

E-PROSIDING

SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI (SERASI)

Semarang, 18-19 Agustus 2023

Gedung Thomas Aquinas
Ruang Teater Lantai 3
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, RT 04 RW V
Kel. Bendan Duwur, Kec. Gajahmungkur
Kota Semarang, Jawa Tengah 50234

**MENCAPAI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
DALAM MASYARAKAT MULTIKULTUR
DI ERA BARU**

E-Prosiding Seminar Nasional Psikologi (Serasi)

Tema:
“Mencapai Kesejahteraan Psikologis
dalam Masyarakat Multikultur di Era Baru”



Penulis:

Gagah Putra Pamungkas, Ferdinandus Hindiarto, dkk.

Editor:

Bartolomeus Yofana Adiwena, S.Psi., M.Si.
Basilus Oda Sanjaya, S.Psi., M.Psi.

Reviewer:

Afriza Animawan Arifin, S.Psi., M.A., dkk.

Tanggal presentasi:

Jumat-Sabtu, 18-19 Agustus 2023

Tempat:

Gedung Thomas Aquinas, R.Teater Lt. 3, Universitas Katolik Soegijapranata

Penyelenggara:

Fakultas Psikologi Soegijapranata Catholic University

Penerbit:

Universitas Katolik Soegijapranata

E-Prosiding Seminar Nasional Psikologi (Serasi)

Tema	: Mencapai Kesejahteraan Psikologis dalam Masyarakat Multikultur di Era Baru
Penulis	: Gagah Putra Pamungkas, Ferdinandus Hindiarto, dkk.
Penanggung jawab	: Dr. Dra. Kristiana Haryanti, M.Si.
Editor	: Bartolomeus Yofana Adiwena, S.Psi., M.Si. Basilius Oda Sanjaya, S.Psi., M.Psi.
Reviewer	: Afriza Animawan Arifin, S.Psi., M.A. Akhmad Rifandi, S.Psi., M.Psi. Amalia Adhandayani, S.Psi., M.Si. Daniswara Agusta Wijaya, M.Psi., Psikolog Diana Permata Sari S.Psi., M.Sc. Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog Eugenius Tintus Reinaldi, S.Psi., M.Psi. Henri Gerda Pesau, S.Psi., M.Psi., Psikolog Kinanti Widyaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog Kusumasari Kartika Hima Darmayanti, M.Si. Laode Surazal Qalbi, S.Pd., M.A. Lidwina Florentiana Sindoro, S.Psi., M.Psi. Made Syanesti Adishesa, M.Psi., Psikolog Maria Bramanwidyantari, S.Psi., M.A. Monika W. Satyajati, S.Psi., M.Psi., Psikolog Nadia Khairina, S.Psi., M.Si. Ni Made Putri Ariyanti, S. Psi., M. Psi., Psikolog Ni Putu Adelia Kesumaningsari, M.Sc. Risna Febriani, S.Psi., M.Si. Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog Tiara Veronika, S.Psi., M.Si. Veronica Kristiyani, S.Psi., M.Si., Psikolog

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

©Universitas Katolik Soegijapranata 2023

ISBN	:(PDF)
Sampul Buku	: Ruth Maria Triuslia Ginting
Perwajahan Isi	: Ignatius Eko
Ukuran Buku	: A4 (21 x 29.7 cm)
Font	: PT Sans 10
Terbit	: November 2023

PENERBIT:

Universitas Katolik Soegijapranata
Anggota APPTI No. 003.072.1.1.2019
Anggota IKAPI No 209/ALB/JTE/2021
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234
Telpon (024)8441555 ext. 1409
Website: www.unika.ac.id
Email Penerbit: ebook@unika.ac.id

Seminar Nasional Psikologi (SERASI):

Mencapai Kesejahteraan Psikologis dalam Masyarakat Multikultur di Era Baru
Semarang, 18-19 Agustus 2023



Susunan Panitia Seminar Nasional Psikologi (Serasi)

Penanggung jawab	: Dr. Dra. Kristiana Haryanti, M.Si.
Ketua	: Dr. Christin Wibhowo, S.Psi., M.Si.
Ketua 1	: Monika Windriya Satyajati, M.Psi., Psikolog
Ketua 2	: Kinanti Widyaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Koordinator Sekretariat	: Deddy Dharmawan, S.Psi.
Bendahara 1	: D. Linggarjati Novi Parmitasari, S.Psi., M.A.
Bendahara 2	: Monica Galuh Sekar Wijayanti, S.H., M.Kn.
Koordinator Prosiding	: Bartolomeus Yofana Adiwena, S.Psi., M.Si.
Seksi Makalah & Prosiding	: Lidwina Florentiana Sindoro, S.Psi., M.Psi. : Basilius Oda Sanjaya, S.Psi., M.Psi : Theresia Alvita Saraswati, S.H.
Koordinator Acara	: Eugenius Tintus Reinaldi, S.Psi., M.Psi.
Seksi Acara	: Dr. E. Wahyu Margareth Indira, M.Pd., Psi
Koordinator Konsumsi	: Dra. Emiliana Primastuti, M.Si.
Seksi Konsumsi	: Rini Yastuti, S.Sos. : B. Mustikasari Wulan
Sekretariat – PubDekDok	: Daulika Juandi : Valentina Dhani : Theresia Vinca Dwiputri : Margaretha Diajeng Putri Rosari

Susunan *Reviewer* Seminar Nasional Psikologi (Serasi)

1. Afriza Animawan Arifin, S.Psi., M.A. (Universitas Muhammadiyah Surakarta)
2. Akhmad Rifandi, S.Psi., M.Psi. (Universitas Muhammadiyah Banjarmasin)
3. Amalia Adhandayani, S.Psi., M.Si. (Universitas Esa Unggul)
4. Daniswara Agusta Wijaya, M.Psi., Psikolog (Universitas Katolik Soegijapranata)
5. Diana Permata Sari S.Psi., M.Sc. (Universitas Sanata Dharma)
6. Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog (Universitas Pembangunan Jaya)
7. Eugenius Tintus Reinaldi, S.Psi., M.Psi. (Universitas Katolik Soegijapranata)
8. Heni Gerda Pesau, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Universitas Atma Jaya Makassar)
9. Kinanti Widyaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Universitas Katolik Soegijapranata)
10. Kusumasari Kartika Hima Darmayanti, M.Si. (Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang)
11. Laode Surazal Qalbi, S.Pd., M.A. (Universitas Halu Oleo Kendari)
12. Lidwina Florentiana Sindoro, S.Psi., M.Psi. (Universitas Katolik Soegijapranata)
13. Made Syanesti Adishesa, M.Psi., Psikolog (Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya)
14. Maria Bramanwidyantari, S.Psi., M.A. (Universitas Katolik Soegijapranata)
15. Monika W. Satyajati, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Universitas Katolik Soegijapranata)
16. Nadia Khairina, S.Psi., M.Si. (Universitas Negeri Malang)
17. Ni Made Putri Ariyanti, S. Psi., M. Psi., Psikolog (Universitas Hindu Indonesia)
18. Ni Putu Adelia Kesumaningsari, M.Sc. (Universitas Surabaya)
19. Risna Febriani, S.Psi., M.Si. (Universitas Muhammadiyah Banjarmasin)
20. Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog (Universitas Katolik Widya Mandala Madiun)
21. Tiara Veronika, S.Psi., M.Si. (Universitas Negeri Manado)
22. Veronica Kristiyani, S.Psi., M.Si., Psikolog (Universitas Esa Unggul)

