

**HUBUNGAN ANTARA *KHUSNUDZON* DENGAN
KEBAHAGIAAN PADA IBU HAMIL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

**TIKA APRIANI TONOTE
10320057**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2017**

**HUBUNGAN ANTARA *KHUSNUDZON* DENGAN
KEBAHAGIAAN PADA IBU HAMIL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

**TIKA APRIANI TONOTE
10320057**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:
Hubungan Antara *Khusnudzon* Dengan Kebahagiaan Pada Ibu Hamil

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S 1 Psikologi



Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Dr. Phil., Psikolog

2. Uly Gusniarti, S.Psi., M.Si., Psikolog

3. Nita Trimulyaningsih, S.Psi., M.Psi

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tika Apriani Tonote
No. Mahasiswa : 10320057
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : *Hubungan Khusnudzon Dengan Kebahagiaan Pada Ibu Hamil*

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Karena itu skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagai aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, November 2017


Tika Apriani Tonote

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'alamin

Segala Puji bagi Allah *Subhanahu Wata'Ala* yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sepanjang hidup hamba, yang tanpa lelah selalu menunjukkan jalan yang benar dan yang selalu mengingatkan hamba akan kewajiban sebagai hamba-Nya serta memberikan nikmat yang begitu berharga

Persembahan terbesar untuk :

♥ Ayahanda Ismail Tonote & ♥ Ibunda Halima Popana

♥ Suami Candra Kencana

Terima kasih atas segala kasih sayang, doa, perhatian, perjuangan, pengorbanan, kesabaran, kepercayaan, dan dukungan yang tidak akan pernah pantas terbalas oleh apapun yang bisa kuberikan

Terima kasih karena kalian telah menjadi suami, orangtua sekaligus keluarga yang hebat, menjadi penyemangat terbesar dalam hidupku

Berkat dan untuk kalian semua

Akhirnya aku bisa menjadi seorang SARJANA

HALAMAN MOTTO

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (1) وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ (2)
الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (3) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (4) فَإِنَّ مَعَ
الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6) فَإِذَا فَرَغْتَ
فَانصَبْ (7) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (8)

Artinya:

“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, (1) Dan Kami telah menghilangkan dari padamu bebanmu, (2) yang memberatkan punggungmu? (3) Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu. (4) Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, (5) sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (6) Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, (7) dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap. (8) (Q.S Al Insyirah)

All Personal Breakthrough Begin With a Change in Beliefs

PRAKATA



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur Penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya dan Nabi Muhammad SAW sebagai guru didalam hidupku dan sebagai pemberi syafa'at di yaumul akhir nantinya, aamiin, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Khusnudzon* dengan Kebahagiaan Pada Ibu Hamil”. Penyusunan tugas akhir skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat ujian akhir guna memperoleh gelar Sarjana Strata-1 pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Dalam kesempatan ini penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Rer. Nat Arief Fahmi MA., HRM., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia.
3. Ibu Qurotul Uyun selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang senantiasa meluangkan waktu, ilmu, perhatian, dukungan serta sangat sabar dalam memberikan bimbingan dan masukannya kepada penulis.
4. Bapak Susilo Wibisono, S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan mengarahkan penulis untuk tetap fokus dalam proses pengerjaan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia atas semua ilmu, bimbingan, dan pengalaman yang telah dibagikan kepada penulis dan membuat penulis menjadi orang yang semakin kaya dan bermanfaat.
6. Seluruh Staf Akademik Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya yang senantiasa membantu penulis dalam mengurus apapun yang perlu diurus di akademik.
7. Seluruh Staf Perpustakaan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya aserta Perpustakaan Pusat Universitas Islam Indonesia.
8. Laboratorium Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya yang senantiasa membantu dan membimbing penulis selama menjalani pendidikan.
9. Kedua orang tua, Papa tersayang (Ismail Tonote) dan Mama tersayang (Halima Popana) yang selalu mendo'akan walaupun berjauhan tetapi selalu berusaha untuk berkomunikasi di setiap harinya, beliau juga menjadi inspirasi bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih kepada Papa dan Mama yang telah banyak berkorban demi kesuksesan anak-anak nya dengan memberikan semangat ,dan memberikan bantuan baik itu dalam bentuk moril maupun materil. Sangat bersyukur memiliki orang tua seperti kalian berdua.
10. Teruntuk suami tercinta (Candra Kencana), terima kasih atas semua bantuan, dukungan, waktu, tenaga, kesabaran serta cinta dan kasih sayang yang selalu berlimpah kepada penulis sehingga penulis selalu tetap semangat dalam proses penyelesaian tugas akhir ini hingga selesai.

11. Untuk Myesha Alula Kandra, terima kasih telah menjadi malaikat kecil yang dari masih dalam kandungan hingga lahir ke dunia telah hadir menemani dan selalu menjadi penyemangat, penyejuk mata dan hati penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini, dimana selesainya tugas akhir ini akhirnya penulis bisa lulus dan mendapatkan gelar yang *insyaa* Allah berkah dan bermanfaat untukmu serta banyak orang.
12. Serta Mertua Indah Erna, kakak - kakak tercinta Chairuddin Tonote, Fadri Tonote, Echie Makalalag, dan Dewi Wahyuni Akub serta adik-adik ipar Ratih, Fivy, Nurin dan Hasna yang menjadi penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan perkuliahan demi mendapatkan gelar S.Psi. Tidak lupa keponakan penulis yang sangat lucu Fadhil Tonote, Naurah Medina Tonote, si kembar Abi & Adi Tonote, Arbian Tonote yang selalu menghibur penulis di kala sedih walaupun jarak jauh memisahkan. Terimakasih keluarga tercinta semua ini dari kalian dan untuk kalian.
13. Pimpinan, Dokter, Bidan dan seluruh Karyawan Rumah Bersalin Nurani yang telah mengizinkan penulis untuk mengadakan penelitian.
14. Terima kasih atas bantuan, dukungan serta waktu dari semua ibu-ibu hamil di Rumah Bersalin Nurani yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini. Tanpa kalian skripsi ini tidak akan bisa selesai.
15. Terimakasih untuk Dewi Yulianti, Dida Oktania, Wiske Triana Putri sahabat dari awal masuk kuliah yang selalu ada dalam suka dan duka. Penyemangat hidup penulis, berawal dari kelas A dan curhatan kita yang sama sampai akhirnya kita bisa sama-sama terus. Terima kasih untuk

semuanya, terima kasih karena telah mengukir banyak cerita dalam hidup penulis. Cerita yang akan terus dikenang hingga kita sama-sama tua. *love you DKN.*

16. Sahabat-sahabat di Kotamobagu, Indri Wahyuni, Novaria Walang, Tri Astiti, Rindy Sugeha dan yang lain yang tidak bisa disebut satu per satu. Walaupun kita sudah jarang berkumpul penulis berterimakasih banyak karena kalian selalu menjadi sahabat dalam suka maupun duka.
17. Teman-teman kelas A angkatan 2010, terima kasih atas rasa kekeluargaan yang sudah sama-sama kita bangun, serta kegilaan, perhatian serta dukungan yang telah kita berikan satu sama lain selama ini.
18. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya, terutama jurusan Psikologi angkatan 2010.
19. Untuk dukungan dari keluarga besar Om dan Tante serta sepupu-sepupu yang tidak pernah putus tali silaturahmi diantara kita.
20. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bantuan yang tidak dapat Penulis sebutkan satu per satu, Terima kasih yang sebanyak-banyaknya dan hanya doa yang dapat Penulis panjatkan semoga Allah SWT selalu memberikan yang terbaik.

Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak dan mohon maaf apabila terdapat kesalahan yang disengaja maupun yang tidak disengaja.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, November 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI	xvi
BAB I PENGANTAR	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
D. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	

A. Kebahagiaan	13
1. Pengertian Kebahagiaan	13
2. Aspek-Aspek Kebahagiaan	13
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan	15
B. Khusnudzon	18
1. Pengertian Khusnudzon	18
2. Aspek-Aspek Khusnudzon	20
C. Hubungan Antara Khusnudzon dengan Kebahagiaan Pada Ibu Hamil	23
D. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian	27
B. Definisi Operasional Penelitian.....	27
C. Subjek Penelitian	28
D. Metode Pengumpulan Data	29
E. Validitas dan Reliabilitas	31
F. Metode Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan.....	34
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	35
C. Hasil Penelitian	36
D. Pembahasan	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Blueprint Instrumen khusnudzon</i>	30
Tabel 2	<i>Blueprint instrumen kebahagiaan</i>	31
Tabel 3	Deskripsi penyebaran subjek penelitian berdasarkan usia.....	37
Tabel 4	<i>Means Empirik</i>	38
Tabel 5	<i>Rumus Norma Kategorisasi</i>	38
Tabel 6	<i>Kategorisasi Subjek pada Variabel Kebahagiaan Pada Ibu Hamil</i>	38
Tabel 7	<i>Kategorisasi Subjek pada Variabel Khusnudzon</i>	39
Tabel 8	<i>Hasil Uji Normalitas</i>	40
Tabel 9	<i>Hasil Uji Linearitas</i>	40
Tabel 10	<i>Hasil Uji Hipotesis</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Angket Penelitian	51
Tabulasi Data penelitian.....	59
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kebahagiaan	63
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Khusnudzon.....	64
Hasil Uji Normalitas	66
Hasil Uji Linearitas	67
Hasil Uji Hipotesis	69
Perhitungan Skor Hipotetik Skala Kebahagiaan Ibu Hamil.....	70
Kategorisasi.....	71
Perhitungan Skor Hipotetik Skala Khusnudzon.....	72
Kategorisasi.....	73
Surat Ijin Penelitian	
Surat Keterangan Selesai Penelitian	

