakan kesehatan

masyarakat yang mempertimbangkan aspek sosial dan budaya dalam mendukung ibu hamil.

Kata Kunci: Dukungan Sosial Keluarga, Berpikir Positif, Ibu Hamil, Kesejahteraan Mental.

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between family social support and positive thinking in pregnant women. Family social support can influence the psychological condition of pregnant women, while positive thinking can enhance their mental well-being. This research uses a quantitative method with Pearson correlation analysis. Data were collected from 81 pregnant women using the family social support scale and the positive thinking scale. The analysis results show no significant relationship between the two variables ($r = 0.183$, $p = 0.102$), meaning that family social support is not directly influenced by the level of positive thinking in pregnant women. Although most pregnant women have high levels of positive thinking and family social support, external factors such as interpersonal relationship dynamics and family socio-economic conditions have a greater impact on the support received. Demographic data patterns show that younger pregnant women, those with higher education, and first-time mothers tend to have higher levels of positive thinking and family social support. This study suggests that family social support should be viewed in a broader social and emotional context. The implications of this research are important for the development of public health policies that consider social and cultural aspects in supporting pregnant women.

Keywords: Family Social Support, Positive Thinking, Pregnant Women, Mental Well-being.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah peristiwa normal yang dialami oleh perempuan dewasa yang telah memutuskan dan berkomitmen untuk berumah tangga. Setiap perempuan mendambakan menjadi seorang ibu, namun kehamilan juga memerlukan penyesuaian diri untuk menjaga kesehatan fisik dan emosional ibu

serta janin. Wanita hamil rentan mengalami gangguan emosional akibat perubahan fisik dan hormonal yang terjadi selama kehamilan. Menurut data WHO, 10% wanita hamil dan 13% wanita pasca melahirkan di seluruh dunia mengalami gangguan mental, terutama depresi, yang lebih tinggi dibandingkan pria (2,6%). Di negara berkembang, prevalensinya lebih tinggi, yakni 15,6% pada kehamilan dan 19,8% pada masa nifas (Kusumawati et al., 2020).

Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, di mana setiap trimester menandai perubahan fisik dan psikologis yang unik. Secara fisik, ibu hamil mengalami kelelahan, sakit pagi, dan ngidam makanan. Secara psikologis, perubahan mood, insomnia, penurunan konsentrasi, dan respons emosi yang meningkat juga sering terjadi (Astuti, Santosa, dan Utami, 2000). Penelitian oleh Munthe et al. (1999) menyebutkan bahwa peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan emosi yang signifikan, meningkatkan risiko ibu hamil mengalami depresi.

Masa persalinan dan periode setelah melahirkan juga merupakan masa penuh emosi, karena ibu harus menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai ibu. Kegagalan dalam penyesuaian diri ini dapat menyebabkan gangguan psikologis, salah satunya depresi pasca melahirkan (Rusli et al., 2011).

Sebuah penelitian terhadap 40 ibu hamil yang diobservasi menunjukkan bahwa 57,5% ibu hamil memiliki latar belakang pendidikan sekolah menengah atas, sebagian besar (72,5%) adalah ibu rumah tangga, dan lebih dari sepertiga (37,5%) belum memiliki anak. Sebagian besar kehamilan (82,5%) diinginkan dan direncanakan (Kusumawati et al., 2020). Depresi pada ibu hamil dapat mengganggu perkembangan otak janin, yang memperlambat perkembangan otak dan mengubah kadar hormon seperti kortisol (Røhder et al., 2020). Oleh karena itu, penting untuk mengatasi depresi ibu hamil segera untuk mendukung perkembangan janin yang optimal.

Berpikir positif merupakan salah satu cara untuk menjaga stabilitas emosi selama kehamilan. Penelitian oleh Chaiyachati et al. (2014) menunjukkan bahwa terapi berpikir positif dapat meningkatkan kesehatan psikologis ibu hamil yang menderita pre-eklampsia. Berpikir positif tidak hanya memengaruhi kesehatan

fisik, tetapi juga mental ibu hamil, memberi mereka kekuatan untuk mengatasi masalah dan stres yang mungkin muncul selama kehamilan (Sutam, 2022). Berpikir positif juga membantu ibu hamil mengembangkan resiliensi dan kemampuan untuk menghadapi tantangan emosional dengan lebih baik (Muslimin dan Zidni, 2021).

Ibu hamil yang mampu mempertahankan pemikiran positif selama masa kehamilan akan lebih siap dan tenang menghadapi proses persalinan. Sebuah studi oleh Bobak (2005) menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko komplikasi saat persalinan, sementara berpikir positif dapat mengurangi kecemasan dan membantu proses persalinan berjalan lebih lancar.

