

Pengaruh Husnuzan Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Hamil Primigravida

Sarinah¹, Haerani Nur²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: Sarin.srn@gmail.com¹, Haerani.nur@unm.ac.id²

Article History:

Received: 12 Juli 2023

Revised: 19 Juli 2023

Accepted: 26 Juli 2023

Keywords: *Husnuzan, Ibu hamil primigravida, Stres*

Abstract: *Stres pada masa kehamilan rentan dialami oleh ibu hamil primigravida karena sedikitnya gambaran terkait kehamilan membuat ibu hamil sering memikirkan hal negatif selama hamil, dan ketika terjadi stres yang intens atau berkepanjangan maka dapat memberikan dampak negatif kepada ibu hamil maupun janin yang dikandung. Pola berpikir positif dalam Islam yang dikenal dengan husnuzan merupakan salah satu coping stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh husnuzan terhadap tingkat stres pada ibu hamil primigravida. Subjek terdiri dari 162 ibu hamil primigravida yang beragama Islam di Sulawesi Selatan. Metode pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Skala yang digunakan adalah skala stres NuPDQ dan skala husnuzan, kemudian dianalisis dengan uji regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh husnuzan terhadap tingkat stres pada ibu hamil primigravida sebesar (r) -0,524 dengan taraf signifikansi (p) 0,000. Husnuzan memberikan sumbangsih efektif sebesar 32% (R²= 0,321) terhadap stres, dan sisanya 68% oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Implikasi penelitian ini yaitu melalui sebaran poster digital ibu hamil bisa mengetahui bahwa husnuzan dapat digunakan sebagai salah satu upaya ibu hamil mengatasi stres selama masa kehamilan sehingga dampak negatif stres dapat diminimalisir.*

PENDAHULUAN

Bagi seorang perempuan yang sudah menikah dan memasuki masa kehamilan merupakan suatu kebahagiaan serta kebanggaan tersendiri bagi calon ibu. Kehamilan adalah proses normal dan alamiah pada perempuan, sekaligus merupakan krisis maturitas yang memerlukan kemampuan ibu untuk beradaptasi dengan adanya perubahan-perubahan selama masa kehamilan, khususnya bagi ibu kehamilan pertama atau disebut ibu hamil primigravida (Naviri, 2011). Hasil penelitian Wahyuni, Soejoenoes, dan Putra (2018) menunjukkan bahwa ibu hamil primigravida yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialami selama kehamilan dapat memicu stres.

Menurut Hasanah (2019), stres adalah respons tubuh karena adanya tekanan dari fisik, kondisi lingkungan atau sosial yang melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Situasi

yang dirasa membahayakan dan menghasilkan perasaan tegang disebut sebagai stresor (Priyoto, 2014). Lobel dan Dunkel-Schetter (2016) mengemukakan bahwa stres pada ibu hamil cenderung diakibatkan oleh stresor khusus terkait kehamilan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Silawati (2020) pada 60 ibu hamil di DKI Jakarta ditemukan sebanyak 50% ibu hamil primigravida mengalami stres dibandingkan ibu hamil multigravida yaitu 47%, dan 3% ibu hamil tidak mengalami stres. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa ibu hamil primigravida memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi dalam menghadapi persalinan karena belum memiliki pengalaman dan takut pada risiko besar yang akan dihadapi oleh dirinya maupun bayi yang dilahirkan (Aisyah, 2018; Kurniawati & Wahyuni, 2014; Maimunah & Retnowati, 2011; Utami & Lestari, 2011).

Pengambilan data awal yang dilakukan peneliti melalui google form terhadap 30 responden ibu hamil primigravida ditemukan bahwa 100% responden selama masa kehamilan mengalami stres. Stres pada 30 responden disebabkan oleh beberapa hal, yaitu pikiran tentang kondisi bayi yang dikandung (36%), perubahan fisik dan rasa sakit yang terjadi selama kehamilan (24%), cemas memikirkan keselamatan ibu dan janin selama masa kehamilan hingga persalinan nanti (24%), serta adanya perubahan peran dan perubahan keluarga (16%). Dari hasil data awal dapat disimpulkan bahwa stres pada ibu hamil primigravida paling banyak disebabkan oleh pikiran tentang kondisi bayi yang dikandung (36%).