Hubungan Antara *Khusnudzon* Dengan Kebahagiaan Pada Ibu Hamil

Tika Apriani Tonote

Qurotul Uyun

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara *khusnudzon* dengan kebahagiaan pada ibu hamil. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hubungan yang positif antara *khusnudzon* dengan Kebahagiaan Pada Ibu Hamil. Subjek penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah wanita berusia 20-40 tahun yang sedang mengandung anak ke-1, ke-2, ke-3 dan ke-4. Peneliti menyebarkan 36 eksemplar angket. Alat ukur yang digunakan adalah skala Alat ukur yang dipakai dalam mengukur *khusnudzon* yang dibuat oleh Rusdy (2012) dan Skala kebahagiaan yang merupakan skala adaptasi yang mengacu dari aspek aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005). Metode analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 17.0 untuk menguji apakah terdapat Hubungan antara *Khusnudzon* dengan Kebahagiaan Pada Ibu Hamil. Dari uji hipotesis yang dilakukan, didapat nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,551 dengan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *Khusnudzon* dan Kebahagiaan pada ibu hamil, sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Disamping itu, nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,304 dimana hal tersebut menunjukkan bahwa *Khusnudzon* memberi sumbangan sebesar 30,4% terhadap kebahagiaan pada Ibu hamil.

Kata kunci: *Khusnudzon*, Kebahagiaan

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Seorang wanita memiliki beberapa keistimewaan yang tidak dimiliki laki-laki, salah satunya adalah memiliki rahim hingga melahirkan seorang anak. Akan tetapi untuk dapat mencapai tahap tersebut, tentunya wanita harus melewati proses kehamilan terlebih dahulu. Selama proses kehamilan terdapat beberapa fase yang disebut dengan fase trimester, trimester 1 sampai trimester 3. Trimester 1 terjadi pada usia kehamilan 0-3 bulan, Trimester 2 terjadi pada 4-6 bulan, dan Trimester 3 terjadi pada umur kandungan 7-9 bulan. Pada setiap tahap tersebut perubahan psikologi dan fisiologis yang dirasakan berbeda-beda (Susanti, 2001). Pada trimester I, biasanya seorang ibu mudah mengalami depresi, meningkatnya frekuensi berkemih, *morning sickness*, kelelahan, dan keletihan. Ketika usia kehamilan ibu memasuki trimester II, hal seperti ini akan berhenti, dan akan kembali lagi saat ibu memasuki usia kehamilan di trimester III (Susanti, 2001).

Respon wanita dalam menghadapi kenyataan bahwa dirinya hamil berbeda-beda dan bervariasi antara yang satu dengan yang lainnya, terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil, perasaan yang dirasakan bermacam-macam, baik perasaan gembira, syok, tidak yakin, bahkan ada yang merasa putus asa. Wanita yang bahagia dengan kehamilannya akan memandang fisik dan psikologis yang terjadi pada dirinya adalah wajar dan merupakan pemenuhan biologis serta bagian dari rencana hidupnya, meskipun secara umum keadaannya terlihat baik,

namun sering dijumpai kelebihan emosional yang terlihat pada perubahan *mood* pada ibu hamil (Kusmiyati, Y., Wahyuningsih, H.P., & Sujiyatini, 2010).

Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada ibu hamil yang akan menghadapi kelahiran anak pertama, dapat diketahui subjek mengalami perasaan cemas dalam menghadapi kelahiran anak pertama. Hal ini dapat dilihat pada pernyataan subjek pada saat wawancara sebagai berikut:

“Awal kehamilan, saya mengalami banyak perubahan dalam diri saya. Saya menjadi malas sekali yang namanya mandi, makan sekalipun menjadi tidak enak, karena perasaan mual yang sering mengganggu, dan saya juga sering marah tanpa sebab, bahkan pada hal yang kecil. Bulan-bulan berikutnya, saya sudah terbiasa dengan perubahan yang saya rasakan. Perut saya sudah mulai membesar dan badan saya sudah naik beberapa kilogram, tetapi saya masih bisa memasak, mencuci, dan melakukan pekerjaan rumah lainnya. Saya banyak mencari tau informasi tentang cara melahirkan, dan saya banyak mendengar cerita dan melihat di tv kalau melahirkan rasanya sakit, dan ketika memasuki kehamilan 7 bulan, saya menjadi cemas dengan itu semua. Saya cemas apakah nanti saya melahirkan normal atau tidak, bagaimana dengan kondisi anak saya, badannya lengkap atau tidak, apakah nanti saya dan bayi saya selamat atau tidak, saya juga cemas apakah saya melahirkan sesuai dengan waktu yang diperkirakan dokter atau lebih cepat dari itu, dan rasa cemas itu kadang membuat saya sering bermimpi buruk. Saya sudah coba berhenti memikirkan yang tidak-tidak tentang proses melahirkan itu, tapi tetap saja saya merasa cemas.” (Wawancara dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2014).

Kusmiyati dkk (2010) menjelaskan bahwa dalam kehamilan sering dijumpai kelebihan emosional yang dapat terlihat pada perubahan *mood* pada ibu hamil. Dalam kehamilan, terjadi perubahan *mood* dan peningkatan sensitivitas terhadap orang lain seperti mudah tersinggung, menangis tiba-tiba, dan ledakan kemarahan serta perasaan suka cita, serta kegembiraan yang luar biasa muncul silih berganti hanya karena suatu masalah kecil atau bahkan tanpa masalah sama

sekali. Hal ini tentu saja akan membingungkan ibu hamil tersebut dan juga orang-orang di sekelilingnya.

Mereka yang sedang hamil atau pernah hamil pastinya sudah merasakan terjadinya perubahan-perubahan emosi yang nyaris tak terkendali selama mengandung. Mulai dari marah-marah tanpa alasan yang begitu jelas, kemudian merasa sangat sedih dan tiba-tiba berganti dengan rasa bahagia dan banyak tertawa. Selain perubahan emosi yang sangat labil, kebanyakan ibu hamil juga merasa sangat mudah tersinggung. Menurut Lori Altshuler, M.D, seorang direktur dari Mood Disorders Research Program di UCLA, Amerika Serikat, gejala hormon pada wanita hamil dapat menjadi pencetus emosi yang berganti-ganti ini, namun teori tersebut belum konklusif dan masih harus dilakukan penelitian yang lebih mendalam. Selanjutnya masih menurut Altshuler bahwa emosi ibu hamil yang terus berubah-ubah juga banyak disebabkan karena rasa tidak nyaman yang terasa pada tubuh ibu yang sedang mengandung. Kemudian dijelaskan oleh Clark Gillespie, M.D, penulis *Your Pregnancy Month by Month* bahwa banyak ibu yang mengalami mual-mual, keletihan, payudara mengencang dan kekhawatiran-kekhawatiran seputar kesehatan janin di masa-masa awal kehamilannya. Ketidaknyamanan ini kemudian akan terus berlanjut hingga menjadi susah tidur malam, munculnya tekanan pada bagian usus dan kandung kemih sehingga memicu ketidakseimbangan emosi ibu hamil. Pada kondisi seperti ini banyak ibu hamil yang merasa bahwa orang lain kurang perhatian kepada mereka sehingga memicu perasaan yang sensitif dan mudah tersinggung.

http://www.tokobajuhamil.com/artikel_penyebab_ibu_hamil_mudah_tersinggung_dan_cara_mengatasinya)

Memasuki bulan ke-4 kehamilan, perasaan cemas dan khawatir terhadap kemungkinan mengalami keguguran, umumnya berangsur-angsur hilang. Sebaliknya, calon ibu akan mengalami perasaan sangat bahagia saat dia mulai merasakan gerakan janinnya. Di lain pihak, perhatian penuh dari pasangan sejak awal kehamilan, akan membuat calon ibu semakin merasa “bergantung” kepada suami. Tak heran, bila sedikit saja suami mengabaikan istrinya yang sedang hamil, muncul rasa khawatir dalam diri sang istri. Perasaan khawatir “ditinggal” pasangan itu sebetulnya karena calon ibu merasa tidak percaya diri dengan penampilan atau bentuk tubuhnya disaat sedang hamil.

<http://www.kehamilansehat.net/artikel/Psikologi/Kehamilan/kehamilan.trimester.ii.bertabur.kebahagiaan/001/007/219/1>)

Dari pendapat Seligman (2005) kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh faktor seperti uang, suatu perkawinan, kehidupan sosial individu itu sendiri, emosi negatif, usia; dimana usia merupakan faktor yang bisa membuat kepuasan hidup seseorang seperti afek menyenangkan dan tidak menyenangkan, kesehatan, agama serta pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin.