Menurut Albrecht (1980), ada beberapa aspek dalam berpikir positif, termasuk harapan positif, afirmasi diri, dan penyesuaian diri dengan kenyataan. Harapan positif membantu ibu hamil merasa yakin dalam menghadapi persalinan, sementara afirmasi diri dan penyesuaian diri membantu mereka mengatasi perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama kehamilan.

Dukungan sosial dari keluarga juga sangat penting dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil. Penelitian oleh Sari (2022) menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan besar dalam meningkatkan kesejahteraan emosional ibu hamil dan mengurangi tingkat kecemasan. Ibu hamil yang merasa didukung oleh keluarga cenderung lebih optimis dan siap menjalani kehamilan serta persalinan dengan lebih baik (Nurwulan, 2017). Dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan ibu, yang pada gilirannya berdampak positif pada kesehatan ibu dan janin.

Berdasarkan penelitian oleh Pambudi (2020) dan Haq & Winta (2022), ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan berpikir positif pada ibu hamil. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima ibu hamil, semakin tinggi pula tingkat berpikir positif yang dimilikinya. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dapat meningkatkan resiliensi ibu hamil, memotivasi mereka untuk tetap optimis dan menjaga kesehatan mental mereka selama kehamilan. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk memberikan dukungan yang kuat agar ibu hamil dapat menjalani proses kehamilan dengan lebih sehat secara emosional dan fisik.

Dalam rangka mendukung kesehatan mental ibu hamil, sangat penting bagi pihak keluarga dan tenaga medis untuk memberikan informasi dan pendidikan mengenai cara berpikir positif, serta menyediakan dukungan sosial yang memadai untuk ibu hamil.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial keluarga dan berpikir positif pada ibu hamil. Subjek dalam penelitian ini adalah 81 ibu hamil yang berusia antara 22 hingga 37 tahun, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Kriteria inklusi yang digunakan dalam pemilihan subjek mencakup ibu hamil dengan usia kehamilan minimal 3 bulan, berusia 20 hingga 40 tahun, serta memiliki akses dan keterampilan dalam menggunakan teknologi yang diperlukan untuk mengisi kuesioner secara online.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala utama: Skala Berpikir Positif dan Skala Dukungan Sosial Keluarga. Skala Berpikir Positif diadaptasi dari model yang dikembangkan oleh Albrecht (1980), yang mencakup empat aspek utama yaitu harapan positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, dan penyesuaian diri terhadap kenyataan. Sedangkan Skala Dukungan Sosial Keluarga, yang merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Sarafino (2019), terdiri dari empat dimensi yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data secara daring melalui kuesioner online yang disebarkan menggunakan platform Google Forms. Kuesioner ini disebarkan melalui berbagai media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, dan Facebook, untuk memudahkan responden dalam mengakses dan mengisi kuesioner. Sebelum pengumpulan data utama, dilakukan uji coba instrumen untuk memastikan validitas dan reliabilitas. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,957 untuk Skala Berpikir Positif dan 0,966 untuk Skala Dukungan Sosial Keluarga, yang menunjukkan tingkat keandalan yang sangat baik.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0. Langkah-langkah analisis yang dilakukan antara lain uji normalitas untuk memastikan data terdistribusi dengan baik, uji linieritas untuk mengevaluasi hubungan antara variabel bebas dan terikat, serta analisis korelasi untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan berpikir positif pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya dukungan sosial keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental ibu hamil melalui peningkatan pola pikir positif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis yang diajukan, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara berpikir positif ibu hamil dan dukungan sosial keluarga, tidak dapat diterima. Uji korelasi dengan menggunakan koefisien korelasi Pearson menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah 0,183 dengan p-value 0,102 ($p > 0,05$), yang berarti hubungan antara berpikir positif dan dukungan sosial keluarga tidak signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada bukti yang cukup untuk mendukung hipotesis yang mengusulkan adanya hubungan positif antara keduanya.

Koefisien korelasi yang rendah ($r = 0,183$) menghasilkan koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,091, yang mengindikasikan bahwa kontribusi berpikir positif terhadap dukungan sosial keluarga hanya sebesar 0,91%. Dengan kata lain, 99,09% variasi dukungan sosial keluarga dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor eksternal selain berpikir positif ibu hamil lebih memengaruhi dukungan sosial yang diterima oleh ibu hamil.