Seminar Nasional Psikologi (SERASI):

Mencapai Kesejahteraan Psikologis dalam Masyarakat Multikultur di Era Baru
Semarang, 18-19 Agustus 2023



Susunan Acara Seminar Nasional Psikologi (Serasi)

Hari 1: Jumat, 18 Agustus 2023

Waktu	Kegiatan
07.30 - 08.00	Acara Pembukaan
08.00 - 08.20	Doa dan Penyambutan
08.20 - 08.35	Menyanyikan Indonesia Raya & Hymne Unika
08.35 - 08.45	Sambutan Dekan Fakultas Psikologi
08.45 - 08.50	Persiapan Sesi 1
08.50 - 09.40	Pembicara 1: Prof. Dra. Kwartarini Wahyu Yuniarti, M.Med.Sc., Ph.D., Psikolog
09.40 - 10.00	Tanya Jawab & Kesimpulan Sesi 1
10.00 - 10.05	Persiapan Sesi 2 & 3
10.05 - 10.45	Pembicara 2: Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.
10.45 - 11.05	Pembicara 3: Carolus Indra Dwi Purnama, S.Psi., M.Psi., Psikolog
11.05 - 11.35	Tanya Jawab & Kesimpulan Sesi 2 & 3
11.35 - 13.00	Istirahat
13.00 - 13.30	Penandatanganan Nota Kesepahaman
13.30 - 15.00	Presentasi

Hari 2: Sabtu, 19 Agustus 2023

Waktu	Kegiatan
08.00 - 08.30	Registrasi
08.30 - 08.35	Doa dan Penyambutan
08.35 - 08.40	Persiapan Sesi 4
08.40 - 09.00	Pembicara 4: Dr. Y. Bagus Wismanto, MS.
09.00 - 09.20	Tanya Jawab & Kesimpulan Sesi 4
09.20 - 09.25	Persiapan Sesi 5
09.25 - 09.45	Pembicara 5: Yohanes Nugroho Raharjo
09.45 - 10.05	Tanya Jawab & Kesimpulan Sesi 5
10.05 - 10.10	Persiapan Sesi 6
10.10 - 10.30	Pembicara 6: Maria Bramanwidyantari, S.Psi., M.A.
10.30 - 10.50	Tanya Jawab & Kesimpulan Sesi 6
10.50 - 12.00	Presentasi
12.00 - 13.00	Istirahat
13.00 - 13.20	Penutupan oleh Ketua Panitia
13.20 - 13.25	Pengumuman Publikasi
13.25 - 13.45	Penutupan

Seminar Nasional Psikologi (SERASI):

Mencapai Kesejahteraan Psikologis dalam Masyarakat Multikultur di Era Baru
Semarang, 18-19 Agustus 2023



Sambutan Dekan

Puji syukur atas rahmat Tuhan yang Maha Kuasa atas terselenggaranya Seminar Nasional Psikologi (SERASI) 2023 dengan tema “Mencapai Kesejahteraan Psikologis dalam Masyarakat Multikultur di Era Baru”. Acara ini termasuk dalam serangkaian Dies Natalis Fakultas Psikologi ke-39. Tema tersebut diangkat berdasarkan visi misi fakultas, yaitu menjadi komunitas akademik psikologi yang bermakna bagi masyarakat multikultur. Oleh sebab itu, seminar ini menekankan pada topik kesejahteraan psikologis.

Dunia saat ini menghadapi cukup banyak tantangan, seperti konflik sosial dan ekonomi, isu pemanasan global dan pencemaran lingkungan, isu-isu kesehatan, serta berbagai isu lainnya. Untuk menghadapi berbagai tantangan tersebut, manusia perlu sejahtera, bukan hanya secara fisik namun juga secara psikologis. Kesejahteraan psikologis tentunya bisa membantu kita untuk dapat menjalankan fungsi kehidupan menjadi lebih baik. Itulah sebabnya seminar ini akan mengupas kesejahteraan psikologis dari berbagai sudut pandang agar dapat menjawab berbagai tantangan dunia modern saat ini.

Saya mengucapkan terima kasih kepada narasumber yang telah bersedia untuk membagikan ilmu pada Seminar SERASI ini, yaitu kepada Prof. Dra. Kwartarini Wahyu Yuniarti, M.Med.Sc., Ph.D., Psikolog; Dr. Nurlaila Effendy, M.Psi.; Dr Carolus Indra Dwi Purnama, S.Psi., M.Psi., Psikolog; Dr. Y. Bagus Wismanto, MS.; Bapak Y. Nugroho Raharjo, S.Psi., Psikolog; dan Ibu Maria Bramanwidyantari, S.Psi., M.A. Kiranya ilmu yang dibagikan dapat menambah wawasan untuk bersama-sama mengembangkan kesejahteraan psikologis di masyarakat.

Terima kasih juga disampaikan kepada peserta pemakalah serta peserta seminar yang berasal dari berbagai wilayah, baik itu dari Jawa maupun di luar Jawa. Diskusi ilmiah dalam Seminar SERASI ini menjadi menarik dengan adanya kumpulan makalah lintas bidang, yaitu psikologi klinis, psikologi kesehatan, psikologi sosial, psikologi pendidikan, serta psikologi industri dan organisasi. Saya berharap diskusi ini dapat memberikan ide solusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di masyarakat.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada segenap panitia pelaksana yang telah bekerja keras menyelenggarakan acara ini. Semoga Seminar SERASI ini bermanfaat untuk kita semua.

Semarang, 17 Agustus 2023
Dekan,
Dr. Kristiana Haryanti, M Si, Psikolog

Seminar Nasional Psikologi (SERASI):

Mencapai Kesejahteraan Psikologis dalam Masyarakat Multikultur di Era Baru
Semarang, 18-19 Agustus 2023



Sambutan Ketua Panitia

Salam sukacita bagi kita semua,

Kepada semua peserta seminar, kami menyampaikan selamat datang di Soegijapranata Catholic University (SCU). Tidak lupa kami ingin menyampaikan salam hormat kepada Dr. Kristiana Haryanti, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi SCU, Ibu/Bapak dekanat dan dosen,

Ibu/Bapak narasumber, dan juga Ibu/Bapak/ Saudara peserta Seminar Nasional Psikologi (Serasi). Pada kesempatan ini tentu kami bersyukur karena dapat bertemu Bapak, Ibu dan Saudara sekalian untuk membahas tentang cara Mencapai Kesejahteraan Psikologis Dalam Masyarakat Multikultur Di Era Baru.