Terdapat pula faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yang dikutip dari <http://srireskipsikologi.blogspot.co.id/2013/04/> yaitu: kesehatan, daya tarik fisik, tingkat otonomi, kesempatan-kesempatan interaksi, jenis pekerjaan, status kerja, kondisi kehidupan, pemilikan harta benda, keseimbangan antara harapan

dan pencapaian, penyesuaian emosional, sikap terhadap periode usia tertentu, realisme dari konsep diri, realisme dari konsep-konsep peran.

Rasa bahagia yang dirasakan oleh ibu hamil akan berpengaruh pada perkembangan janin yang mana calon bayi akan ikut merasakan hal yang sama dengan apa yang ibunya rasakan. Hal serupa dituturkan oleh Dr. med. dr. Damar Prasmusinto, SpOG(K). Jika ibu hamil sudah mengalami stres, terutama stres tingkat tinggi maka akan ada pengaruhnya dengan zat tertentu yang mengakibatkan janin juga akan mengalami hal yang sama saat masih berada dalam kandungan. Dr.Damar pun menambahkan bahwa hormon steroid yang dimiliki oleh ibu hamil akan berpengaruh besar pada tingkat stres yang dialami oleh ibu hamil, hingga terserap oleh janin dan akan mengakibatkan bayi kelak akan bersikap impulsive ketika sudah besar. Tak mengherankan, jika perilaku seorang anak ketika sudah besar sangat ditentukan oleh masa kehamilan sang ibu. Karena kondisi ibu yang tak mendukung akan menyebabkan sikap anak nantinya.

[\(https://googleweblight.com/?lite_url=https://kumparan.com/luthfanurridha1487566251351/ibu-hamil-harus-selalu-merasa-bahagia-agar-kandungan-tetap-sehat/\)](https://googleweblight.com/?lite_url=https://kumparan.com/luthfanurridha1487566251351/ibu-hamil-harus-selalu-merasa-bahagia-agar-kandungan-tetap-sehat/)

Peran dari suami juga sangat berpengaruh penting terhadap kebahagiaan pada ibu hamil. Pada saat seorang wanita tengah mengandung, alangkah baiknya rasa sayang dari seorang suami kepada istrinya sangat perlu untuk ditingkatkan. Hal ini penting karena menurut berbagai penelitian disebutkan bahwa perkembangan janin juga sangat dipengaruhi oleh keadaan psikis seorang ibu yang sedang mengandungnya. Jika selama mengandung ibu sering cemas, tegang,

marah atau sedih, maka perkembangan janin yang ada di dalam kandungannya pun juga buruk. Sebaliknya, jika selama mengandung seorang ibu hatinya tenang, tidak merasa tertekan, gembira, atau bahagia, maka perkembangan janin yang ada dalam kandungannya pun akan baik. Ketenangan dan kebahagiaan seorang ibu yang mengandung ini juga sangat berpengaruh bagi kebaikan janin yang dikandungnya. Pertumbuhan janin akan lebih sehat karena keadaan tenang seorang ibu akan berpengaruh terhadap hormon-hormon yang seimbang ke janin melalui plasenta. Ketenangan, relaksasi, dan kebahagiaan seorang ibu juga bisa meningkatkan vasikularisasi darah di seluruh tubuh, sehingga meningkatkan produksi air susu ibu (ASI).

[\(https://googleweblight.com/?lite_url=https://amazwt.wordpress.com/2012/01/09/saat-istri-hamil-suami-berkewajiban-semakin-menyayangi/\)](https://googleweblight.com/?lite_url=https://amazwt.wordpress.com/2012/01/09/saat-istri-hamil-suami-berkewajiban-semakin-menyayangi/)

Adapun penelitian dari Afiyanti (2004) yang mempelajari pengalaman wanita menjalani masa kehamilan pertamanya dengan menitikberatkan pada arti atau makna menjadi seorang wanita hamil. Fenomena yang mendasarinya adalah perubahan-perubahan fisik dan psikososial yang terjadi selama masa kehamilan. Dengan fokus penelitian kualitatif pada kedalaman dan proses, penelitian tersebut hanya melibatkan 9 partisipan. Jumlah sampel yang relatif kecil pada umumnya digunakan untuk suatu studi kualitatif untuk lebih memberikan perhatian pada kedalaman penghayatan subyek (Morse, 1991; Poerwandari, 1998).

Rusydi (2012) mengemukakan bahwa *khusnudzon* adalah suatu sifat berprasangka baik yang terlahir dari hati yang tentram untuk menerima ketetapan

dari Allah sehingga akan dijauhkan dari perasaan-perasaan gelisah, takut, serta cemas. Sebagai seorang muslim pun kita dianjurkan untuk berpikiran positif atau *khusnudzon*. *Khusnudzon* berasal dari kata arab yang berarti berprasangka baik kepada Allah dan kepada makhluk ciptaannya. Berprasangka baik kepada Allah khususnya dan kepada makhluk tuhan pada umumnya, merupakan bagian dari berakhlak mulia terhadap-Nya, disamping mengenalnya dengan baik dan benar, membenarkan segala firman-Nya, mentaati perintah dan menjauhi larangannya, mencintai-Nya, senantiasa mengingat-Nya, senantiasa memuji-Nya, mengesankan-Nya, tawakkal kepada-Nya, tawadhu' dan senantiasa berharap hanya kepada-Nya (Sagir, 2011).

Apabila kita bisa berpikiran positif atau *khusnudzon* maka kita akan lebih tenang dan dapat melakukan *coping* untuk menghindari perasaan takut akan sesuatu yang belum jelas, sehingga diri kita tidak menjadi pribadi yang paranoid. Seseorang yang terbiasa berpikiran positif dapat lebih mampu untuk mengarahkan perilakunya ke hal-hal positif dan memikirkan harapan-harapan yang positif serta lebih optimis dalam prosesnya. Dalam hal ini jika ibu hamil dapat selalu berpikiran positif maka ia akan selalu menjauhkan pikiran-pikiran negatif dan, senantiasa memikirkan hal-hal positif seperti lebih memikirkan bagaimana ia akan mendidik anaknya nanti, dan tidak akan berpikiran bahwa persalinannya akan terjadi hal-hal yang tidak diharapkan.

Khusnudzon adalah suatu perilaku baik sangka kepada Allah dan ciptaannya, dan salah satu bentuk kualitas ibadah (Husein, 2007). *Khusnudzon* sebagai suatu ibadah yang sangat dianjurkan oleh Allah akan memotivasi umatnya

agar selalu bersikap optimis terhadap suatu hal. Saat seseorang bersikap optimis secara otomatis akan memunculkan sikap-sikap yang baik yang akan menjadi suatu realitas. Ajaran Islam mengajarkan bahwa keyakinan akan mendapatkan sesuatu yang baik dari Allah maka akan mendapatkannya dalam bentuk realitas. Sebagaimana yang dijelaskan pada hadist *“Wahai Manusia, berprasangka baiklah kepada Tuhan Semesta alam, karena sesungguhnya Tuhan bersama prasangka hambanya”* (Hadits Riwayat al-Baihaqy). *Husn al-zhann* (berpikir positif) merupakan cara berpikir yang sangat dihargai dalam Islam. Saat manusia berpikir positif manusia akan terbebas dari beban hidup dan dari pengalaman pengalaman traumatik. *Khusnudzon* berarti kita telah berpikiran positif dan menjadikan perasaan kita akan lebih tenang, serta perilaku kita yang senantiasa akan melakukan hal-hal baik dengan penuh optimisme, sehingga kebahagiaan akan dirasakan oleh sang ibu hamil, karena ia akan lebih terfokus pada pemikiran-pemikiran berarah kepada perilaku positif pula. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti apakah ada hubungan antara sifat *khusnudzon* terhadap kebahagiaan pada ibu hamil.

B. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara *Khusnudzon* dengan Kebahagiaan pada ibu hamil.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk mengembangkan dan memperluas wawasan terhadap kebahagiaan yang dihadapi oleh ibu hamil

- b. Untuk mengetahui peran *khusnudzon* sebagai salah satu bentuk psikologi positif dalam islam
2. Manfaat Praktis
- a. Sebagai masukan untuk kemajuan kesehatan ibu dan anak di Indonesia
 - b. Dapat meningkatkan tingkat kebahagiaan pada ibu hamil
 - c. Lebih menjadi pribadi muslim yang memiliki akhlak mulia
 - d. Mendapat ketenangan jiwa.

D. Keaslian Penelitian

Berbagai penelitian mengenai variabel *khusnudzon* dan variabel kebahagiaan ibu hamil pernah dilakukan. Akan tetapi ada perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Antara lain keaslian mengenai topik, keaslian alat ukur dan keaslian mengenai subjek yang digunakan.

Sepanjang pengetahuan penulis, penelitian tentang *khusnudzon* kepada Allah atau berpikir positif kepada Allah belum banyak dilakukan. (Riani, 2014) meneliti tentang hubungan *khusnudzon* dengan kecemasan Ibu hamil. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis dalam hal variabel bebas yakni variabel *khusnudzon* dengan subjek yang sama yaitu Ibu hamil.

