

ABSTRAK

Berninda Reggina Cahyani

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KECEMASAN IBU HAMIL DI
PUSKESMAS DR. SOETOMO

1x + 69 Halaman + 6 Tabel + 13 Lampiran

Kemampuan seseorang untuk memiliki sikap baik pada dirinya, mau menerima kejadian sulit dalam kehidupan dan bisa mengelola emosi dengan seimbang ialah *self compassion*. Kecemasan yang tidak ditangani berpotensi menghasilkan akibat yang buruk pada bumil dan janinnya. Peneliti memiliki tuuan dari dilaukannya ini untuk menganalisa dari hubungan *self compassion* dn cemasnya bumil di Puskesmas Dr.Sutomo. Peneliti berjenis dengan Analisa korelasi yang memiliki pendekatan *cross sectional*. Sampel yang didapat 87 bumil dengan Teknik sampling. Dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner SCS dan PASS selanjutnya dianalisa dengan Sperman Rank $\alpha = 0,05$. Disini telah diperoleh data setengah resonden mempunyai *self compassion* yang rendah dan kecemasan yang beart. Sedangkan hasil ujnya menghasilkan $p = 0,000$ yang mengartikan adanya terkaitan secara siginifikan. Oleh karenanya meningkatkan *self compassion* dari edukasi dan dukungan, serta nakes perlu ditingkatkan lebih lanjut untuk Upaya pengelolaan kecemasan pada bumil selama hamil.

Kata kunci : *self compassion*, kecemasan, ibu hamil.

Daftar bacaan : 32 buku dan jurnal (2020–2026).

ABSTRACT

Berninda Reggina Cahyani

*THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND ANXIETY AMONG
PREGNANT WOMEN AT DR. SOETOMO COMMUNITY HEALTH CENTER*

1x + 69 Pages + 6 Tables + 13 Appendices

Recognize difficult experiences as a natural part of life, and maintain emotional balance this is self compassion. Low leveles self-compassion among pregnant women may increasde their vulnerability to anxiety during pregnancy. If left unaddressed. This program aimed to analyze the relationship between self-compassion and axiety at pregnant at Dr. Soetomo Community Health Center. A sample of 87 pregnant women was recruited, and data were collected using the SCS and PASS questionnaires, then analyzing with the Spearman Rank test ($\alpha = 0.05$). and have velue indicated that half of the respondents exhibited low self-compassion and severe anxiety. Statistical analysis yielded a p-value of 0.000, signifying a significant association. Therefore, efforts to enhance self-compassion through health education, counseling, and support from family members and healthcare professionals should be optimized as part of antenatal care to help pregnant women manage anxiety and improve their psychological well-being throughout pregnancy.

Keywords : self compassion, anxiety, pregnant women.

References : 32 books and journal articles (2020–2026).