Serasi ini diselenggarakan dalam rangkaian acara Dies Natalis ke-39 Fakultas Psikologi, SCU. Selain itu, acara ini juga dilandasi dengan spirit agar kita tidak lagi hanya berfokus pada gangguan psikologis, namun lebih memusatkan perhatian pada kesejahteraan psikologis. Untuk mencapai kesejahteraan psikologis itu dibutuhkan pemahaman dari berbagai pandangan. Oleh karena itu, kami mengundang para pakar untuk membahas kesejahteraan psikologis dari berbagai pandangan. Kami sangat bersuka cita dan berterima kasih karena Prof. Dra. Kwartarini Wahyu Yuniarti, M.Med.Sc.,Ph.D., Psikolog (Yogyakarta), Dr. Nurlaila Effendy, M.Psi.(Surabaya), Dr Carolus Indra Dwi Purnama, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Semarang), Dr. Y. Bagus Wismanto,MS (Semarang), Bapak Y. Nugroho Raharjo, S.Psi., Psikolog (Jakarta), dan Ibu Maria Bramanwidyantari, S.Psi., M.A (Semarang) bersedia berbagi ilmu dengan kami.

Kami juga berterima kasih kepada para peserta dari Timor, juga dari Yogyakarta, Cimahi, Semarang dan dari kota-kota lain yang hadir pada acara Serasi. Terdapat 45 presenter, dan 47 peserta yang terdiri dari mahasiswa dan masyarakat umum juga ditambah dengan dosen dan mahasiswa dari Fakultas Psikologi SCU, yang siap berdiskusi hari ini.

Acara Serasi ini terselenggara juga karena dukungan banyak pihak. Pada kesempatan ini kami sampaikan banyak terima kasih kepada seluruh dosen ,tenaga kependidikan, dan mahasiswa Fakultas Psikologi, Soegijapranata Catholic University, yang mendukung terlaksananya Serasi ini. Terima kasih juga kepada seluruh panitia yang bekerja keras dan tetap suka cita demi terlaksananya acara ini.

Kami mohon maaf jika dalam acara Serasi ini banyak kekurangan yang Bapak/Ibu/Saudara rasakan. Semoga kekurangan kami tidak mengurangi makna dan manfaat dari Serasi ini. Selamat mengikuti seminar dan selamat mengambil manfaat dari acara ini. Salam SERASI!

Ketua Panitia,
Dr. Christin Wibhowo, M.Si, Psikolog

Daftar Isi

Susunan Panitia	iii
Susunan Reviewer	iv
Susunan Acara	v
Sambutan Dekan	vi
Sambutan Ketua Acara	vii
Daftar Isi	viii
<i>Work-Life Balance</i> Generasi Y ditinjau dari <i>Work Engagement</i> dan <i>Organizational Citizenship Behavior</i>	1
<i>Gagah Putra Pamungkas dan Ferdinandus Hindiarto</i>	
Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well Being</i>) Perawat Pasca Pandemi: <i>Literature Review</i>	11
<i>Nataria Yulianie</i>	
Strategi Koping Dan Kepuasan Perkawinan pada Pasangan Yang Tidak Memiliki Keturunan: <i>Narrative review</i>	25
<i>Rufinus Sabtian Herlambang</i>	
Efikasi Diri Guru Mengajar Dan Tuntutan Profesi Guru Di Masa Modern Dan Pasca Pandemi	32
<i>Agnes Melati Situmorang dan Augustina Sulastri</i>	
<i>Person Centered Therapy</i> dalam Meningkatkan <i>Congruence</i> Realitas Subjektif Pasien Skizoafektif Tipe Depresi dengan Kepribadian Dependen	45
<i>Muhammad Idham Tamsil dan Siswanto</i>	
<i>Literature Review: Organizational Citizenship Behavior</i> pada Karyawan di Indonesia	54
<i>Fairuz Dhiya Nur Rizqi dan Kristiana Haryanti</i>	
Pemetaan Pengalaman Mahasiswa sebagai Korban Kekerasan	64
<i>Daniel Purwoko Budi Susetyo dan M. Suharsono</i>	
Analisis Pengaruh Implementasi Sistem Penilaian Kinerja Berbasis BSC terhadap Kepuasan Kerja Karyawan dalam Organisasi	76
<i>Lilis Supatmi, Kristiana Haryanti, dan Daniel Purwoko Budi Susetyo</i>	
Stres Kerja Pada Perawat di Indonesia	86
<i>Anindita Ratih Ristanti dan Kristiana Haryanti</i>	
Resiliensi Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19: <i>Scoping Review</i>	96
<i>Katharine Nikita Hutapea dan Augustina Sulastri</i>	

Pelaksanaan <i>Soegijapranata Learning Model</i> Dan Dampaknya pada Keterlibatan Belajar Mahasiswa	105
<i>Lucia Hernawati dan R.A. Praharesti Eriany</i>	
Penerapan <i>Play Therapy</i> Dengan Metode <i>Beat the Clock</i> untuk Meningkatkan Konsentrasi Anak dengan <i>Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)</i>	111
<i>Waldetrudis Adelina da Lopez, Endang Widyorini, dan Esthi Rahayu</i>	
Faktor Pemicu <i>Stress Akademik</i> pada Mahasiswa: Sebuah Studi Literatur	121
<i>Nathaniel Insan Saputra dan Augustina Sulastr</i>	
Pengaruh Stres Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis dengan Variabel Intervening Dukungan Sosial Dan Strategi Koping pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Dustira Cimahi	128
<i>Rudy Dwi Laksono, Mulya Virgonita, dan Hardani Widhiastuti</i>	
<i>Reminiscence Group Therapy</i> untuk Meningkatkan <i>Awareness</i> pada Lanjut Usia di Wisma Lansia X	139
<i>Bernadeta Widyaningrum, Siswanto, dan Monika Windriya Satyajati</i>	
Kualitas Hubungan Suami Istri, Suatu Tinjauan Deskriptif Kualitatif.....	145
<i>Pius Heru Priyanto dan Haryo Goeritno</i>	
Perbedaan Persepsi terhadap Rasa Manis pada Mahasiswa Perokok Dan Non Perokok	159
<i>Felicia I. Rudyanto, Fransiska Mega S. Ningsih, Andriani P. Sari, Bernarda E. Maura, Anisa Ratasya, Adhinda Rizky C. Sagita, Maria M. Marcella, Kareena N. Azzahra, Bima H. Pratama, Adetya Wulan C. Ekaputri, dan Monika W. Satyajati</i>	
Studi Eksplorasi Hubungan Sosial di Era Pandemi Covid-19	164
<i>M. Suharsono, Daniel Purwoko Budi Susetyo, Pius Heru Priyanto, dan Y. Bagus Wismanto</i>	
<i>Subjective Well-Being</i> Dan Kaitannya Dengan Kepuasan Pernikahan <i>Long Distance Marriage: Review Literatur</i>	177
<i>Samuel Priandito Hardanta dan Augustina Sulastr</i>	
Penggunaan Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan Kader Puskesmas dalam Memahami Kecemasan Ibu Hamil Berisiko Tinggi	191
<i>Xavera Adis Dewantari, Siswanto, dan Monika Windriya Satyajati</i>	
Hubungan Antara <i>Psychological Capital</i> dengan <i>Work Life Balance</i> pada Karyawan Generasi Milenial	200
<i>Tesha Widyanari dan Kristiana Haryanti</i>	
<i>Dialectical Behavior Therapy</i> Untuk Mengurangi Disregulasi Emosi Pada Penderita Gangguan Kepribadian Ambang	211
<i>Fidelia Indah Puspita Dewi, Christin Wibhowo, dan Monika Windriya Satyajati</i>	
<i>Storytelling</i> Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Anak dengan Gangguan <i>Intellectual Developmental Disorder</i>	225
<i>Ivana Gracia, Endang Widyorini, dan Emiliana Primastuti</i>	