Permasalahan psikologis seperti stres pada ibu hamil primigravida adalah respons yang wajar karena merupakan pengalaman pertama, tetapi jika stres terjadi berkepanjangan dan tidak segera diatasi maka dapat berdampak buruk bagi ibu maupun janin. Basri, Akbar, dan Dwinata (2018) mengemukakan bahwa ada hubungan antara kondisi stres dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di kota Makassar. Di Indonesia pada tahun 2021 sebagian besar kematian ibu disebabkan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.077 kasus dari 4.884.711 ibu hamil (Kemenkes RI, 2022).

Dampak lain dari stres yang dialami ibu hamil, yaitu adanya hormon stres penghambat aliran oksigen dan nutrisi ke janin sehingga pertumbuhan janin terganggu. Stres dapat merusak sistem kekebalan ibu, membuat ibu dan janin rentan terhadap penyakit infeksi hingga komplikasi kelahiran (Herbert, 2005). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, stres pada ibu hamil berpotensi mengakibatkan insomnia, kelahiran prematur, berat bayi lahir rendah, hambatan perkembangan otak janin, bahkan autism spectrum disorder, dan risiko anak mengalami disleksia (Lobel, dkk., 2008; Herlina, dkk., 2016; Hernawan, dkk., 2018; Roesch, dkk., 2004; Subekti, 2015; Sulianti, dkk., 2016; Wungouw & Lolong, 2017).

Smet (1994) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi stres, yaitu variabel dari dalam diri individu, karakteristik kepribadian, sosial-kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial, dan *coping stress*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres dapat diminimalisir dengan *coping stress* yang terbagi dalam 2 bentuk, yaitu *problem-focused coping* lebih sesuai digunakan untuk situasi yang dapat dikontrol; sedangkan *emotion-focused coping* digunakan ketika individu merasa tidak dapat mengubah situasi. Kehamilan merupakan situasi yang dianggap tidak dapat diubah oleh ibu hamil. Hasil penelitian Rahmatika (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *emotion-focused coping* dengan stres kehamilan.

Berpikir positif merupakan salah satu bagian dari *emotion-focused coping* yang dapat memengaruhi dan mengatasi stres. Dalam kajian Islam, proses berpikir positif disebut husnuzan memiliki perbedaan fundamental dengan berpikir positif kajian barat, yaitu dalam husnuzan tidak hanya terkait dengan relasi interpersonal sesama manusia, melainkan juga relasi transendental, yaitu dengan Tuhan (Gusniarti, Wibisono, dan Nurtjahjo, 2017). Husnuzan merupakan sikap mental, keyakinan dan keteguhan untuk menjauhi prasangka buruk. Prasangka buruk atau suuzan adalah keadaan hati atau pikiran negatif, salah satu perbuatan dosa yang berdampak buruk bagi

kesehatan mental (Bahaf, 2015). Hal ini dijelaskan dalam surat Al-Hujurat (49):12 sebagai berikut:

“*Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan), karena sebagian dari prasangka itu dosa....*” (QS. Al-Hujarat:12).

Hasil penelitian Rusydi (2012) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara husnuzan dengan kesehatan mental. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian Utami (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh husnuzan terhadap tingkat stres pada penyandang *systemic lupus erithematosus*. Hasil penelitian lain menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara husnuzan dengan kebahagiaan pada ibu hamil (Tonote, 2017).