Rusydi (2012) meneliti tentang berpikir positif dalam prespektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental. Penelitian tersebut memiliki

kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis dalam hal variabel bebas.

Yonne (2009) meneliti tentang hubungan karakteristik ibu hamil trimester III dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan di poliklinik kebidanan dan kandungan RSUP Fatmawati tahun 2009. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis dalam hal subjek penelitian yaitu ibu hamil. Perbedaannya terletak pada variabel bebas yang akan diteliti. Variabel bebas dalam penelitian tersebut adalah karakteristik ibu hamil, sedangkan variabel bebas dalam penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah tentang Khusnudzon terhadap Allah.

Rahmadita (2014) yang meneliti tentang hubungan antara *self esteem* dengan *Authentic Happiness* remaja yang orang tuanya bercerai. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis dalam hal variabel tergantung yaitu Kebahagiaan ibu hamil.

1. Keaslian Topik

Riani (2014) meneliti tentang hubungan *khusnudzon* dengan kecemasan Ibu hamil. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis dalam hal variabel bebas yakni variabel *khusnudzon* dengan subjek yang sama yaitu Ibu hamil.

Rusydi (2012) meneliti tentang berpikir positif dalam prespektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental.

Yonne (2009) meneliti tentang hubungan karakteristik ibu hamil trimester III dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan di poliklinik kebidanan dan kandungan RSUP Fatmawati tahun 2009.

Rahmadita (2014) yang meneliti tentang hubungan antara *self esteem* dengan *Authentic Happiness* remaja yang orang tuanya bercerai.

2. Keaslian alat ukur

Alat ukur yang digunakan adalah berupa skala kuesioner yang terdiri dari dua skala. Skala penelitian Rusydi (2012) adalah skala tingkat *khusnudzon* dan kesehatan mental, sedangkan penelitian Yonne (2009) menggunakan skala HARS untuk mengukur kecemasan pada ibu hamil dan peneliti dalam penelitian ini akan menggunakan skala *khusnudzon* yang digunakan Rusydi (2012) sedangkan alat ukur untuk skala *authentic happiness*, kuesioner yang dibuat peneliti yaitu adaptasi yang akan mengacu pada kepuasan atau kebahagiaan meliputi kepuasan masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang, dan optimisme akan masa depan.

3. Keaslian teori

Teori yang digunakan Rusydi (2012) dalam penelitiannya adalah teori dan aspek yang dibuatnya sendiri dalam penelitiannya. Sedangkan Yonne (2009) dalam penelitiannya menggunakan teori kecemasan kehamilan beserta aspek dari Stuart dan Sundeen (1998). Sedangkan peneliti dalam penelitian ini akan menggunakan teori *khusnudzon* dari Rusydi (2012) dan teori Seligman (2005) dengan kebahagiaan otentik atau *Authentic Happiness* yaitu kepuasan akan

masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang, dan optimisme akan masa depan.

4. Keaslian Subjek

Subjek dalam penelitian yang dilakukan oleh Riani (2014) adalah ibu hamil dengan karakteristik usia kehamilan yang masuk dalam tahap trimester I dan trimester II di daerah Yogyakarta. Penelitian dari Rusydi (2012) adalah laki-laki yang berusia 20-30 tahun yang ada di pesantren, dan laki-laki yang tidak berada di pesantren. Penulis sendiri akan meneliti tentang hubungan antara khusnudzon dengan kebahagiaan pada ibu hamil. Metode penelitian yang akan digunakan adalah penelitian dalam bentuk kuantitatif dengan menggunakan skala dalam proses pengumpulan data. Variabel penelitian adalah khusnudzon dan kebahagiaan. Sedangkan subjek penelitian mengambil ibu hamil di Rumah Sakit Bersalin Yogyakarta dengan usia kehamilan berada dalam fase trimester 1-3. Jadi, penelitian ini memiliki perbedaan yang mendasar dari penelitian-penelitian sebelumnya. Berdasarkan perbedaan itulah, maka penulis meyakini bahwa penelitian ini masih bersifat orisinil (asli).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan memiliki definisi yang sangat luas, adapun dalam teori yang dikemukakan oleh (Seligman, 2005) yakni kebahagiaan otentik adalah makna dari suatu momen yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, kenangan yang dirajutnya, serta kekuatan dan kebijakan yang ditimbulkannya, yang menghasilkan kualitas kehidupan yang bermanfaat. Kebahagiaan otentik sebagai kebahagiaan otentik yang diwujudkan melalui emosi positif yang berupa kepuasan masa lalu, kebahagiaan masa sekarang dan optimisme terhadap masa depan (Seligman, 2005). Menurut (Veenhoven, 1995) mendefinisikan kebahagiaan sebagai derajat sebutan terhadap kualitas hidup yang menyenangkan diri seseorang serta bisa disebut sebagai kepuasan hidup.

Berdasarkan uraian para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *authentic happiness* adalah kesenangan lahir batin seseorang yang diperoleh dari masa lalu, masa sekarang dan masa yang akan datang sehingga memperoleh kepuasan hidup yang positif dan hilangnya perasaan-perasaan negatif seperti depresi dan kecemasan.

2. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Menurut (Seligman, 2005) kebahagiaan terdiri dari aspek yaitu:

- a. Kepuasan akan masa lalu

Emosi positif tentang masa lalu adalah kepuasan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian.

b. Kebahagiaan pada masa sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang mencakup dua hal, yaitu: kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*)

1) Kenikmatan (*pleasure*)

Kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen indrawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat, yang disebut sebagai perasaan dasar atau *raw feels*: ekstase, gairah, orgasme, rasa senang, riang, ceria, dan nyaman, tapi semua ini bersifat sementara dan hanya sedikit melibatkan pikiran.

2) Gratifikasi (*gratification*)

Gratifikasi datang dari kegiatan-kegiatan yang sangat individu sukai, tetapi tidak dilandasi oleh perasaan dasar. Gratifikasi membuat individu terlibat sepenuhnya dan individu akan kehilangan kesadaran diri.

c. Optimisme akan masa depan

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan dan optimisme.

Dari pendapat Seligman (2005) dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dapat dilihat dari kesenangan lahir batin seseorang yang diperoleh dari masa lalu, masa sekarang dan masa yang akan datang sehingga menimbulkan emosi positif yang bisa membuat kepuasan hidup.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Uang

Penilaian seseorang terhadap uang akan mempengaruhi kebahagiaan, lebih daripada uang itu sendiri. Menurut (Seligman, 2005) terdapat data tentang pengaruh kekayaan dan kemiskinan terhadap kebahagiaan dan hasilnya Negara yang lebih kaya memiliki angka lebih tinggi, tingkat kesehatan lebih baik, kebebasan yang lebih luas, dan itu membuat individu lebih bahagia.

b. Perkawinan

Perkawinan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan, menurut (Seligman, 2005) mengatakan bahwa survei pada Pusat Riset Opini Nasional Amerika Serikat terdapat 35.000 warga Amerika Serikat selama 30 tahun terakhir menyatakan bahwa hasil 40% dari orang yang menikah mengatakan bahwa mereka “sangat bahagia”, sedangkan 24% dari orang yang tidak menikah, bercerai, berpisah dan ditinggal mati pasangannya mengatakan “bahagia”, itu disebabkan pada budaya individualistis seperti Amerika Serikat “hidup dengan orang lain itu ada hubungannya dengan kebahagiaan yang lebih besar”.

c. Kehidupan sosial

Penelitian (Seligman dan Diener, 2005) menemukan bahwa semua orang yang termasuk dalam 10% orang yang paling berbahagia, sedang terlibat

dalam hubungan yang romantis. Orang yang berbahagia jauh berbeda dengan orang yang tidak bahagia yaitu ketika menjalani kehidupan sosialnya.

d. Emosi Negatif

Kebahagiaan terkadang datang setelah individu terbebas dari ketakutan terburuk atau terlepas dari emosi negatifnya (Seligman, 2005)

e. Usia

Sebuah penelitian otoritatif terdapat 60.000 orang dewasa dari 40 bangsa membagi kebahagiaan ke dalam tiga komponen: kepuasan hidup, afek menyenangkan dan afek tidak menyenangkan (Seligman, 2005)

f. Kesehatan

Individu memiliki lima masalah terhadap kesehatan karena kebahagiaan seseorang berkurang sejalan dengannya waktu tetapi yang terpenting adalah persepsi subjektif individu terhadap seberapa sehat diri individu tersebut (Seligman, 2005)

g. Agama

Agama mengisi manusia dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup. Menurut (Seligman, 2005) terdapat penelitian yang mengungkapkan bahwa orang Amerika yang religious jelas lebih kecil kemungkinannya untuk terlibat penyalahgunaan obat-obatan, melakukan kejahatan, bercerai, dan bunuh diri.

h. Pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin

Menurut (Seligman, 2005) pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin merupakan hal penting bagi kebahagiaan, secara garis besar yang sangat berpengaruh yaitu jenis kelamin dikarenakan “jenis kelamin“ mempunyai hubungan yang dekat dengan suasana hati, sebagaimana tingkat emosi antara laki-laki dengan perempuan tidak berbeda jauh pada perempuan diketahui lebih bahagia dan sekaligus lebih cepat sedih daripada laki-laki.