<i>Stimulus Fading dan Contingency Management dalam Meningkatkan Respon Komunikasi pada Anak yang Mengalami Gejala Gangguan Selective Mutism</i>	232
<i>Indahjanti Sutanto, Endang Widyorini, dan Sri Sumijati</i>	
Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Stress</i> pada Mahasiswa	241
<i>Anastasia V. Febriantiningasih dan Maria Yang Roswita</i>	
Penerapan Metode <i>Discrete Trial Training (DTT)</i> Pada <i>Autism Spectrum Disorder (ASD)</i> untuk Meningkatkan Kemampuan Kontak Mata Secara Mandiri	249
<i>Vicki Noviliana Ardhiningtyas, Endang Widyorini, dan Sri Sumijati</i>	
Pengaruh Kopi Terhadap Memori Jangka Pendek	259
<i>Tarangga E. B. Wibowo, Adinda P. Junita, Dione I.M. Rahamitu, Ignatius D. Santanu, Maria A. Kurniawahyuni, Regina Adventya, Nayla Anindya, Galuh Pertiwi, Bonevasius Taran, Zefanya T. Ursula, dan Monika W. Satyajati</i>	
Fenomena <i>Self-Injury</i> pada Wanita (Suatu Studi Kasus)	264
<i>Erna Agustina Yudiati dan Lu'lu' Mafruchatun Nadhifah</i>	
Menemani Hingga Akhir: Gambaran Resiliensi Keluarga <i>Family Caregiver</i> dengan Anggota Keluarga Penderita Kanker Payudara Stadium Akhir	272
<i>Dyah Widhi Winantu dan Costrie Ganes Widayanti</i>	
Emosi Positif pada Remaja dengan Kecenderungan Kepribadian Ambang Ditinjau Dari Minat Menonton Drama Korea	282
<i>Christin Wibhowo dan Lavelyna Rapha Adjikusuma</i>	
Peran Minat Baca, Masa Kerja, Dan Usia dengan Kemampuan Literasi Digital pada Guru Sekolah Dasar di Semarang	289
<i>R.A. Praharesti Eriany dan Emiliana Primastuti</i>	
Hubungan antara Optimisme dengan <i>Coping Stress</i> pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi: <i>Narrative Literature Review</i>	296
<i>Dyas Egga Josephin Ardinanto dan Esthi Rahayu</i>	

Penggunaan Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan Kader Puskesmas dalam Memahami Kecemasan Ibu Hamil Berisiko Tinggi

(Psychoeducational Applications to Increase the Knowledge of Public Health Center Cadres in Understanding the Anxiety of High-Risk Pregnancy Women)

Xavera Adis Dewantari*, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Siswanto, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Monika Windriya Satyajati, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

✉ : '21e30047@student.unika.ac.id

Abstract

High-risk pregnancies are in the top 10 cases in the work area of one of the Public Health Centers in Semarang, where one of its sub-districts is ranked first in high-risk pregnancies. The lack of awareness of the Public Health Center Cadres regarding the psychological condition of pregnant women makes the anxiety felt by pregnant women often overlooked because they focus more on physical health. Providing psychoeducation programs to health center cadres related to high pregnant women's anxiety and providing training on simple relaxation techniques is one of the interventions to overcome this case. This intervention aims to give cadres an understanding of anxiety in high-risk pregnant women to provide first aid when they experience this. To test the differences in the results of the pre-test and post-test scores on anxiety comprehension which were arranged based on the material provided, the researcher use Wilcoxon Rank Test using JASP Software. From the results of the statistical test, the result show that there was a very significant difference in knowledge after the researcher gave the program ($z=-3.059$; $p=0.002$), so it means that the cadres had better understanding after the program was implemented ($M=84.3$; $SD=5.6$) than before ($M=42.4$; $SD=8.3$). This result shows that the program increased the cadres' knowledge about the anxiety of high-risk pregnant women. In addition, this program was also successfully continued in the visitation process carried out by cadres so that pregnant women with high risk could receive the program adequately.

Keywords: *pregnant women with high risk; anxiety; psychoeducation; relaxation*

PENDAHULUAN

Salah satu indikator yang bisa digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan pelayanan kesehatan pada ibu dan keluarga berencana ialah Angka Kematian Ibu (AKI). Data yang dimuat dalam WHO (2019) mengungkapkan bahwa angka kematian ibu di dunia mencapai 303.000 jiwa. Selain itu, Kementerian Kesehatan Indonesia mengungkapkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi yakni ada kisaran angka 305 per 100.000 Kelahiran Hidup, dimana jumlah ini masih belum mencapai target yang sudah ditetapkan yakni 183 per 100.000 Kelahiran Hidup. Dalam data yang dimuat Kementerian Kesehatan juga mengungkapkan bahwa jumlah kematian ibu di

Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun 2018–2021. Selain itu, data yang didapat dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah juga menjelaskan bahwa Angka Kematian Ibu di Jawa Tengah sebanyak 84,6 per 100.000 kelahiran hidup atau sebanyak 485 kasus kematian ibu hamil di tahun 2022. Salah satu penyebab dari kematian ibu hamil ini adalah kondisi kehamilan risiko tinggi pada ibu hamil.

Kehamilan adalah suatu kondisi yang akan dialami oleh ibu dan ini adalah salah satu fase krisis yang ada dalam hidupnya (Evertz, 2021). Namun, kehamilan yang dialami oleh seorang ibu bisa berada di kategori risiko tinggi. Kehamilan risiko tinggi ialah suatu kehamilan yang prosesnya bisa menjadi penyebab terjadinya

bahaya dan juga komplikasi yang lebih tinggi, bagi ibu dan juga janin selama masa kehamilan sampai persalinan (Sandy & Sulistyorini, 2022). Kehamilan risiko tinggi ini

akan berdampak pada proses persalinan, seperti ibu mengalami perdarahan, partus macet, bahkan bisa menyebabkan kematian bagi ibu dan janinnya.



Gambar 1. Jumlah Kematian Ibu di Indonesia dari tahun 2018–2021
(Sumber: *DataIndonesia.id*, 2022)

Ibu hamil dapat dikatakan termasuk ke kategori risiko tinggi apabila kehamilannya tidak diinginkan; ada komplikasi penyakit; ada faktor penyulit dalam kehamilannya; perdarahan; kelahiran prematur; penyakit bawaan yang bisa memberikan gangguan pada proses kehamilan seperti jantung, hipertensi, asma, depresi; ibu hamil yang memiliki riwayat kehamilan risiko tinggi pada kehamilan sebelumnya atau pernah kehilangan janin (Gilbert & Harmon, 2010).