Berdasarkan konteks penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa dalam psikologi Islam, husnuzan merupakan konsep berpikir positif dan dapat menjadi *coping stress*, namun belum banyak penelitian yang secara langsung mengaitkan husnuzan dengan stres pada ibu hamil sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh husnuzan terhadap tingkat stres pada ibu hamil primigravida. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh husnuzan terhadap tingkat stres pada ibu hamil primigravida.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui pengaruh husnuzan terhadap tingkat stres pada ibu hamil primigravida. Stres adalah emosional negatif karena adanya situasi terkait kehamilan yang dinilai menekan atau mengganggu, dan melebihi kemampuan ibu hamil primigravida dalam mengatasi stres selama masa kehamilan (Lobel, Cannella, Graham, DeVincent, Schneider, & Mayer, 2008). Husnuzan adalah akhlak terpuji dan proses berpikir positif yang melibatkan ketuhanan sehingga ibu hamil primigravida yang husnuzan dapat mengambil nilai positif dan terhindar dari pikiran negatif selama masa kehamilan (Rahman, 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida dan beragama Islam di Sulawesi Selatan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability* teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel berdasarkan karakteristik khusus yang dimiliki oleh subjek sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan (Azwar, 2015). Berdasarkan populasi yang terpilih, peneliti tidak mengetahui secara pasti jumlah ibu hamil primigravida yang beragama Islam sehingga penentuan jumlah sampel berdasarkan rumus Lemeshow (Lwanga & Lemeshow, 1991) taraf kesalahan 5% dengan jumlah populasi tidak diketahui, maka jumlah minimal sampel yang digunakan, yaitu 96 sampel. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini, yaitu 162 ibu hamil primigravida.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala dalam bentuk media cetak kertas dan elektronik *google form*. Model skala yang digunakan ialah model skala *likert*. Stres diukur menggunakan skala *revised prenatal distress questionnaire (NuPDQ)* yang diadaptasi oleh Santoso (2018) dari skala yang disusun oleh Lobel, dkk (2008) berdasarkan aspek perawatan medis, pengasuhan bayi, perubahan bentuk tubuh, hubungan dengan orang lain, persalinan, dan kesehatan bayi. Skala ini terdiri dari 16 aitem pernyataan *favorable* dengan tiga alternatif jawaban, yaitu tidak sama sekali (0), agak sering (1), dan sangat sering (2). Adapun koefisien validitas sebesar 0,58 – 0,92, dan reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,786.

Husnuzan diukur menggunakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek – aspek husnuzan dari Rahman (2021), yaitu aspek husnuzan kepada Allah SWT, husnuzan kepada sesama manusia, dan husnuzan kepada diri sendiri. Skala ini terdiri dari 20 pernyataan mencakup aitem *favorable* dan aitem *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Nilai aitem *favorable*, yaitu STS=1, TS=2, S=3, dan SS=4, sedangkan untuk aitem *unfavorable*, yaitu STS=4, TS=3, S=2, dan SS=1. Adapun koefisien validitas sebesar 0,50 – 0,92, dan reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,833.

.....

Teknik analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan *SPSS version 25*. Jika nilai signifikansi $p < 0,05$, artinya ada pengaruh husnuzan terhadap tingkat stres pada ibu hamil primigravida.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 162 ibu hamil primigravida beragama Islam di Sulawesi Selatan. Berikut tabel deskripsi subjek penelitian berdasarkan usia ibu hamil, usia kehamilan, pekerjaan, dan pendidikan terakhir:

Tabel 1. Deskripsi data subjek

Karakteristik subjek	Frekuensi	Persentase (%)
Usia ibu hamil		
19 – 25 tahun	101	71
26 – 35 tahun	61	29
Usia kehamilan		
Trimester I	36	22
Trimester II	91	56
Trimester III	35	22
Pekerjaan		
Bekerja	95	59
Tidak bekerja	67	41
Pendidikan terakhir		
SD	1	1
SMP	12	7
SMA	76	47
Perguruan tinggi	73	45
Total	162	100

Tabel 2. Persentase skor kategorisasi stres

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<11	Rendah	44	27,16
11-21	Sedang	81	50,00
>21	Tinggi	37	22,84
Total		162	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa dalam penelitian ini rata-rata tingkat stres ibu hamil primigravida berada dalam kategori sedang (50%).

Tabel 3. Persentase skor kategorisasi husnuzan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<40	Rendah	0	0
40-60	Sedang	98	60,49
> 60	Tinggi	64	39,51
Total		162	100

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa dalam penelitian ini rata-rata tingkat husnuzan ibu hamil primigravida berada dalam kategori sedang (52,47%,).

Tabel 4. Hasil uji hipotesis

Variabel	<i>Rsquare</i>	b	<i>Constant</i>	<i>p</i>
Husnuzan dan Stres	0,321	-0,524	45,009	0,000

