

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI DAN KECEMASAN IBU HAMIL DITINJAU
DARI KEIKUTSERTAAN YOGA PRENATAL DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

IRFANANDA DEVALIA NIFATUL IMAMAH

111811133085

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI DAN KECEMASAN IBU HAMIL
DITINJAU DARI KEIKUTSERTAAN YOGA PRENATAL DI MASA
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Universitas Airlangga

Disusun Oleh :

IRFANANDA DEVALIA NIFATUL IMAMAH

NIM. 111811133085

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

SKRIPSI PERBEDAAN REGULASI EMOSI.... IRFANANDA DEVALIA....

LEMBAR PERNYATAAN



LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi yang saya tulis ini merupakan hasil karya tulis saya. Segala kutipan dari karya tulis pihak lain telah saya sertakan sumbernya dengan jelas dan sesuai dengan kaidah penelitian karya tulis ilmiah. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiarasi, maka saya bersedia menerima sanksi gelar keserjanaan saya dicabut.

Surabaya, 28 Maret 2022

Penulis



Irfananda Devalia Nifatul Imamah
NIM. 111811133085

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI DAN KECEMASAN IBU HAMIL
DITINJAU DARI KEPESERTAAN YOGA PRENATAL DI MASA
PANDEMI COVID-19**

Surabaya, 15 Agustus 2022

Skripsi ini telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi



Endang Retno Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., Psikolog

NIP: 197102221998022001

iv

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada hari Kamis, 1 September 2022
dengan susunan Dosen Penguji

Ketua



Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc.
NIP. 198303042006042004

Sekretaris



Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog
NIP. 198101312005012002

Anggota



Endang R. Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., Psikolog
NIP. 197102221998022001

v

HALAMAN MOTTO

“.... Sesungguhnya Tuhanku bersamaku, Dia akan memberi petunjuk kepadaku.”

QS. Asy-Syu'ara' : 62

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk ibu dan ayah, serta segenap keluarga saya.

Terima kasih banyak atas segala bentuk dukungan dan doanya.

Untuk diri penulis sendiri, terima kasih sudah mau berjuang hingga detik ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji syukur bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, atas kuasanya yang telah melimpahkan berkat dan rahmat sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini yang berjudul “Perbedaan Regulasi Emosi dan Kecemasan Ibu Hamil Ditinjau dari Keikutsertaan Yoga Prenatal di Masa Pandemi COVID-19’. Penulis menyadari bahwa naskah skripsi ini belum sempurna, namun naskah ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya doa dan dukungan dari berbagai pihak. Dengan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang dalam dan sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
2. Endang Retno Surjaningrum S.Psi., M.AppPsych.,Ph.D, selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa bersabar meluangkan waktunya serta memberikan masukan dan arahan yang sangat membantu dalam pengerjaan skripsi ini.
3. Dra. Veronika Suprapti, MS.Ed., Psikolog, selaku dosen wali penulis dari awal semester 1 hingga semester 7 yang telah memberikan bantuan dan arahan selama masa perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
4. Nido Dipo Wardana, S.Psi., M.Sc., selaku dosen wali pengganti penulis pada semester 8 yang telah memberikan dukungan dan arahan selama masa perkuliahan.

5. Bani Bacan Hacantya Yudanagara, S.Psi., M.Si., Yogestri Rakhmahappin, M.Psi., Psikolog, Puput Mariyati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dan dr. Henning Wijayanti yang telah berkenan menjadi *Professional Judgement* pada alat ukur penelitian ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Terima kasih atas ilmu-ilmu berharga yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
7. Segenap staf Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Terima kasih atas segala bantuannya selama proses perkuliahan.
8. Nurul Muthiatuz Zahro, S.Psi dan Sania Sofi Hidayati yang telah memberikan izin untuk menggunakan alat ukur adaptasinya yang sangat membantu dalam penyelesaian penelitian ini.
9. Kedua orang tua penulis, Ayah Irwan Wahyudiono dan Ibu Suharti. Terima kasih atas kerja kerasnya dalam mendukung dan memberikan motivasi kepada penulis. Ucapan terima kasih tidak akan pernah cukup.
10. Irfandi Junianto dan Nila Puspitasari yang telah menjadi kakak sekaligus sahabat terbaik penulis. Terima kasih telah bantuan, dukungan, dan doanya kepada penulis.
11. Mochi, Capy, Zifa, Ziro, Holy, dan Wings dan lainnya selaku sahabat-sahabat bulu (kucing) penulis yang setia menemani dalam pengerjaan skripsi hingga larut malam.
12. AR sebagai sahabat jauh terbaik yang sangat sabar mendengarkan keluh kesah penulis. Terima kasih selalu menemani dan menjadi tempat ternyaman untuk bercerita meskipun berada jauh disana.