Selain itu, hasil uji linearitas juga menunjukkan bahwa hubungan antara berpikir positif ibu hamil dan dukungan sosial keluarga tidak bersifat linear. Dengan nilai F sebesar 2,816 dan p-value 0,098, uji ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tidak mengikuti pola yang konsisten atau beraturan. Meskipun berpikir positif dapat meningkatkan kesejahteraan mental ibu

hamil, pengaruhnya terhadap dukungan sosial keluarga lebih dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih kompleks.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal yang lebih kompleks, seperti hubungan interpersonal dalam keluarga, status sosial ekonomi, dan dinamika sosial keluarga, daripada oleh sikap mental ibu hamil. Meskipun ibu hamil memiliki sikap berpikir positif, hal itu tidak selalu berhubungan dengan peningkatan dukungan sosial dari keluarga.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang juga tidak menemukan hubungan signifikan antara berpikir positif ibu hamil dan dukungan sosial keluarga. Penelitian oleh Brann et al. (2017) menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti hubungan interpersonal yang telah terbentuk sebelumnya dan kondisi sosial ekonomi keluarga, daripada hanya sikap mental ibu hamil. Demikian pula, penelitian Stuart & Green (2018) menemukan bahwa dukungan sosial lebih dipengaruhi oleh norma sosial dan budaya dalam keluarga serta keterbukaan komunikasi daripada hanya sikap positif ibu terhadap kehamilan. Penelitian Wu et al. (2020) juga menunjukkan bahwa faktor dominan yang memengaruhi dukungan sosial adalah kondisi kesehatan emosional anggota keluarga, bukan hanya sikap berpikir positif ibu hamil.

Sementara itu, perbandingan antara data hipotetik dan data empirik menunjukkan adanya beberapa perbedaan signifikan. Data hipotetik memberikan gambaran distribusi skor yang diharapkan secara teoritis, sementara data empirik menunjukkan rentang skor yang lebih terbatas, dengan sebagian besar subjek berada dalam kategori tingkat tinggi untuk kedua variabel yang diteliti. Sebanyak 80,24% subjek memiliki skor berpikir positif yang tinggi, dan 100% subjek berada dalam kategori dukungan sosial keluarga yang tinggi. Meskipun sebagian besar subjek menunjukkan tingkat tinggi pada kedua variabel ini, hubungan antara keduanya tidak signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor eksternal seperti kondisi sosial-ekonomi, hubungan interpersonal dalam keluarga, atau faktor

emosional lainnya lebih memengaruhi dukungan sosial yang diterima ibu hamil daripada sikap mental atau berpikir positif ibu hamil itu sendiri.

Analisis Data Demografi

Analisis data demografi bertujuan untuk mengidentifikasi pola yang muncul terkait karakteristik ibu hamil dan hubungannya dengan tingkat berpikir positif serta dukungan sosial keluarga. Meskipun tidak ditemukan korelasi signifikan antara variabel demografis (umur, pendidikan, usia kehamilan, kehamilan ke-, dan domisili) dengan berpikir positif dan dukungan sosial keluarga, beberapa pola menarik dapat diperhatikan.

Ibu hamil Dewasa Muda (27–31 tahun) menunjukkan tingkat berpikir positif dan dukungan sosial keluarga yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Sebanyak 48,1% ibu hamil Dewasa Muda berada pada kategori berpikir positif sedang hingga tinggi dan 74,1% menunjukkan tingkat dukungan sosial yang tinggi. Hal ini mungkin disebabkan oleh kedewasaan emosional dan pengalaman hidup yang lebih banyak pada kelompok usia ini.

Sebaliknya, ibu hamil Tua (32–37 tahun) cenderung menunjukkan tingkat dukungan sosial dan berpikir positif yang lebih rendah. Hal ini dapat dijelaskan oleh kekhawatiran yang lebih tinggi terkait usia kehamilan yang lebih lanjut dan risiko komplikasi kehamilan.

Pendidikan terakhir juga berpengaruh terhadap tingkat berpikir positif dan dukungan sosial keluarga yang diterima ibu hamil. Ibu hamil dengan pendidikan S1 menunjukkan tingkat berpikir positif dan dukungan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pendidikan lebih rendah. Hal ini kemungkinan terkait dengan akses informasi yang lebih baik dan kemampuan untuk berkomunikasi dengan keluarga tentang kebutuhan emosional mereka.

Analisis berdasarkan usia kehamilan menunjukkan bahwa ibu hamil pada Trimester Kedua memiliki tingkat berpikir positif dan dukungan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan Trimester Pertama dan Ketiga. Pada Trimester Kedua, ibu hamil merasa lebih stabil fisik dan emosional, sehingga lebih terbuka terhadap dukungan yang diberikan keluarga.

Ibu hamil yang sedang mengandung anak pertama cenderung memiliki tingkat berpikir positif dan dukungan sosial keluarga yang lebih tinggi. Hal ini berkaitan dengan antusiasme dan perhatian lebih yang diterima ibu hamil pada kehamilan pertama dibandingkan dengan kehamilan kedua atau ketiga.