Dari pendapat (Seligman, 2005) diatas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh faktor seperti uang, suatu perkawinan, kehidupan sosial individu itu sendiri, emosi negatif , usia; dimana usia merupakan faktor yang bisa membuat kepuasan hidup seseorang seperti afek menyenangkan dan tidak menyenangkan, kesehatan, agama serta pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin.

Dari faktor-faktor kebahagiaan menurut Seligman (2005) tersebut, ada hubungan agama dengan *khusnudzon* yaitu sebagai suatu ibadah yang sangat dianjurkan oleh Allah akan memotivasi umatnya agar selalu bersikap optimis terhadap suatu hal. Saat seseorang bersikap optimis secara otomatis akan memunculkan sikap-sikap yang baik yang akan menjadi suatu realitas. Ajaran Islam mengajarkan bahwa keyakinan akan mendapatkan sesuatu yang baik dari Allah maka akan mendapatkannya dalam bentuk realitas. Sebagaimana yang dijelaskan pada hadist “*Wahai Manusia, berprasangka baiklah kepada Tuhan Semesta alam, karena*

sesungguhnya Tuhan bersama prasangka hambanya” (Hadits Riwayat al-Baihaqy).

B. Khusnudzon

1. Pengertian khusnudzon

Rusydi (2012) mengemukakan bahwa *khusnudzon* adalah suatu sifat berprasangka baik yang terlahir dari hati yang tentram untuk menerima ketetapan dari Allah sehingga akan dijauhkan dari perasaan-perasaan gelisah, takut, serta cemas.

Menurut Sagir (2011) *khusnudzon* berasal dari kata Arab yang berarti berprasangka baik kepada Allah dan kepada makhluk ciptaannya. Berprasangka baik kepada Allah khususnya dan kepada makhluk tuhan pada umumnya, merupakan bagian dari berakhlak mulia terhadap-Nya, disamping mengenalnya dengan baik dan benar, membenarkan segala firman-Nya, mentaati perintah dan menjauhi larangannya, mencintainya, senantiasa mengingat-Nya, senantiasa memuji-Nya, mengesankan-Nya, tawakkal kepada-Nya, tawadhu' dan senantiasa berharap hanya kepada-Nya.

Khusnudzon merupakan bagian dari *mahabbah*, ia akan mengantarkan orang yang bersifat baik sangka itu mencapai kebahagiaan dan mendapatkan kelebihan dan derajat yang tinggi. Sagir (2011) juga mengatakan bahwa *khusnudzon* itu sendiri juga harapan. Barang siapa harapannya selalu

menariknya untuk berlaku taat, menjauhkannya dari kemaksiatan, maka itulah harapan yang benar.

Menurut Ibnu Taimiyah dalam Sagir (2011), diantara tanda-tanda orang khusnudzon itu dapat dilihat secara nyata bahwa ia taat kepada Allah. Seberapa tinggi keta'atannya itulah ukuran *khusnudzon* orang yang *berkhusnudzon* kepada yang ditaatinya. Syaikh Dahlan Al-kadiriyy mengkaitkan persoalan khusnudzon ini dengan renungan hati. Yakni kesan atau pandangan hati seorang hamba yang mampu membangkitkannya dan mengajaknya untuk mengerjakan sesuatu atau sebaliknya meninggalkan sesuatu itu.

Adapun menurut Al-Nawaawy dalam Rusydi (2012), berprasangka baik kepada Allah adalah anggapan seseorang bahwa Allah akan selalu memberikan kasih sayang, kesehatan, dan kemaafan. Sebagaimana yang dilakukan oleh para *tabi'iin*, salah satunya Sahiil (dalam Ibn Abi al-Dunyaa) yang selalu mengatakan bahwa dirinya telah melakukan banyak dosa, namun tetap dirinya yakin dan berprasangka baik kepada Allah akan mengampuni dosa-dosanya. Antara berpikir positif dalam perspektif psikologi barat dengan konsep *khusnudzon* dalam perspektif psikologi islam memiliki perbedaan yang cukup signifikan. Sebagaimana dalam islam segala perilaku yang dilakukan oleh manusia tentunya akan otomatis terkait dengan nilai-nilai ketuhanan yang bersifat vertikal dan nilai kemanusiaan yang sifatnya horizontal. Konsep *khusnudzon* yang ditemukan selalu berhubungan dengan tuhan dan kepada hubungan baik antara manusia dan tela tercantum dalam

hadits dan Qur'an. Dilihat dari prespektif barat, konsep prasangka atau lebih populer dengan sebutan berpikir positif tidak akan berhubungan dengan Tuhan, bahkan cenderung individualistik dan bersifat subjektif (Rusydi, 2012).

Khusnudzon adalah salah satu akhlak terpuji yang dapat diartikan sebagai sikap berprasangka baik kepada Allah dan sesama. *Khusnudzon* adalah suatu perilaku yang lebih mengarah kepada hubungan tidak hanya sebatas pada kepada manusia, tetapi jugahubungan yang terjalin dengan Allah.*Khusnudzon* adalah proses berpikir positif yang menjadikan manusia akan terbebas dari beban hidup dan dari pengalaman pengalaman traumatik.

2. Aspek-aspek khusnudzon

Menurut Rusydi (2012) *khusnudzon* terdiri dari beberapa aspek yang terdiri dari:

a) Khusnudzon terhadap Allah

Khusnudzon kepada Allah SWT adalah berprasangka baik terhadap Allah adalah mempercayai Allah dan hanya kepada Nya tempat mengadukan segala persoalan dan seluruh ridha kepada qadha dan qadarNya, serta bathin yang selalu tenang dalam menghadapi segala sesuatu yang terjadi atau sesuatu yang dicita-citakan tidak sesuai dengan kehendak Allah. Dalam hadits- hadist pun disebutkan bahwa kita senantiasa penting untuk memiliki sifat khusnudzon. Diriwayatkan dari Abu Hurairah

Radhiyallahu 'Anhu, Nabi Shallallahu 'Alaihi Wasallam bersabda: Allah Ta'ala berfirman,

فِي ذِكْرِي وَإِنْ نَفْسِي فِي ذِكْرْتُهُ نَفْسِي فِي ذِكْرِي فَإِنْ ذَكَرْتُهُ إِذَا مَعَهُ وَأَنَا بِي عَبْدِي ظَنَّ عِنْدَ أَنَا تَقَرَّبْتُ ذِرَاعًا إِلَى تَقَرَّبَ وَإِنْ ذِرَاعًا إِلَيْهِ تَقَرَّبْتُ رِبْشِبْ إِلَى تَقَرَّبَ وَإِنْ مِنْهُمْ خَيْرٌ مَلَأَ فِي ذِكْرْتُهُ مَلَأَ هَرَوْلَةً أَتَيْتُهُ يَمْشِي أَتَانِي وَإِنْ بَاعًا إِلَيْهِ

"Aku sesuai prasangka hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku akan bersamanya selama ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam dirinya maka Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku, jika ia mengingat-Ku dalam sekumpulan orang maka Aku akan mengingatnya dalam sekumpulan yang lebih baik dan lebih bagus darinya. Jika ia mendekati kepada-Ku satu jengkal maka Aku akan mendekati kepada-Nya satu hasta, jika ia mendekati kepada-Ku satuhasta maka Aku akan mendekati kepadanya satu depa, dan jika ia mendatangi-Ku dengan berjalan maka Aku akan mendatangnya dengan berlari." (HR. al-Bukhari dan Muslim)

Sesuai dengan hadist tersebut, sifat khusnudzon memiliki hubungan yang kuat dengan amal shaleh. Khusnudzon kepada Allah akan mendorong orang untuk melakukan hal-hal positif sebagai bentuk keimanannya kepada Allah. Al-Hasan al-Bashri berkata,

"Sesungguhnya seorang mukmin selalu berhusnudzan kepada Tuhannya lalu ia memperbaiki amalnya. Dan sesungguhnya seorang pendosa berprasangka buruk kepada Tuhannya sehingga ia berbuat yang buruk."

(Diriwayatkan Imam Ahmad dalam al-Zuhd, hal. 402)

Khusnudzon terhadap Allah pada dasarnya memiliki beberapa indikator yang dapat menjadikan patokan untuk melihat apakah ada aspek khusnudzon kepada Allah dalam pribadi seseorang

b) Khusnudzon terhadap sesama

Baik sangka kepada sesama manusia adalah dengan menganggap atau berpikir bahwa segala yang dilakukan orang lain itu adalah hal baik. Harus ada komitmen jiwa untuk untuk sesamanya dan berusaha semaksimal mungkin menafsirkan perbuatan sesamanya dengan khusnudzon, jika kelihatan tidak baik. Hal ini tersebut sudah dianjurkan oleh Rasulullah saw dalam sabdanya yang memiliki arti :

“ jauhilah prasangka-prasangka buruk itu karena prasangka buruk itu adalah se-bohong bohongnya perkataan” (H.R. Muslim dari Abihurairah).