Kehamilan risiko tinggi yang dialami ibu ini dapat memberikan pengaruh pada kondisi psikologis, sosial, maupun emosional. Ibu menjadi cemas, mudah marah, takut, dan lain-lain. Selain itu, ibu hamil juga akan mengalami stres karena adanya perubahan pola tidur, makan, pengasuhan anak, hubungan seksual, peran ibu ketika di rumah dan juga karir dari ibu. Kecemasan yang dirasakan oleh ibu ini karena adanya rasa khawatir dari ibu akan kondisi janin dan dirinya yang dikarenakan komplikasi pada kehamilannya (Nugroho & Cahyanti, 2017). Ibu hamil dengan risiko tinggi mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibanding dengan ibu dengan kehamilan normal (Bahrami, et al., 2023).

Ibu hamil yang berisiko tinggi juga merasakan adanya ketidakpastian pada kondisi yang dialami, rentan dengan tekanan emosional yang bisa menyebabkan mereka mengalami kecemasan (Dunn,

Handley & Shelton, 2007; Rubarth et al., 2012). Selain itu, beberapa penelitian menyatakan bahwa wanita dengan kehamilan berisiko tinggi memiliki tingkat prevalensi depresi dan kecemasan tiga kali lebih besar daripada wanita dengan kehamilan tanpa komplikasi, dan kecemasan tersebut meningkat dengan tingkat keparahan komplikasi (Fischbein et al., 2019; Kingston et al., 2015).

Berdasarkan data yang diperoleh, Ibu hamil yang ada di Kelurahan X berjumlah 30 orang, namun ibu hamil yang mengalami risiko tinggi dan sesuai dengan kriteria ibu hamil berisiko tinggi berjumlah 10 orang. Dari hasil skala kecemasan yang diberikan pada ibu hamil berisiko tinggi di Kelurahan X didapatkan hasil bahwa terdapat 4 ibu hamil yang ada di tingkat berat, 4 orang ada di kategori sedang, dan 2 orang ada di kategori ringan. Selain itu wawancara yang dilakukan pada lima ibu hamil juga menyatakan bahwa mereka sering sulit tidur di malam hari karena memikirkan kondisinya. Mereka baru bisa tidur di pagi hari dan hanya sebentar saja. Selain itu berbagai pikiran yang mengganggu adalah biaya persalinan, kekhawatiran akan perubahan bentuk tubuh, dan juga kondisi fisik yang mengalami penyakit seperti hipertensi dan asma.

Dari hasil FGD dan wawancara yang dilakukan pada para Kader Penyuluh Keluarga Berencana (PKB)

dan pihak Puskesmas X diperoleh hasil bahwa para kader masih berfokus pada kondisi fisik dari ibu hamil, seperti berat badan, tekanan darah, konsumsi gizi dan vitamin. Para kader kelurahan X di sini sudah menjalankan fungsi sebagai pendukung layanan kesehatan primer di Puskesmas X. Namun, apabila ditinjau dari kesehatan holistik, yang mana kesehatan tidak hanya mengacu pada aspek fisik saja, melainkan juga aspek jiwa dan pikiran (Barnessa & Handiwono, 2020) dapat dikatakan para kader di kelurahan X masih belum dibekali mengenai kesehatan psikologis. Maka dari itu, para kader di sini perlu untuk dibekali mengenai pengetahuan kesehatan psikologis bagi ibu hamil untuk bisa membantu memberikan penangan atau edukasi bagi ibu hamil mengenai keluhan psikologis yang dialami.

Kurangnya informasi terkait kondisi kehamilan dari ibu baik secara fisik dan psikologis ini juga menjadi salah satu faktor yang menjadikan para ibu hamil dengan risiko tinggi mengalami kecemasan. Maka dari itu, para kader harus bisa memberikan pengetahuan mengenai kondisi fisik dan psikologis dari ibu hamil. Hal ini dikarenakan para kader adalah salah satu bagian dari Lembaga kemasyarakatan kelurahan yang memiliki peran untuk memberikan layanan sosial dasar pada Masyarakat, termasuk pelayanan kesehatan. Selain itu, para kader juga berfungsi mendukung integrasi layanan primer dengan menggunakan pendekatan berbasis keluarga sehingga bisa mengatasi masalah kesehatan di Masyarakat secara efektif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Dalam proses observasi yang telah dilakukan di salah satu kelurahan di Semarang, para kader PKB dan puskesmas setempat cenderung lebih fokus pada kondisi kesehatan fisik dari ibu hamil, tanpa memberikan penjelasan mengenai kesehatan psikologisnya. Oleh karena itu, para kader PKB yang ada di kelurahan tersebut hendaknya dibekali pengetahuan mengenai kesehatan psikologis ibu hamil, terutama mengenai kecemasan dengan memberikan psikoedukasi dan teknik relaksasi sederhana. Penelitian yang dilakukan oleh Surtiati & Astuti (2020) menyatakan bahwa

psikoedukasi mampu mengurangi tingkat kecemasan dari ibu hamil trimester III dalam menghadapi kecemasan. Selain itu, Roshmaharani, Noviana, & Susilowati (2019) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa psikoedukasi menjadi suatu cara yang efektif dalam menurunkan kecemasan dan persepsi beban dari keluarga dalam merawat anak dengan retardasi mental. Psikoedukasi yang diberikan juga akan dibarengi dengan intervensi relaksasi yang mana relaksasi ini bertujuan untuk membuat ibu menjadi rileks ketika mereka mengalami ketegangan pada saat kecemasan terjadi. Teknik ini dilakukan untuk bisa menjadikan syaraf-syaraf fisik yang menegang menjadi lebih kendur meskipun lingkungan membuat ibu mengalami kecemasan (Marliana, Kuntjoro & Wahyuni, 2016). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nillni, Mehralizade, Mayer & Milanovic (2017) menyatakan bahwa teknik relaksasi yang diberikan dengan kombinasi terapi CBT juga hal yang bisa membuat kecemasan ibu hamil menjadi berkurang.

METODE

Penelitian ini adalah intervensi komunitas yang menguji *Pre-test* dan *Post-test* dari kuesioner yang diberikan pada para kader. Kuesioner yang diberikan terdiri dari 25 butir soal dengan jenis soal pilihan ganda. Soal ini disusun berdasarkan materi yang diberikan kepada para kader pada proses intervensi. Partisipan pada penelitian ini adalah 10 kader PKB, 1 perwakilan Puskesmas, dan 1 perwakilan Kelurahan. Kader yang dipilih adalah perwakilan dari setiap RW yang ada di kelurahan X yang berlokasi di Kota Semarang.