13. Ersa Pawitrasari Hayuningputri dan Baiq Yeni Rahmawati sebagai sahabat terbaik penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih atas bantuan doa, dukungan, dan arahan, juga menjadi tempat bercerita selama masa kuliah.
14. Rivenno, Elly, dan Shania sebagai teman satu bimbingan skripsi dan *project* penelitian Bu Endang yang selalu memberi dukungan dan saran selama proses pengerjaan skripsi. Serta Dewi sebagai teman yang mendukung selesainya proses administrasi skripsi.
15. Syahda Anindya Aurelia Renata sebagai sahabat terbaik penulis dari kelas 7 SMP hingga saat ini selalu setia menemani, dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
16. Novi, Alinda, Dessy, Ima, Fifi, dan Virn sebagai sahabat penulis dari kelas 10 SMA. Terima kasih atas bantuan, dukungan, dan saran yang sangat membantu dalam proses penyelesaian skripsi.
17. Tria dan Ais sebagai kawan seperjuangan penulis dalam menyelesaikan skripsi. Terima kasih atas bantuan, dukungan, dan saran yang sangat membantu dalam proses penyelesaian skripsi.
18. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian ini. Terima kasih juga diucapkan kepada bidan-bidan dan praktisi yoga prenatal yang dengan sukarela membantu menyebarkan tautan kuesioner penelitian.
19. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih banyak telah membantu dan memberi dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.

20. Last but not least, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me never quitting, for just being me at all times.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian skripsi ini. Penulis sangat terbuka untuk memperoleh saran, maupun kritik kedepannya. Penulis juga berharap penelitian skripsi ini dapat bermanfaat untuk banyak pihak, terutama ibu hamil dan kemajuan ilmu psikologi.

Surabaya, 22 Maret 2022

Irfananda Devalia Nifatul Imamah

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL LUAR	i
LEMBAR JUDUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
ABSTRAK	xxi
<i>ABSTRACT</i>	xxii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	12
1.3 Batasan Masalah.....	19
1.3.1 Kemampuan Regulasi Emosi.....	19
1.3.2 Kecemasan Ibu Hamil.....	19
1.4 Rumusan Masalah	20
1.5 Tujuan Penelitian.....	20
SKRIPSI PERBEDAAN REGULASI EMOSI.... IRFANANDA DEVALIA....	

1.6 Manfaat Penelitian.....	21
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	21
1.6.2 Manfaat Praktis	21
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	22
2.1 Kehamilan	22
2.1.1 Perubahan Fisik Selama masa Kehamilan	23
2.1.2 Perubahan Psikologis Selama masa Kehamilan	24
2.2 Yoga Prenatal	26
2.2.1 Manfaat Yoga Prenatal	29
2.2.2 Gerakan Yoga Prenatal	32
2.3 Pandemi COVID-19	34
2.4 Regulasi Emosi.....	36
2.4.1 Definisi Regulasi Emosi	36
2.4.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi	37
2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	39
2.4.4 Proses Regulasi Emosi.....	40
2.5 Kecemasan.....	42
2.5.1 Definisi Kecemasan	42
2.5.2 Aspek-Aspek Kecemasan	45
2.5.3 Faktor Penyebab Kecemasan	46
2.4.4 Tingkat Kecemasan.....	48
2.4.5 Bentuk Kecemasan pada Ibu Hamil.....	49