Adapun pada aspek prasangka baik terhadap sesama manusia (*husn al-Zhann bi almu'minin*) dijelaskan pada surat al-Hujuraat ayat dua belas sebagai berikut:

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan), karena sebagian dari prasangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam Islam manusia diperintahkan untuk menjauhi prasangka kepada orang lain, sekalipun ada sebagian prasangka yang diperbolehkan. Namun Allah menganjurkan manusia untuk menjauhi seluruh prasangka, karena kebanyakan prasangka itu bersifat destruktif dan membawa dosa. Dalam Islam dianjurkan untuk menjauhi prasangka dalam bentuk apapun, karena manusia terkadang tidak sanggup untuk membedakan mana prasangka yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan.

C. Hubungan antara khusnudzon dan kebahagiaan pada ibu hamil

Khusnudzon menekankan pada proses mempercayai Allah dan hanya kepadaNya tempat mengadukan segala persoalan dan seluruh ridha kepada qadha dan qadarNya, serta bathin yang selalu tenang dalam menghadapi segala sesuatu yang terjadi walaupun sesuatu yang dicita-citakan tidak sesuai dengan kehendak Allah. Saat seseorang memiliki sifat khusnudzon maka ketakutan-ketakutan yang ada dalam diri akan senantiasa hilang seiring dengan kedekatan dan keridha-an kita pada Allah.

Menjadi sosok yang bahagia pada dasarnya selalu diinginkan oleh setiap manusia, semua ingin memperoleh kesejahteraan, kesenangan dan kebahagiaan lahir batin. Diener dan Scollon (2003) mengatakan bahwa kebahagiaan ditentukan oleh seberapa banyaknya waktu untuk merasakan perasaan senang dan positif. Memiliki perasaan positif jika dapat membuat kita merasakan perasaan positif juga memiliki tujuan seperti dapat memperluas sumber-sumber intelektual, fisik, dan sosial yang dimiliki (Seligman, 2005).

Sebagai manusia wajar bila kita diliputi perasaan-perasaan cemas, takut, ataupun kegelisahan terhadap hal-hal yang akan datang karena, semua memiliki resiko-resiko. Begitu pula pada ibu hamil tidak menutup kemungkinan hal tersebut dapat terjadi saat kandungannya mendekati kelahiran. Oleh karena itu, sikap *khusnudzon* akan mempengaruhi peningkatan kebahagiaan pada ibu hamil karena sikap optimis, *tawakkal*, pasrah dan *ridha* yang kemudian menimbulkan keyakinan serta ketenangan jiwa sehingga perasaan-perasaan cemas, takut dan lain sebagainya tidak akan dirasakan oleh para ibu hamil.

Sudah dijelaskan sebelumnya bahwa salah satu konsep *khusnudzon* adalah konsep optimisme (Rusydi, 2012). Dalam Psikologi Islam, optimisme sangat terkait dengan peran Allah, manusia yang optimis biasanya mereka yang *berkhusnudzon* kepada Allah akan masa depannya. Perasaan optimis yang ada dalam diri individu akan memunculkan sikap yakin dan memiliki pemikiran-pemikiran positif terhadap masa depan yang akan dilaluinya serta tidak lepas dari usaha-usaha yang maksimal demi mencapai tujuan. Ibu hamil yang memiliki sifat *khusnudzon* pasti memiliki sikap optimis akan kelancaran proses kehamilan sampai kelahiran serta selalu memberikan yang terbaik sebagai salah satu usaha. Usaha dapat juga disebut *berikhtiar* karena saat seseorang *berkhusnudzon* kepada Allah maka mereka juga *berikhtiar* dengan cara melakukan hal-hal yang baik, memperbanyak amal, dan melaksanakan hal-hal yang disenangi oleh Allah. Selain sikap optimisme dan senantiasa *berikhtiar* di jalan Allah seseorang yang memiliki sikap *khusnudzon* juga wajib memiliki kerelaan akan takdir dan *tawakkal*. *Tawakkal* merupakan sikap yang dapat mendukung realisasi individu menjadi

lebih baik. Mereka yang telah berserah diri pada Allah tidak perlu banyak memikirkan resiko dan takut akan suatu bahaya ketika dalam proses pengembangan potensinya di masa yang akan datang. Mereka yang ber-*khusnudzon* pada Allah tidak perlu khawatir hidupnya akan gagal, reputasinya hancur, ataupun jatuh miskin. Mereka tidak merasakan adanya kekhawatiran dan estimasi negatif. Mereka yang ber-*khusnudzon* pada Allah akan senantiasa berbuat baik (*ihsaan*), melakukan yang terbaik (*itqaan*), dan bermanfaat bagi orang banyak. Saat seseorang merasakan ketakutan atau kekhawatiran, sikap *khusnudzon* ini akan membantunya untuk mengurangi perasaan tersebut (Sagir, 2011). Pada saat otak memikirkan hal-hal negatif dan pada saat otak tidak bisa menjawab kekhawatiran terhadap masa depan yang belum kita ketahui, maka seseorang yang memiliki sikap *khusnudzon* akan mendapatkan jawabannya dengan cara menyerahkannya kepada Allah, karena hanya Allah yang Maha mengetahui apa yang akan terjadi dan hanya kepadaNya-lah kita berserah diri. Saat hati dan pikiran kita dalam kondisi pasrah dan ikhlas dengan apa yang akan terjadi di depan maka tubuh kita akan lebih rileks karena tubuh tidak perlu untuk bekerja lebih keras guna memproses informasi secara terus menerus berkaitan tentang kemungkinan-kemungkinan yang terjadi. Sikap-sikap inilah yang akan mengurangi perasaan takut atau kebingungan pada saat menjalani proses kehamilan, sehingga kebahagiaan yang dirasakan oleh ibu hamil senantiasa akan bertambah.

D. Hipotesis

Ada hubungan positif antara *khusnudzon* dan kebahagiaan pada ibu hamil. Semakin Tinggi *khusnudzon* yang diperoleh maka akan semakin tinggi kebahagiaan yang dimiliki ibu hamil. Sebaliknya, jika *khusnudzon* yang dimiliki rendah, maka akan semakin rendah kebahagiaan yang dimiliki oleh ibu hamil.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung : Kebahagiaan
2. Variabel Bebas : *Khusnudzon*

B. Definisi Operasional

1. Kebahagiaan

Definisi Kebahagiaan yang diambil dari *Authentic happiness* adalah sebagai suatu kualitas hidup yang menyenangkan dari suatu peristiwa sehingga menimbulkan emosi positif, bahkan bisa dikaitkan dengan keadaan emosional individu dan bagaimana individu dapat memperoleh kebahagiaan. Aspek *authentic happiness* yang dikemukakan oleh Seligman (2005) seperti kepuasan masa lalunya, kebahagiaan masa sekarang dan optimisme masa depan. Semakin tinggi skor kebahagiaan otentik yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan pada ibu hamil.

2. Khusnudzon

Khusnudzon adalah suatu sifat yang memiliki beberapa aspek-aspek, aspek ini terdiri dua yaitu *khusnudzon* terhadap Allah SWT dan *khusnudzon* terhadap sesama (Rusydi, 2012). *Khusnudzon* terhadap Allah memiliki beberapa indikator yang menjadi cerminan sikap *khusnudzon* antara lain; tawakal, merasakan kasih sayang tuhan dan, merasakan kemaaf-an Allah.

Sedangkan aspek *khusnudzon* terhadap sesama mempunyai indikator yaitu; absen dari tajasus atau membicarakan orang lain, absen dari rasa benci, dan absen dari rasa iri kepada orang lain.

Alat ukur yang dipakai dalam mengukur *khusnudzon* ini adalah alat ukur *khusnudzon* yang dibuat oleh (Rusydi, 2012). Setiap item pada alat ukur ini diberikan skor dari 1-5, *khusnudzon* diketahui melalui skor yang diperoleh subjek setelah mengisi skala *khusnudzon*. Semakin tinggi skor yang didapatkan semakin tinggi sikap *khusnudzon* yang dimiliki. Semakin rendah skor yang diperoleh semakin rendah sikap *khusnudzon*.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah wanita yang sedang mengandung. Dalam mencari subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pemilihan subjek berdasarkan atas karakteristik tertentu yang dianggap memiliki hubungan dengan karakteristik populasi yang sudah diketahui sebelumnya, karakteristiknya sebagai berikut:

1. Usia subjek berkisar antara 20-40 tahun

Pada usia ini seorang wanita merupakan fase perkembangan yang kebanyakan wanita mendapatkan kesempatan untuk mengandung anak dan menjadi seorang wanita seutuhnya.

2. Wanita yang sedang hamil

Wanita yang sedang hamil pada trimester I, trimester II, trimester III.

D. Metode penelitian

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, yaitu daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, matang, dimana responden tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tanda-tanda tertentu.