Berdasarkan tabel 4, diketahui nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh husnuzan terhadap stres. Persamaan regresi dengan nilai konstanta 45,009 menggambarkan bahwa jika husnuzan berada pada skor 0, maka nilai stres sebesar 45,009. Kemudian koefisien regresi sebesar -0,524, nilai minus (-) memiliki arti berpengaruh negatif yang menggambarkan bahwa setiap penambahan satu skor dari husnuzan maka stres menurun sebesar 0,524. Nilai *Rsquare* sebesar 0,321 menunjukkan bahwa besar pengaruh husnuzan terhadap stres sebesar 32% sedangkan sisanya 68% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Berdasarkan pemaparan di atas menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, bahwa ada pengaruh negatif husnuzan terhadap tingkat stres pada ibu hamil primigravida.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres ibu hamil primigravida berada dalam kategori sedang (50%) ke rendah (27,16%). Hal ini sejalan dengan penelitian Silawati (2021) yang menunjukkan bahwa ibu hamil primigravida lebih banyak mengalami stres sedang ke rendah. Kemudian, husnuzan ibu hamil primigravida berada dalam kategori husnuzan sedang (52,47%,) ke tinggi (47,53%). Hal ini sejalan dengan penelitian Tonote (2017) yang menunjukkan bahwa ibu hamil dominan berada pada husnuzan yang sedang dan tinggi. Islam mengajarkan umatnya untuk senantiasa baik sangka dengan apa yang dihadapi, baik kepada diri sendiri, ketika berinteraksi dengan sesama manusia maupun menghadapi takdir Allah SWT (Gusniarti, dkk., 2017). Mayoritas Islam di Indonesia menjadikan nilai-nilai ajaran Islam lebih mudah diterima dan membangun kebiasaan masyarakat untuk mengimplementasikannya.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi sederhana menunjukkan tingkat signifikansi $p = 0,000$ dengan koefisien regresi senilai -0,524. Tingkat signifikansi sebesar 0,000 menandakan terdapat pengaruh yang signifikan antara husnuzan terhadap tingkat stres pada ibu hamil primigravida. Kemudian koefisien regresi -0,524 menandakan ada pengaruh negatif husnuzan terhadap stres sebesar 0,524. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ada pengaruh husnuzan terhadap tingkat stres pada ibu hamil primigravida diterima.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2022) yang menunjukkan bahwa husnuzan memiliki pengaruh negatif terhadap stres pada penyandang *systemic lupus erythematosus* dengan nilai -0,806 yang artinya jika husnuzan bertambah sebesar satu skor maka stres akan berkurang sebesar 0,806. Penelitian lain menunjukkan adanya korelasi negatif antara husnuzan dengan stres pada pasien hipertensi dengan nilai koefisien r adalah -0,417 (Mardhiyah, 2022). Pemikiran positif di dalam diri yang direpresentasikan dalam variabel psikologi Islam berupa husnuzan membawa dampak yang positif terhadap kehidupan individu.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Rusydi (2012) dimana ditemukan bahwa husnuzan dengan kesehatan mental memiliki hubungan positif yang signifikan sebesar 0,001 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,364 yang artinya jika husnuzan bertambah sebesar satu skor maka kesehatan mental akan bertambah sebesar 0,364. Individu yang senantiasa husnuzan, hidupnya akan lebih tenang dan terhindar dari stres berat meskipun dihadapkan pada tekanan hidup, musibah, atau berbagai hambatan-hambatan (Rusydi, 2012).

Berbagai situasi kehamilan yang dinilai negatif dan mengganggu ibu hamil dapat memicu stres, meskipun demikian kehamilan merupakan situasi yang dianggap tidak dapat diubah oleh ibu hamil. Husnuzan merupakan *coping stress* yang melibatkan pikiran dan masalah emosi secara spiritual. Islam menjelaskan bahwa prasangka, keyakinan dan pola pikir individu berpengaruh terhadap realitas kehidupan individu. Husnuzan sesuai dengan stres yang dialami dalam situasi seperti kehamilan karena individu yang husnuzan terhadap Allah SWT akan menerima segala kondisi yang ditetapkan Allah SWT sehingga menjadikan pikiran dan emosi lebih positif (Rahmah, 2021; dan Rahmatika, 2014).

Umma (2021) mengemukakan bahwa husnuzan dapat menjadi alternatif terapi untuk emosi negatif seperti stres yang disebabkan adanya pikiran negatif. Husnuzan memunculkan persepsi positif lalu memberi kebahagiaan dan mengurangi emosi negatif dalam diri sehingga terhindar dari stres. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian Tonote (2017) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara husnuzan dengan kebahagiaan pada ibu hamil sebesar 0,551.