2.6 Perbedaan Regulasi Emosi dan Kecemasan Ibu Hamil Ditinjau dari Keikutsertaan Yoga Prenatal di Masa Pandemi COVID-19	51
2.7 Kerangka Konseptual	60
2.8 Hipotesis	61
BAB III METODE PENELITIAN	62
3.1 Tipe Penelitian.....	62
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	63
3.2.1 Variabel Bebas (X)	63
3.2.2 Variabel Terikat (Y).....	63
3.2.3 Hubungan antara Variabel X dan Y	63
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	64
3.3.1 Regulasi Emosi	64
3.3.2 Kecemasan	65
3.3.3 Yoga Prenatal.....	66
3.4 Subjek Penelitian.....	67
3.4.1 Populasi.....	67
3.4.2 Sampel	67
3.5 Teknik Pengumpulan Data	68
3.5.1 Instrumen Variabel Kovariat (Co)	68
3.5.2 Instrumen Variabel Terikat (Y)	69
3.6 Validitas Alat Ukur	70
3.6.1 Validitas Alat Ukur Kemampuan Regulasi Emosi	71
3.6.2 Validitas Alat Ukur Kecemasan Ibu Hamil	72
SKRIPSI PERBEDAAN REGULASI EMOSI.... IRFANANDA DEVALIA....	

3.7 Reliabilitas Alat Ukur.....	74
3.7.1 Reliabilitas Alat Ukur Regulasi Emosi.....	75
3.7.2 Reliabilitas Alat Ukur Kecemasan Ibu Hamil	75
3.8 Teknik Analisis Data	76
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	77
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	77
4.2 Pelaksanaan Penelitian	80
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	80
4.2.2 Pengambilan Data	82
4.2.3 Hambatan Penelitian.....	84
4.3 Hasil Penelitian.....	84
4.3.1 Analisis Statistika Deskriptif	84
4.3.2 Penormaan	87
4.3.3 Uji Asumsi.....	90
4.3.4 Hasil Uji Analisis Data	94
4.4 Pembahasan	95
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	103
5.1 Kesimpulan.....	103
5.2 Saran.....	103
5.2.1 Saran untuk Peneliti Selanjutnya	103
5.2.2 Saran untuk Ibu Hamil.....	104
5.2.3 Saran untuk Lembaga Yoga Prenatal.....	104
5.2.4 Saran untuk Tenaga Profesional Psikologi	104
SKRIPSI PERBEDAAN REGULASI EMOSI.... IRFANANDA DEVALIA....	

DAFTAR PUSTAKA.....	106
---------------------	-----

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Regulasi Emosi	68
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan	70
Tabel 3. 3 Penilaian <i>Professional Judgement</i> untuk Skala Regulasi Emosi.....	71
Tabel 3. 4 Penilaian <i>Professional Judgement</i> untuk Skala Kecemasan Ibu Hamil	73
Tabel 3. 5 Kategorisasi Nilai Koefisien Reliabilitas.....	75
Tabel 3. 6 Reliabilitas Alat Ukur Regulasi Emosi	75
Tabel 3. 7 Reliabilitas Alat Ukur Kecemasan Ibu Hamil.....	76
Tabel 4. 1 Data Demografi Subjek Penelitian.....	77
Tabel 4. 2 Data Persebaran Subyek Berdasarkan Kelompok.....	79
Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif Kelompok Yoga Prenatal.....	85
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif Kelompok Yoga Non Prenatal.....	85
Tabel 4. 5 Norma Kategorisasi Regulasi Emosi Ibu hamil.....	87
Tabel 4. 6 Norma Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi Kelompok Yoga Prenatal	88
Tabel 4. 7 Norma Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi Kelompok Yoga Non Prenatal.....	88
Tabel 4. 8 Norma Kategorisasi Kecemasan Ibu Hamil.....	89
Tabel 4. 9 Norma Kategorisasi Variabel Kecemasan Ibu Hamil Kelompok Yoga Prenatal.....	89
Tabel 4. 10 Norma Kategorisasi Variabel Kecemasan Ibu Hamil Kelompok Non Yoga Prenatal	89
SKRIPSI PERBEDAAN REGULASI EMOSI.... IRFANANDA DEVALIA....	