Kuesioner terdiri dari :

a. Skala khusnudzon

Pada penelitian ini pengumpulan data untuk mengetahui sikap khusnudzon seseorang. pengumpulan data untuk khusnudzon menggunakan kuesioner sebanyak 24 pernyataan tertutup (*closed ended*) dengan skala likert yaitu untuk pernyataan positif berjumlah 12 (no 1, 2, 5, 6, 9, 11, 12, 15, 16, 21, 22, 23) jika jawaban Selalu diberi skor 5, Sering diberi skor 4, Kadang-kadang diberi skor 3, Jarang diberi skor 2, dan tidak pernah diberi skor 1 dan untuk pernyataan negatif berjumlah 12 (no 3, 4, 7, 8, 10, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 24)

Adapun instrumen *khusnudzon* berupa skala dengan setiap item diberikan skor dari 1 sampai 5. Adapun *blueprint* instrumen *khusnudzon* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. *Blueprint Instrumen khusnudzon*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
		Butir Aitem	Jumlah	Butir Aitem	Jumlah
Berprasangka baik kepada Tuhan	<i>Tawakkal</i> , Merasakan kasih sayang Tuhan, Merasakan Kemaafan Tuhan	1, 2, 5, 6, 9, 21, 22, 23	8	3, 4, 7, 8, 24	5
Berprasangka baik kepada sesama	<i>Absence of Tajassus</i> dan <i>Tahassus</i> , <i>Absence of tabaaghdadh</i> (Benci), <i>Absence of hasad</i> (iri)	11, 12, 15, 16	4	10, 13, 14, 17, 18, 19, 20	7
TOTAL			12		12

b. Skala Kebahagiaan

Skala ini digunakan untuk mengukur suatu kebahagiaan otentik. Skala ini digunakan untuk mengungkap tingkat kebahagiaan otentik pada subjek. Skala ini dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Seligman, 2005). Skala ini berisi 12 aitem *favorable*.

Jumlah aitem yang direncanakan dalam skala ini sebanyak 12 aitem pernyataan. Skala ini menyediakan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Aitem-aitem yang terdapat pada skala ini hanya terdiri dari aitem yang bersifat *favorable* terhadap atribut yang diukur guna memperkecil resiko jawaban yang meragukan bagi responden. Sifat dari aitem tersebut menentukan skor yang diberikan.

Pemberian skor pada aitem *favorable*, yaitu untuk jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 4, sesuai (S) diberi skor 3, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan

sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1. Semakin besar skor yang diperoleh subjek pada skala kebahagiaan maka semakin tinggi subjek merasakan kebahagiaan. Sebaliknya semakin kecil skor yang diperoleh subjek pada skala kebahagiaan, maka semakin rendah kebahagiaan yang dirasakan subjek.

Tabel 2 *Blueprint* instrumen kebahagiaan

Aspek	Indikator	Favorable	
		Butir Aitem	Jumlah
Kepuasan akan masa lalu	Emosi positif tentang, masa lalu adalah kepuasan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian	1, 4, 7, 10	4
Kebahagiaan pada masa sekarang	Kebahagiaan pada masa sekarang mencakup dua hal, yaitu: Kenikmatan (<i>pleasure</i>) dan gratifikasi (<i>gratification</i>)	2, 5, 8, 11	4
Optimisme akan masa depan	Emosi Positif mengenai masa depan mencakup keyakinan (<i>faith</i>), kepercayaan (<i>trust</i>), kepastian (<i>confidence</i>), harapan dan optimisme	3, 6, 9, 12	4
TOTAL			12

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Sebelum alat ukur digunakan, dilakukan pengujian terhadap setiap aitem yang terdapat pada alat ukur. Suatu alat ukur dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau

memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2010). Uji validasi dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Validitas isi menurut (Azwar, 2004) merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *profesional judgement*. Suatu aitem dikatakan *valid* apabila nilai koefisiennya $\geq 0,30$ menurut (Azwar, 1999), apabila nilai koefisien semakin mendekati angka 1,00 pada koefisien berarti sistem tersebut semakin bagus.

2. Reliabilitas

Pengukuran suatu alat ukur yang mempunyai reliabilitas tinggi disebut sebagai penelitian yang reliabel, atau memiliki arti dapat dipercaya, ajeg, stabil, dan konsisten. Artinya konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran diperoleh hasil yang relatif sama menurut (Azwar, 2010). Suatu alat ukur dikatakan reliabel jika alat ukur tersebut memiliki nilai $>0,60$. Koefisien reliabilitas menggunakan koefisien *cronbach's alpha*, dikatakan semakin tinggi koefisien tersebut apabila skor mendekati angka 1,00. Sebaliknya, koefisien reliabilitas dikatakan semakin rendah apabila skor mendekati angka 0 (Azwar, 2008). Hasil dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama dan selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah.

F. Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini memakai koefisien korelasi *Parametric* dari Spearman merupakan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara khusnudzon dengan kebahagiaan pada ibu hamil. Untuk mempermudah proses perhitungan statistik serta analisisnya digunakan program statistik SPSS *for Windows versi 17.00*.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan Penelitian

1. Orientasi Kancan

Penelitian tentang hubungan antara khusnudzon dengan kebahagiaan pada ibu hamil dilaksanakan di Yogyakarta. Tempat dilaksanakannya penelitian ini adalah di Rumah Sakit bersalin yang ada di Yogyakarta.

Rumah sakit bersalin yang menjadi sasaran penelitian ini dilakukan di satu tempat yaitu klinik bersalin Nurani jl Godean km 7 Gg Pramuka no 01. Berdasarkan hasil wawancara lepas yang dilakukan peneliti dengan beberapa ibu-ibu hamil di beberapa rumah sakit, mereka merasakan kebahagiaan dengan menyambut kehamilan mereka, entah itu kehamilan pertama, kedua maupun kehamilan berikut setelah mengalami keguguran. Kebanyakan dari beberapa ibu hamil tersebut sangat bersemangat dalam menjalani kehamilan mereka.

2. Persiapan penelitian

1) Persiapan administrasi

Penelitian dimulai dengan mempersiapkan surat izin penelitian. Surat izin penelitian dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia, surat izin yang pertama yaitu dengan no 269/Dek/70/Div.Um.RT/III/ 2015 tanggal 26 Maret untuk Permohonan izin untuk mengambil data penelitian. Sebelum mengambil data penelitian, peneliti terlebih dahulu meminta perizinan dari pihak yang terkait dalam hal ini adalah klinik bersalin Nurani yang bertempat di Jalan Godean km 7, Sleman, Yogyakarta.

2) Persiapan Alat Ukur

a) Skala Kebahagiaan ibu hamil

Skala kebahagiaan ibu hamil ini digunakan untuk mengungkap seberapa besar tingkat kebahagiaan yang dialami oleh responden. Skala ini dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan Menurut Seligmen (2005). Skala kebahagiaan ini berjumlah 12 aitem yang semuanya bersifat pernyataan *favorable* yang memiliki validitas per aspek yang berada dalam rentang nilai 0,336-0,652 dan tingkat reliabilitas skala sebesar 0,853

b) Skala Khusnudzon

Skala khusnudzon ini digunakan untuk mengungkap sejauh mana sifat khusnudzon yang dimiliki oleh para responden. Skala ini diadaptasi dari skala yang telah dibuat oleh Rusdyi (2012) dalam tesisnya yang berjudul Khusnudzon Konsep Berpikir Positif Dalam Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental. Skala khusnudzon ini terdiri dari 24 pernyataan mencakup aitem *favorable* dan aitem *unfavorable* yang memiliki tingkat validitas sebesar 0,011-0,701 dan memiliki nilai reliabilitas 0,821.

B. Laporan pelaksanaan Penelitian

Penelitian (pengambilan data) dilakukan di Klinik bersalin Nurani dan dilaksanakan pada tanggal 26 Juni – 2 Juli 2015 pukul 17.00-21.00. Pengambilan data dilakukan dengan cara memberikan angket satu persatu

kepada ibu-ibu hamil yang menunggu di ruang tunggu pemeriksaan kehamilan. Jumlah ibu-ibu yang sedang menunggu di ruang tunggu dalam sehari sekitar 5-30 ibu hamil, dan saya mengambil data selama 7 hari sehingga, ibu-ibu hamil yang memenuhi berhasil memenuhi kriteria penelitian ini dan bersedia menjadi responden adalah 36 ibu hamil. Setelah pengambilan data dilakukan, peneliti melakukan uji normalitas, linearitas, dan uji asumsi dengan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 17.00 for windows*.