Pada penelitian ini rata-rata ibu hamil primigravida berada pada tingkat stres sedang ke rendah, dan tingkat husnuzan sedang ke tinggi. Ditinjau dari nilai $Rsquare = 0,321$ menunjukkan bahwa besar pengaruh husnuzan terhadap stres sebesar 32%, sedangkan sisanya 68% dipengaruhi oleh faktor lain seperti variabel dari dalam diri individu, seperti usia, tahap kehidupan, temperamen, genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, dan status ekonomi; Karakteristik kepribadian, seperti *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, *locus of control*, kekebalan, dan ketahanan; Hubungan dengan lingkungan sosial; dan *coping stress* secara umum (Smet, 1997). Dengan demikian diketahui bahwa meskipun husnuzan memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres, namun husnuzan bukanlah faktor yang dominan dalam mengatasi stres.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa aspek husnuzan kepada diri sendiri berada pada persentase terkecil yang artinya lebih rendah dibandingkan dengan husnuzan kepada Allah SWT dan kepada sesama manusia. Rahman (2021) mengemukakan bahwa husnuzan kepada diri sendiri adalah sikap baik kepada diri sendiri dan meyakini kemampuan serta potensi yang dimiliki. Ibu hamil primigravida yang tidak meyakini kemampuan dirinya menjalani kehamilan dengan lebih kuat dan sehat akan lebih mudah menyerah, putus asa dan stres (Astuti, 2020)

Husnuzan sangat jelas mempunyai hubungan dengan variabel psikologi, termasuk stres. Husnuzan dalam psikologi artinya mengikut sertakan pikiran dan emosi yang disandarkan pada kepercayaan adanya Allah SWT dalam keadaan apa pun (Sagir, 2011). Perilaku husnuzan termasuk akhlakul karimah, merupakan sikap yang dapat mendatangkan manfaat seperti mengatasi stres, oleh karena itu perilaku husnuzan sangat dianjurkan dimiliki bagi setiap pribadi individu (Rahman, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif husnuzan terhadap tingkat stres pada ibu hamil primigravida. Artinya, semakin tinggi husnuzan pada ibu hamil primigravida maka semakin rendah tingkat stresnya. Sebaliknya, semakin rendah husnuzan pada ibu hamil primigravida maka semakin tinggi tingkat stresnya. Adapun saran yang dapat diberikan peneliti, ialah bagi ibu hamil, disarankan dapat memahami kondisi hamil yang dilalui dan menerapkan husnuzan secara komprehensif karena husnuzan dapat mengurangi stres selama masa kehamilan sehingga dampak negatif stres dapat diminimalisir. Bagi puskesmas, disarankan memberi sosialisasi kesehatan psikologis terutama tentang stres selama hamil dan cara mengatasinya dengan pola berpikir husnuzan agar ibu hamil tidak hanya sehat secara fisik, tapi juga sehat secara psikologis. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan penelitian dilakukan dengan menggunakan metode lain seperti eksperimen untuk mengetahui lebih dalam mengenai pengaruh