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Residual	90
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas.....	92
Tabel 4. 13 Hasil Uji Homogenitas Regresi	93
Tabel 4. 14 Uji Hipotesis <i>One-way</i> ANCOVA.....	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Skema Hubungan Antar Variabel Penelitian	63
Gambar 4. 1 <i>Q-Q Plots</i> Residual	91
Gambar 4. 2 <i>Scatter Plots</i> Uji Linearitas.....	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	119
Lampiran 2 Lembar Persetujuan <i>Professional Judgement</i>	128
Lampiran 3 Reliabilitas Alat Ukur.....	134
Lampiran 4 Analisis Deskriptif.....	136
Lampiran 5 Kategorisasi Penormaan	137
Lampiran 6 Uji Normalitas Residual	139
Lampiran 7 Uji Homogenitas.....	140
Lampiran 8 Uji Homogenitas Koefisien Regresi	141
Lampiran 9 Uji Hipotesis	142

ABSTRAK

Irfananda Devalia Nifatul Imamah, 111811133085. Perbedaan Regulasi Emosi dan Kecemasan Ibu Hamil Ditinjau dari Keikutsertaan Yoga Prenatal di Masa Pandemi COVID-19. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, 2022.

xxii + 120 halaman, 9 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yoga prenatal terhadap perbedaan kecemasan dan regulasi emosi ibu hamil di masa pandemi COVID-19. Kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya karena keadaan emosi yang tidak memiliki objek yang spesifik. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu melakukan adaptasi pada emosi-emosi negatif agar menjadi emosi positif

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif studi komparatif yang mana dilakukan dengan membandingkan perbedaan skor kecemasan dan regulasi emosi pada ibu hamil yang sedang mengandung di masa pandemi COVID-19, jumlah subjek sebanyak 74 subjek terbagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama yaitu ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal dan kelompok kedua yaitu ibu hamil non yoga prenatal. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner secara daring. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* milik Gross dan kawan-kawan serta *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)* yang dikembangkan oleh Somerville. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji hipotesis *One-Way Ancova*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perbedaan yang signifikan antara kecemasan dan regulasi emosi pada kedua kelompok ibu hamil ($F = 4,159$; $p = 0,020$). Dapat diartikan bahwa, secara simultan ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara ibu hamil pada kelompok yoga prenatal dan non yoga prenatal ditinjau dari regulasi emosi.

Kata Kunci : Yoga Prenatal, Regulasi Emosi, Kecemasan Ibu Hamil

Daftar Pustaka, 112, (1980-2021)

ABSTRACT

Irfananda Devalia Nifatul Imamah, 111811133085. Differences in the Regulation of Emotions and Anxiety of Pregnant Women in terms of Participation in Prenatal Yoga during the COVID-19 Pandemic. Thesis, Faculty of Psychology, Airlangga University, 2022.

xxii + 120 pages, 9 attachments

This study aims to determine whether there is an effect of prenatal yoga on differences in anxiety and emotional regulation of pregnant women during the COVID-19 pandemic. Anxiety is a feeling of uncertainty and helplessness due to an emotional state that has no specific object. Emotion regulation is an individual's ability to adapt to negative emotions to become positive emotions

This research is a quantitative comparative study, which was conducted by comparing differences in anxiety scores and emotional regulation in pregnant women who are pregnant during the COVID-19 pandemic, with a total of 74 subjects divided into two groups, the first group is pregnant women who follow prenatal yoga and the second group is non-prenatal yoga pregnant women. Data collection was done by using an online questionnaire. The measuring instrument used in this research is Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) Gross et al Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) developed by Somerville. Analysis of the data used in this study is the One-Way Ancova hypothesis test.

The results of this study indicate that there is a significant difference between anxiety and emotion regulation in the two groups of pregnant women ($F = 4.159$; $p = 0.020$). It can be interpreted that, simultaneously, there is a significant difference in the level of anxiety between pregnant women in the prenatal yoga and non-prenatal yoga groups in terms of emotional regulation.

Keywords: *Prenatal yoga, Emotion Regulation, Pregnant Women Anxiety*

Bibliography, 112, (1980-2021)