Peralatan yang digunakan selama proses intervensi adalah komputer, LCD, proyektor, *sound system*, *microphone*, lembar *Pre-test* dan *Post-test*, bolpoin, dan *booklet* modul. Selanjutnya, metode yang digunakan selama proses intervensi adalah psikoedukasi dan *roleplay*. Psikoedukasi yang diberikan menggunakan lebih fokus pada pengembangan keterampilan hidup dan strategi pencegahan permasalahan psikologis, yang mempengaruhi tingkah laku

dan menggunakan kerangka kerja kognitif-behavioral (Supratiknya, 2011). Maka dari itu dalam materi psikoedukasi yang diberikan juga membahas mengenai teknik relaksasi dan afirmasi positif. Kedua hal ini adalah cara yang cukup sederhana untuk bisa membantu memberikan efek menenangkan pada anggota tubuh dan juga memberikan perasaan rileks, serta membentuk respons emosi positif (Aji & Rizkasari, 2021). Selain itu, Maharani & Hayati (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa latihan afirmasi positif dan relaksasi yang dilakukan secara berkala mampu mengendalikan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Sedangkan, teknik *roleplay* ini digunakan supaya para peserta mampu menguasai materi yang diberikan dengan proses bermain peran sesuai dengan instruksi yang diberikan (Subagiyo, 2013).

Program psikoedukasi dilakukan selama satu hari pada hari Minggu, 27 November 2022 mulai dari pukul 09.00 karena menunggu beberapa kader yang masih belum datang sampai dengan pukul 15.00. Proses intervensi diawali dengan *building rapport*, dimana praktikan menyapa para peserta dan menanyakan kabar. Selanjutnya proses *ice breaking* untuk lebih mencairkan suasana dan menyiapkan para peserta supaya bisa menerima materi dengan baik yang dilanjutkan dengan pengisian pre-test. Setelah itu, praktikan kemudian memulai sesi pemberian materi yang pertama yakni mengenai kecemasan, dilanjutkan sesi kedua yakni teknik relaksasi dan yang terakhir adalah teknik afirmasi positif. Adapun teknik dan materi yang disampaikan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Teknik dan Materi dalam Proses Intervensi

Sesi	Teknik	Isi Materi
Sesi I Apa itu Kecemasan	Teknik Psikoedukasi dan Pengisian <i>Booklet</i>	Definisi Kecemasan Kecemasan yang dirasakan ibu hamil Sumber dan gejala dari kecemasan Pikiran negatif yang dirasakan oleh ibu hamil dengan risiko tinggi Mengisi modul tentang lingkaran negatif dan jadwal kegiatan yang diberikan
Sesi II Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Kecemasan	Teknik Psikoedukasi, Praktik, dan <i>Role Play</i>	Penjelasan mengenai teknik relaksasi otot progresif dan <i>square breathing</i> Praktik langsung teknik relaksasi otot progresif dan <i>square breathing</i> dipimpin oleh praktikan <i>Role play</i> teknik relaksasi dimana para peserta yang memimpin proses relaksasi otot progresif dan <i>square breathing</i>
Sesi III Apa itu Kecemasan	Teknik Psikoedukasi, Praktik, dan <i>Role Play</i>	Penjelasan mengenai apa itu afirmasi positif Praktik langsung teknik afirmasi positif yang dipimpin oleh praktikan Teknik afirmasi dilakukan dengan cara para peserta menuliskan hal yang sedang dibutuhkan atau diinginkan saat itu, kemudian dituliskan dalam bentuk kalimat positif, contohnya "aku mencintai diriku; aku yakin pada diriku; aku kuat dan berani; aku percaya pada tubuhku; rahimku penuh cinta; bayiku sehat dan bahagia; persalinanku berjalan dengan aman; nyaman dan lancar; dll." Setelah itu, peserta diminta untuk membacanya berulang kali sambil melakukan relaksasi.

Dalam proses psikoedukasi tersebut, para peserta diberikan *Booklet* modul yang di dalamnya

berisi materi mengenai definisi dan penyebab dari munculnya kecemasan; kekhawatiran yang dirasakan

selama proses kehamilan; gejala-gejala kecemasan; lingkaran negatif antara pikiran, perasaan, dan perilaku; cara melepaskan pikiran negatif; cara merawat diri sendiri; definisi teknik relaksasi dan manfaatnya; cara melakukan teknik pernafasan; definisi afirmasi positif dan manfaatnya; dan cara untuk melakukan afirmasi positif. Para peserta di sini akan diajarkan untuk mengisi modul tersebut supaya mereka bisa mengajarkan modul tersebut pada ibu hamil dengan risiko tinggi.

HASIL

Pada sesi 1 yakni berkaitan dengan psikoedukasi mengenai kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi, para peserta mampu memahami hal yang disampaikan mengenai kecemasan lebih dalam. Selain itu, peserta juga mampu memahami kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil berisiko tinggi ini dapat berbentuk gejala-gejala fisik, seperti hipertensi dan insomnia. Peserta juga bisa memahami bagaimana cara mengisi *booklet* modul yang nantinya akan diberikan pada ibu hamil dengan risiko tinggi.

Kemudian, pada sesi dua para kader diberikan psikoedukasi mengenai teknik relaksasi yang bisa membantu mengatasi kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi. Selanjutnya, setelah psikoedukasi diberikan, peserta diminta untuk melakukan *role play* pemberian instruksi teknik relaksasi seperti yang

sudah dicontohkan. Dari proses yang telah dilakukan, peserta yang awalnya tidak mengetahui teknik relaksasi secara mendalam dan manfaat-manfaatnya ini menjadi tahu dan paham mengenai teknik relaksasi dan jenis-jenis teknik relaksasi yang bisa digunakan. Selain itu, peserta juga mampu untuk memberikan instruksi teknik relaksasi dalam proses *role play*, walaupun dalam prosesnya peserta terkadang masih bingung dan ada beberapa suara yang masih terlalu terburu-buru dan kurang tenang dalam pemberian instruksi.

Selanjutnya, pada sesi ketiga, peserta yang menyatakan bahwa mereka sebelumnya belum memahami definisi, manfaat, serta penggunaan afirmasi positif dan kegunaannya. Sebelumnya mereka hanya mengetahui kalimat positif yang digunakan untuk menyemangati orang lain. Dalam proses *roleplay*, peserta juga mampu untuk memberikan instruksi mengenai afirmasi positif yang nantinya akan diberikan pada ibu hamil.

Setelah materi diberikan, peneliti kemudian memberikan soal *post-test* yang disusun berdasarkan materi yang sudah diberikan pada para kader. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, para kader mengalami peningkatan pengetahuan terkait kondisi psikologis ibu hamil berisiko tinggi yang berkaitan dengan kecemasan, lalu teknik relaksasi dan teknik afirmasi positif.