ataupun efektivitas husnuzan terhadap stres.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Quran Kementerian Agama RI. (2015). *Al-Quran terjemahan Al-hikmah*. Bandung: Cv Diponegoro.
- Aisyah, A. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada ibu hamil primigravida saat persalinan normal di praktik bidan mandiri di Wilayah Kecamatan Padang Tualang tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 9(1), 1-5.
- Astuti, W. (2020). *Hubungan self efficacy dengan stress pada ibu hamil di klinik Dr Jhon N Tambunan Spog* (Skripsi). Diakses dari <http://repository.uma.ac.id>
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahaf, M. A. (2015). *Akhlaq tasawuf*. Serang: A-Empat.
- Basri, H., Akbar, R., & Dwinata, I. (2018). Faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada ibu hamil di Kota Makassar. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(2), 21–30.
- Gusniarti, U., Wibisono, S., & Nurtjahjo, F. E. (2017). Validasi Islamic positive thinking scale (IPTS) berbasis kriteria eksternal. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 53-69.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–106.
- Herbert, M. (2005). *Developmental problems of childhood and adolescence*. USA: Blackwell publishing.
- Herlina, Y. N., Desmiawanti, & Edison. (2016). Hubungan stresor psikososial pada kehamilan dengan partus prematurus. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 129–134.
- Hernawan, A. D., Diningrum, A., Jati, S. N., & Nasip, M. (2018). Risk factors of autism spectrum disorder (ASD). *Unnes Journal of Public Health*, 7(2), 104 – 112.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawati, H., & Wahyuni, A. (2014). Perbandingan tingkat kecemasan primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Wirobrajan. *Mutiara Medika*, 14(1), 100–105.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lobel, M., & Dunkel-Schetter, C. (Eds.). (2016). *Pregnancy and prenatal stress in Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*. USA: Elsevier Inc.
- Lobel, M., Cannella, D. L., Graham, J. E., DeVincent, C., Schneider, J., & Meyer, B. A. (2008). Pregnancy-specific stress, prenatal health behaviors, and birth outcomes. *Health Psychology*, 27(5), 604–615.
- Lwanga, S. K., & Lemeshow, S. (1991). *Sample size determination in health studies: a practical manual*. Geneva: World Health Organization.
- Maimunah, A., & Retnowati, S. (2011). Pengaruh pelatihan relaksasi dzikir untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pertama. *Jurnal psikoislamika*, 8(1), 1–22.
- Mardhiyah, S.S.H. (2022). *Hubungan antara husnudzon dan stres pada pasien hipertensi* (Skripsi). Diakses dari <https://dSPACE.uui.ac.id>
- Naviri, T. (2011). *Buku pintar ibu hamil*. Jakarta: Elex Media Komputindo. Diakses dari <https://books.google.co.id/books?id=bwRGDwAAQBAJ&lpg>
- Priyoto. (2014). *Konsep manajemen stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahman, A. (2021). *Hakikat ilmu tasawuf*. Parepare: Cv. Kaaffah Learning Center.
- Rahmatika, R. (2014). Hubungan antara emotion-focused coping dan stres kehamilan. *Jurnal*
-

- Psikogenesis*, 3(1), 92 – 103.
- Roesch, S. C., Schetter, C. D., Woo, G., & Hobel, C. J. (2004). Modeling the types and timing of stress in pregnancy. *Anxiety, Stress and Coping*, 17(1), 87–102.
- Rusydi, A. (2012). Husn Al-Zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi Islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental. *Proyeksi*, 7(1), 1–31.
- Sagir, A. (2011). *Husnuzzan dalam perspektif psikologi*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Santoso, J. B. (2018). Pengembangan skala Revised Prenatal Distress Questionnaire (NuPDQ) versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 7(1), 62–71.
- Silawati, V. (2020). *Model deteksi coping (Silawati) pada wanita hamil primigravida di DKI Jakarta* (Disertasi). Diakses dari <http://scholar.unand.ac.id>
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Subekti, R. (2015). *Analisis faktor risiko kejadian berat badan lahir rendah di Kabupaten Banjarnegara* (Tesis). Diakses dari <http://eprints.undip.ac.id>
- Sulianti, A., Basri, M. H., & Gumelar, G. (2016). Tinjauan biopsikologi pada kasus disleksia anak yang dilahirkan oleh ibu yang mengalami stress psikis berat. *Jurnal Psikologi Integratif*, 4(2), 83–94.
- Tonote, T. A. (2017). *Hubungan antara khusnuzan dengan kebahagiaan pada ibu hamil* (Skripsi). Diakses dari <https://dspace.uui.ac.id>
- Umma, N. F. (2021). *Bimbingan konseling Islam dengan terapi husnuzan untuk memodifikasi perilaku emosi negatif seorang anak tunadaksa di desa Wedoro Waru Sidoarjo* (Skripsi). Diakses dari <https://digilib.uinsby.ac.id>
- Utami, A., & Lestari, W. (2011). Perbedaan tingkat kecemasan primigravida dengan multigravida dalam menghadapi kehamilan. *Jurnal Ners Indonesia*, 2(1), 86–94.
- Utami, M. A. L. (2022). *Pengaruh penerimaan diri dan husnuzan terhadap stres pada penyandang SLE (Systemic Lupus Erythematosus)* (Skripsi). Diakses dari <https://digilib.uinsgd.ac.id>
- Wahyuni, S., Soejoenoes, A., & Putra, S. T. (2018). Perceived stress dan sindrom depresi pada ibu primigravida. *Jurnal Ilmiah Bidan*, III(2), 21–28.
- Wungouw, H., & Lolong, J. (2017). Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil di Puskesmas Bahu kota Manado. *E-Journal Keperawatan*, 5(1), 1–7.
-