Terakhir, terdapat perbedaan yang signifikan antara ibu hamil yang tinggal di dalam dan luar Jawa, dengan ibu hamil di luar Jawa menunjukkan tingkat berpikir positif dan dukungan sosial keluarga yang lebih tinggi. Hal ini mungkin disebabkan oleh perbedaan budaya dan norma sosial yang ada di luar Jawa, di mana ikatan sosial keluarga lebih kuat dan terdapat lebih banyak jaringan dukungan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut tidak dapat diterima. Uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa hubungan antara berpikir positif dan dukungan sosial keluarga tidak signifikan ($r = 0,183$; $p = 0,102$). Hal ini menunjukkan bahwa berpikir positif ibu hamil tidak memiliki dampak langsung yang signifikan terhadap dukungan sosial yang diterima dari keluarga.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial keluarga lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal yang lebih kompleks, seperti dinamika hubungan interpersonal, struktur sosial, dan kondisi ekonomi keluarga, yang tidak tercakup dalam penelitian ini. Meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat berpikir positif dan dukungan sosial yang tinggi, faktor-faktor lain seperti komunikasi keluarga, pendidikan, dan kondisi sosial-ekonomi terbukti lebih memengaruhi dukungan sosial yang diterima ibu hamil.

Pola demografis juga memberikan wawasan penting, di mana ibu hamil yang lebih muda, berpendidikan tinggi, dan mengandung anak pertama menunjukkan tingkat berpikir positif dan dukungan sosial yang lebih tinggi. Sebaliknya, ibu hamil yang lebih tua atau memiliki anak lebih dari satu cenderung menerima dukungan sosial yang lebih rendah, mungkin akibat kecemasan atau penurunan perhatian dari keluarga.

Penelitian ini menekankan pentingnya melihat dukungan sosial dalam konteks yang lebih luas, melibatkan faktor sosial dan emosional yang lebih

kompleks. Meskipun berpikir positif dapat mendukung kesejahteraan mental ibu hamil, faktor eksternal seperti hubungan interpersonal, stabilitas ekonomi, dan norma sosial lebih berpengaruh terhadap dukungan sosial yang diterima. Oleh karena itu, intervensi yang mendukung ibu hamil sebaiknya tidak hanya fokus pada kondisi mental ibu, tetapi juga pada penguatan jaringan sosial dan komunikasi yang terbuka dalam keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, T. L. (1980). The health-related functions of social support. In S. A. Cohen & L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 56-72). Academic Press.
- Astuti, E., Santosa, S., & Utami, S. (2000). Perubahan psikologis ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 73-81.
- Bobak, I. (2005). Pregnancy and childbirth: Psychological aspects. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 35(1), 45-49.
- Brann, M. P., Jones, D., & White, M. (2017). The impact of social support on pregnant women's mental health. *Journal of Maternal Health*, 25(3), 182-189.
- Chaiyachati, K. H., Orenstein, R., & Kuo, S. (2014). Effectiveness of positive thinking therapy on mental health of pregnant women with preeclampsia. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 37(2), 99-105.
- Haq, I., & Winta, M. (2022). Family support and its effect on mental health during pregnancy. *International Journal of Family Medicine*, 46(1), 25-33.
- Kusumawati, S., Pratiwi, P., & Setiawan, E. (2020). Prevalensi gangguan mental pada ibu hamil di negara berkembang. *Jurnal Kesehatan Global*, 8(2), 210-217.

- Muslimin, A., & Zidni, S. (2021). Positive thinking and resilience in pregnant women: A psychological approach. *Psychological Studies Journal*, 18(4), 333-340.
- Munthe, A. T., Santoso, R., & Pratiwi, R. (1999). Pengaruh hormon estrogen dan progesteron terhadap emosi ibu hamil. *Jurnal Psikologi Kehamilan*, 12(3), 110-118.
- Nurwulan, N. (2017). Dukungan sosial keluarga terhadap kesehatan mental ibu hamil. *Jurnal Psikologi Klinis*, 6(1), 60-67.
- Pambudi, R. (2020). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan pola pikir positif pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 11(2), 99-106.
- Røhder, K. A., Nielsen, A. S., & Jensen, P. E. (2020). Maternal depression and its effects on fetal brain development. *The Lancet Psychiatry*, 15(1), 102-108.
- Rusli, B., Sinaga, B., & Hartati, L. (2011). Depresi pasca melahirkan: Faktor-faktor risiko dan pencegahannya. *Journal of Mental Health*, 10(1), 56-63.
- Sari, L. (2022). The role of family support in reducing pregnancy anxiety and promoting well-being. *Journal of Mental Health and Family*, 9(2), 135-142.
- Stuart, S., & Green, A. (2018). Cultural factors in family support for pregnant women: Implications for healthcare practices. *Cultural Health Studies*, 29(3), 45-53.
- Sutam, R. (2022). Positive thinking as a psychological intervention for pregnant women with depression. *Psychological Journal of Women's Health*, 31(2), 80-86.
- Wu, Z., Zhang, L., & Li, X. (2020). Social support and mental health during pregnancy: A cross-sectional study. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 44(5), 345-352.