Tabel 2. Perbedaan Pemahaman Peserta Sebelum dan Sesudah diberikan Psikoedukasi

Pemahaman para kader	n	Mean	SD
Sebelum Intervensi	12	42.4	8.3
Sesudah Intervensi	12	84.3	5.6
<i>p-value</i>		0.002	

Tabel di atas menggambarkan peningkatan yang sangat signifikan dari pengetahuan dari para kader setelah intervensi ($M=84.3$; $SD=5,6$) mengalami peningkatan yang signifikan dibanding dengan sebelum intervensi ($M=42.4$; $SD=8.3$), $z=-3.059$, $p=0.002$. Hal ini berarti H_0 diterima yang artinya, psikoedukasi bisa digunakan untuk meningkatkan pengetahuan kader puskesmas

dalam memahami kecemasan ibu hamil berisiko tinggi. Selain itu, program yang telah diberikan kepada para kader ini juga sudah dilakukan ketika pelaksanaan posyandu ibu hamil. *Booklet* modul juga sudah diperbanyak dan diberikan kepada ibu hamil dengan risiko tinggi, sehingga modul tersebut bisa diisi oleh para ibu hamil dengan risiko tinggi.

DISKUSI

Kecemasan adalah suatu hal yang banyak dialami oleh ibu hamil berisiko tinggi. Kecemasan yang dialami ini termanifestasi dalam beberapa gejala fisik dari ibu hamil berisiko tinggi seperti gangguan tidur, hipertensi, keringat dingin, jantung berdebut kencang, dan lain-lain. Selain itu, ada juga gejala terkait pemikiran negatif yang muncul mengenai kehamilan dan proses persalinan yang akan mereka hadapi nantinya. Oleh karena itu, hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan para ibu hamil berisiko tinggi ini adalah dengan memberdayakan para kader yang ada di setiap kelurahan X yakni dengan memberikan psikoedukasi mengenai kecemasan, teknik relaksasi dan afirmasi positif yang nantinya bisa diajarkan oleh para kader kepada ibu hamil berisiko tinggi. Hal ini dilakukan untuk memperkaya kemampuan para kader mengenai kesehatan pada ibu hamil yang berisiko tinggi, terutama terkait kesehatan psikologisnya. Dengan demikian, para kader di kelurahan X bisa menerapkan hasil psikoedukasi untuk diberikan pada para ibu hamil berisiko tinggi secara langsung di posyandu ibu hamil atau pada saat program kunjungan ibu hamil. Keterlibatan dari masyarakat dalam edukasi kesehatan psikologis ini terbukti efektif untuk bisa memberikan bantuan pada kinerja profesional dalam meningkatkan kesadaran kolektif masyarakat (Kurniawan & Sulistyarini, 2016).

Mottaghipour dan Bickerton (dalam Amelia, 2016) menyatakan bahwa psikoedukasi adalah suatu aktivitas yang berguna untuk meningkatkan pemahaman atau keterampilan sebagai salah satu upaya dalam mencegah gangguan psikologis yang dialami di suatu kelompok, komunitas, maupun masyarakat. Psikoedukasi yang diberikan pada para kader di Kelurahan X ini dapat diterima dengan baik, hal ini terlihat dari peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* yang mengalami peningkatan, maka dapat dikatakan para kader mampu memahami dengan baik materi yang berhubungan dengan kecemasan, teknik relaksasi, dan teknik afirmasi positif untuk ibu hamil dengan risiko tinggi. Selain itu, para kader Puskesmas

di Kelurahan X juga sudah menggunakan *booklet* modul pada kegiatan Posyandu Ibu Hamil dan kunjungan rutin ibu hamil berisiko tinggi. Hal ini terlihat ketika peneliti melakukan *visitasi* setelah program psikoedukasi ini diberikan. Oleh karena itu, psikoedukasi yang diberikan dapat dikatakan berhasil dan sesuai dengan tujuan pelaksanaannya.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan dari peserta dalam mengatasi kecemasan dinyatakan dalam beberapa penelitian lain yang memiliki hasil serupa. Roshmaharani, Noviana, & Susilowati (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa psikoedukasi pada keluarga memiliki hasil yang efektif dalam menurunkan kecemasan orang tua dalam merawat anak dengan retardasi mental. Selain itu, penelitian dari Ristiana, Prayitno, Widowati, & Suminar (2023) juga menyebutkan bahwa psikoedukasi yang dilakukan pada para kader posyandu berhasil meningkatkan pengetahuan dari peserta mengenai kecemasan. Penelitian Wang, et al., (2023) juga menjelaskan bahwa psikoedukasi dinyatakan mampu menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan *attachment* pada ibu hamil pasangannya serta mampu mengurangi kecemasan dan depresi yang dialami ibu hamil.

Hasil penelitian yang dilakukan kali ini akan menjadi bukti baru bagi ilmuwan psikologi, bahwa psikoedukasi mampu menjadi salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan para Kader Puskesmas mengenai kecemasan yang dihadapi oleh ibu hamil dengan risiko tinggi. Ketika para kader ini sudah memahami, maka mereka mampu untuk mengaplikasikan pengetahuannya ini dengan baik, sehingga kecemasan yang dialami para ibu hamil dengan risiko tinggi dapat lebih berkurang.

SIMPULAN

Ibu hamil dengan risiko tinggi memiliki prevalensi kecemasan tiga kali lebih tinggi dibanding dengan ibu hamil dengan kondisi normal. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dengan risiko tinggi ini muncul dalam gangguan fisik seperti hipertensi,

insomnia, anemia, dan lain-lain. Namun, kesadaran akan kesehatan psikologis seperti gangguan kecemasan masih belum tinggi di kalangan para petugas kesehatan, kader Puskesmas, dan ibu hamil sendiri. Mereka lebih cenderung hanya memperhatikan kondisi fisik. Psikoedukasi mengenai kecemasan, teknik relaksasi, dan teknik afirmasi positif yang diberikan kepada para kader Puskesmas adalah salah satu cara yang dapat digunakan dalam memberikan pengetahuan yang lebih dalam lagi mengenai kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dengan risiko tinggi. Berdasarkan uji *pre-test* dan *post-test*, hasil yang diperoleh menyatakan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan dari para kader puskesmas terkait kecemasan pada ibu hamil dengan risiko tinggi intervensi ($M=84.3$; $SD=5,6$) mengalami peningkatan yang signifikan dibanding dengan sebelum intervensi ($M=42.4$; $SD=8.3$). Selain itu, hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan perangkat lunak JASP menunjukkan nilai *p*-nilai sebesar 0,002 ($p < 0,05$).

Berdasarkan program intervensi yang dilakukan dalam melakukan peningkatan pemberdayaan para kader PKB di kelurahan X untuk bisa mengatasi kecemasan ibu hamil dengan risiko tinggi, maka ada beberapa rekomendasi yang bisa digunakan sebagai acuan bagi berbagai pihak yakni:

1. Pihak Puskesmas X diharapkan bisa melakukan sosialisasi mengenai kondisi kesehatan secara menyeluruh, baik itu secara fisik dan psikologis pada ibu hamil.
2. Para kader PKB yang sudah mendapatkan program psikoedukasi diharapkan mampu melanjutkan program ini dan mengimplementasikan pengetahuannya dalam membantu mengurangi kecemasan ibu hamil dengan risiko tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, D. R. (2016). Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang pengasuhan anak pada komunitas ibu anggota

Posyandu. *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 5(1), 112-118.

Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2021). Efektivitas Terapi Afirmasi Positif dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 196-208. Retrieved from : <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/sin/article/view/6716>

Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023, Maret 31). *Angka Kematian Ibu/AKI (Maternal Mortality Rate/MMR) Hasil Long Form SP2020 Menurut Provinsi, 2020*. Diambil kembali dari bps.go.id: <https://www.bps.go.id/statictable/2023/03/31/2219/angka-kematian-ibu-aki-maternal-mortality-rate-mmr-hasil-long-form-sp2020-menurut-provinsi-2020.html>

Bahrami, N., Farahani, E., Yousefi, B., Hosseinpour, F., Griffiths, M. D., & Alimoradi, Z. (2023, May 8). Association of social capital with mental health and quality of life among low- and high-risk pregnant women. *Midwifery*, 123. doi: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103727>.

Barnessa, L., & Handiwono, A. (2020). Tempat Kesehatan Holistik di Puri Kembangan. *Jurnal STUPA (Sains, Teknologi, Perancangan, Arsitektur)*, 2(2), 2041-2050. doi:doi: 10.24912/stupa.v2i2.8568

Delucia-Waack, J. L. (2006). *Leading psychoeducational groups: For children and adolescents*. America: SAGE Publications, Inc.

Domoney, J., Hunter, M., Howard, L., & Mycroft R. (2012). *Wellbeing in Pregnancy*. London: NHS Foundation.

Dunn, L. L., Handley, M. C., & Shelton, M. (2007). Spiritual Well-being, Anxiety, and Depression in Antepartal Women on Bedrest. *Issues in Mental Health Nursing*, 28, 1235-1246. doi:10.1080/01612840701651504.

- Evertz, K., Janus, L., & Linder, R. (2021). *Handbook of Prenatal and Perinatal Psychology (Integrating Research and Practice)*. Switzerland: Springer Nature Switzerland AG. doi:10.1007/978-3-030-41716-1.
- Fischbein, R. L., Nicholas, L., Kingsbury, D. M., Falleta, L. M., Baughman, K. M., & VanGeest, J. (2019). State anxiety in pregnancies affected by obstetric complications: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 257*, 214-240. doi:10.1016/j.jad.2019.07.007.
- Gilbert, E. S., & Harmon, J. S. (2010). *Manual of high risk pregnancy & delivery* (5 ed.). St. Louis: Mosby.
- Intermountain Primary Children's Hospital. (2018 - 2022). *Relaxation Workbook*. United States: Intermountain Healthcare.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023, Oktober 3). Retrieved from Peningkatan Keterampilan Dasar Kader Posyandu untuk Mendukung Integrasi Layanan Primer: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/peningkatan-keterampilan-dasar-kader-posyandu-untuk-mendukung-integrasi-layanan-primer#>
- Kingston, D., Austin, M.-P., Heaman, M., McDonald, S., Lasiuk, G., Sword, W., Bringer, A. (2015). Barriers and facilitators of mental health screening in pregnancy. *Journal of Affective Disorders, 186*, 350-357. doi:https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.06.029.
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2016). Komunitas SEHATI (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 1*(12), 112-124. doi:10.20473/JPKM.v1i22016.112-124.
- Maguire, P. N., Clark, G. I., & Wootton, M. B. (2018). The efficacy of cognitive behavior therapy for the treatment of perinatal anxiety symptoms: A preliminary meta-analysis. *Journal Anxiety Disorder, 60*, 26-34. doi:10.1016/j.janxdis.2018.10.002.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 5*(1), 161-167. doi:http://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524
- Martiana, M., Kuntjoro, T., & Wahyuni, S. (2016). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah, Dan Denyut Nadi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9*(1), 1-11.
- Nilni, Y. I., Mehralizade, A., Mayer, L., & Milanovic, S. (n.d.). Treatment of depression, anxiety, and trauma-related disorders during the perinatal period: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 136-148*. doi:10.1016/j.cpr.2018.06.004.
- Nugroho, R. N., & Cahyanti, R. D. (2017). Hubungan Partisipasi Kelas Ibu Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Risiko Tinggi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro, 6*(2), 1166-117.
- Puskesmas Kedungmundu. (2020). *Profil Puskesmas Keudngmundu 2020*. Semarang: Puskesmas Kedungmundu.
- Rangkuti, N. A., & Harahap, M. A. (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN USIA IBU HAMIL DENGAN KEHAMILAN RISIKO TINGGI DI PUSKESMAS LABUHAN RASOKI. *Jurnal Education and Development, 8*(4), 513.
- Ristiana, R., Prayitno, S. S., Widowati, E. G., & Suminar, D. R. (2023). Psikoedukasi 'Anxietywarrior.go' untuk Gangguan Kecemasan. *Abdimasku, 6*(2), 622-627.
- Rosmaharani, S., Noviana, I., & Susilowati, A. (2019). Optimalisasi Pengetahuan Keluarga Dalam Merawat Anak Retardasi Mental Melalui Psikoedukasi Keluarga di Kabupaten Jombang. *Jurnal Keperawatan BSI, 7*(2), 108-113. Retrieved from <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/104/101>.

- Rubarth, L. B., Schoening, A. M., Cosimano, A., & Sandhurst, H. (2012). Women's Experience of Hospitalized Bed Rest During High-Risk Pregnancy. *Journal of Obstetric Gynecologic & Neonatal Nursing*, 41(3), 398-407. doi:10.1111/j.1552-6909.2012.01349.x.
- Sadya, S. (2022, Oktober 4). *Jumlah Kematian Ibu di Indonesia Meningkat 59,69% pada 2021*. Dipetik Juli 2023, 2023, dari DataIndonesia.id: <https://dataindonesia.id/kesehatan/detail/jumlah-kematian-ibu-di-indonesia-meningkat-5969-pada-2021>
- Sandy, D. M., & Sulistyorini, S. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN FREKUENSI KUNJUNGAN ANTENATAL CARE. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 13(1), 47-53.
- Subagiyo, H. (2013). *Roleplay*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan. <https://repository.bbg.ac.id/bitstream/636/1/Roleplay.pdf>
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang Program dan Modul Psikoedukasi*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Surtiati, E., & Astuti, Y. S. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(1), 445-451. doi:10.34011/juriskesbdg.v12i2.834
- TalkPlus. (2015, Juli). *Perinatal Wellbeing*. Diambil kembali dari Talkplus: <https://www.talkplus.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/TalkPlus-Perinatal-Care-Book.pdf>
- Wang, X., Xu, H., Liu, X., Yan, J., Chen, C., & Li, Y. (2023). Evaluating the effect of psychoeducational interventions on prenatal attachment and anxiety/depression in pregnant women and partners: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 342, 33-34. doi:https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.131
- World Health Organization (WHO). (2019, Februari 22). *Maternal mortality*. Retrieved Agustus 12, 2023, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Yuen, W. S., Lo, H. C., Wong, W. N., & Ngai, F. W. (2022). The effectiveness of psychoeducation interventions on prenatal attachment: A systematic review. *Midwifery*, 104. doi:https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.10318.