C. Hasil Penelitian

1. Karakteristik responden

Responden penelitian adalah ibu yang sedang mengandung di Klinik bersalin Nurani. Pengambilan data dilakukan selama 7 hari pada tanggal 26 Juni – 2 Juli 2015. Ibu hamil yang memenuhi kriteria penelitian sebanyak 36 orang. 36 orang tersebut diberikan angket atau kuesioner yang berisi pernyataan pernyataan tetapi, 5 orang ibu hamil ternyata tidak sesuai dengan seharusnya. Dengan kata lain, ada ibu hamil yang menyerahkan kuesioner kepada suaminya untuk diisi, ada yang mengaku bahwa isinya tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya karena waktu yang terbatas. Nilai distribusi frekuensi dan presentase tiap variabel yang diperoleh berdasarkan penelitian yang dilakukan adalah :

a. Karakteristik usia, usia kehamilan, kehamilan anak ke

Data penelitian mengenai usia responden dikategorikan menjadi 2 bagian yaitu usia 20-30 tahun, dan 31-40 tahun. Distribusi frekuensi usia responden dapat dilihat secara rinci pada tabel 3

Tabel 3

Deskripsi penyebaran subjek penelitian berdasarkan usia

Klasifikasi Subjek	Deskripsi subjek	Jumlah	Presentase
Usia	20-30	21	58%
	31-40	18	50%
Usia Kehamilan	Trimester I	17	47%
	Trimester II	5	13%
	Trimester III	17	47%
Kehamilan Anak	Ke-1	19	52%
	Ke-2	11	30%
	Ke-3	7	19%
	Ke-4	2	5%

Berdasarkan data penelitian yang tercantum pada tabel 3, data menunjukkan bahwa untuk frekuensi usia responden pada masa menjelang persalinan normal di klinik Nurani yang menduduki pesentase tertinggi yaitu pada rentang usia, yaitu 20-30 tahun sebesar 58% dan ibu hamil yang memiliki rentang umur 31-40 sebesar 50%. Pada masa kehamilan trimester pertama dan ketiga presentasinya sama yaitu sebesar 47% atau hampir setengah dari responden berada dalam masa kehamilan trimester pertama dan ketiga, diikuti dengan trimester kedua yang terkecil presentasinya yaitu sebesar 13%. Persentase tertinggi untuk urutan anak pada ibu hamil yang menjadi responden adalah yang sedang mengandung

anak kesatu yaitu sebesar 52%, diikuti anak kedua yaitu sebesar 30%, kemudian anak ketiga yaitu sebesar 19% dan persentase terendah adalah yang mengandung anak keempat yaitu 5%.

2. Deskripsi data penelitian

Tabel 4
Means Empirik

Variabel	Skor Empirik			
	X Max	X Min	Mean	SD
Kebahagiaan	46	25	32,53	4,913
Khusnudzon	120	80	97,33	10,150

Rumus norma kategorisasi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Rumus Norma Kategorisasi

No.	Kategori	Rumus Norma
1	Sangat Rendah	$x < ME - (1.8 \times SDE)$
2	Rendah	$ME - (1.8 \times SDE) < x \leq ME - (0.6 \times SDE)$
3	Sedang	$ME - (0.6 \times SDE) < x \leq ME + (0.6 \times SDE)$
4	Tinggi	$ME + (0.6 \times SDE) < x \leq ME + (1.8 \times SDE)$
5	Sangat Tinggi	$x > ME + (1.8 \times SDE)$

Berdasarkan norma kategorisasi yang telah disebutkan sebelumnya, maka subjek penelitian ini dapat dikelompokkan ke dalam lima kategori pada masing-masing variabel. Kategorisasi subjek penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 6
Kategorisasi Subjek pada Variabel Kebahagiaan Pada Ibu Hamil

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 41,3734$	3	8%
Tinggi	$35,4778 < X < 41,3734$	8	22%
Sedang	$29,5882 < X < 35,4778$	19	52%

Rendah	$23,6866 < X < 29,5882$	11	30%
Sangat Rendah	$X < 23,6866$	0	0%

Tabel 7*Kategorisasi Subjek pada Variabel Khusnudzon*

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 115,6$	1	2%
Tinggi	$103,42 < X < 115,6$	9	25%
Sedang	$91,24 < X < 103,42$	17	47%
Rendah	$79,06 < X < 91,24$	9	25%
Sangat Rendah	$X < 79,06$	0	0%

3. Hasil Uji Asumsi

Pengujian Hipotesa penelitian dilakukan dengan cara menganalisa data yang terlebih dahulu dengan menggunakan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk melihat sebaran data tersebut normal atau tidaknya data yang didapatkan. Pengujian normalitas dilakukan terhadap distribusi skor kedua variabel yaitu Khusnudzon dan Kebahagiaan pada Ibu Hamil dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov Smirnov test* pada program komputer *SPSS 17.00 for Windows*. Dari hasil uji normalitas skala Kebahagiaan pada Ibu Hamil didapatkan koefisien K-SZ 0,200 dengan $p=0,114$ ($p>0,01$) dan data skala Khusnudzon diperoleh K-SZ 0,200 dengan $p=0,306$ ($p>0,01$). Hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa kedua skala yaitu skala

kebahagiaan ibu hamil dan khusnudzon memiliki sebaran yang normal (mempresentasikan populasi).

Tabel 8
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Skor K-SZ	Keterangan
Kebahagiaan Ibu Hamil	0.200	Normal
Khusnudzon	0.200	Normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas ini dilakukan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel *Khusnudzon* dan Kebahagiaan Pada Ibu Hamil yang diteliti. Uji linearitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara kedua variabel linier. Kedua variabel dikatakan linear jika $p < 0,05$ dan sebaliknya. Hasil pengolahan data menunjukkan nilai $F = 38,630$ dengan $p = 0,000$. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara *Khusnudzon* dengan Kebahagiaan Pada Ibu Hamil memenuhi asumsi linearitas atau mengikuti satu garis lurus. Untuk lebih jelasnya, hasil uji linearitas penelitian ini dapat dilihat ada tabel berikut:

Tabel 9
Hasil Uji Linearitas

Variabel	Koefisien Linearitas (F)	Signifikasi (P)	Keterangan
Kebahagiaan Ibu Hamil dengan Khusnudzon	38,630	0,000	Linear

4. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara khusnudzon dan kebahagiaan pada ibu hamil. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik *product moment* dari *Pearson* dengan menggunakan program komputer *SPSS 17.00 for Windows*.

Dari uji hipotesis yang dilakukan, didapat nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,551 dengan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara Khusnudzon dan Kebahagiaan pada ibu hamil, sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Disamping itu, nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,304 dimana hal tersebut menunjukkan bahwa Khusnudzon memberi sumbangan sebesar 30,4% terhadap kebahagiaan pada Ibu hamil.

Tabel 10
Hasil Uji Hipotesis

<i>Variabel</i>	<i>r</i>	<i>r²</i>	<i>p</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Khusnudzon terhadap Kebahagiaan Pada Ibu Hamil</i>	<i>0,551</i>	<i>0,304</i>	<i>0,000</i>	<i>Sangat Signifikan</i>

D. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara *khusnudzon* dan kebahagiaan pada ibu hamil. Subjek dari penelitian ini adalah 36 ibu hamil di Yogyakarta. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan koefisien korelasi *Parametric* dari *Spearmen*. Hasil

penelitian dilihat dari pengajuan hipotesis menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara sifat khusnudzon yang dimiliki dengan kebahagiaan yang dialami ibu hamil dalam masa menunggu proses kelahiran. Adapun nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,551 dengan $p = 0,000$. Hasil positif pada nilai koefisien korelasi menunjukkan adanya korelasi yang positif antara khusnudzon dan kebahagiaan pada ibu hamil.

Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti terbukti, bahwa ada hubungan positif antara khusnudzon dengan kebahagiaan pada ibu hamil. Semakin tinggi sifat khusnudzon yang dimiliki, semakin tinggi pula kebahagiaan yang dialami ibu hamil, sebaliknya semakin rendah sifat khusnudzon yang dimiliki maka semakin rendah kebahagiaan yang dialami ibu hamil.

Dalam penelitian ini responden terbanyak memiliki tingkat kebahagiaan pada ibu hamil dalam kategori sedang sebesar 52% dan responden yang memiliki tingkat khusnudzon dalam kategori sedang 47%, sedangkan responden terkecil berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 8% dan 2%. Hasil R squared bernilai 0,304 yang memiliki arti bahwa khusnudzon memberikan sumbangan efektif terhadap kebahagiaan pada ibu hamil di daerah Yogyakarta sebesar 30,4% dan sisanya adalah faktor-faktor lain. Hal ini memiliki arti bahwa khusnudzon memiliki keterkaitan yang cukup kuat untuk kebahagiaan pada ibu hamil, sejalan dengan landasan teori yang dikemukakan oleh Rusydi (2012) bahwa khusnudzon adalah suatu sifat berprasangka baik yang terlahir dari hati

yang tentram untuk menerima ketetapan dari Allah sehingga akan dijauhkan dari perasaan-perasaan gelisah, takut, serta cemas.

Dalam setiap masa kehamilan terutama pada masa kehamilan pertama, banyak perencanaan dan persiapan yang diperlukan untuk menghadapi masa kehamilan menjelang persalinan terutama kesiapan mental dan psikologis agar pada masa persalinan dapat berjalan baik dan lancar tanpa adanya kendala yang berarti. Sifat *khusnudzon* sangat diperlukan pada masa ini agar hal hal positif yang ada pada dirinya akan muncul. diperkuat lagi dengan adanya teori Rusdyi (2012) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki sifat *khusnudzon* akan memiliki sifat sifat seperti selalu berpikir positif, selalu optimis, selalu bertawakal dan berikhtiar sehingga akan memunculkan sikap pasrah sehingga ibu hamil yang memiliki sifat *khusnudzon* akan lebih siap dalam menghadapi proses persalinan dan akan merasakan kebahagiaan dalam menjalani proses kehamilannya.

Dalam hadist juga telah menjelaskan pentingnya *khusnudzon* agar kita senantiasa bisa menjalani hidup dengan perasaan bahagia, hadist tersebut berbunyi:

“Wahai Manusia, berprasangka baiklah kepada Tuhan Semesta alam, karena sesungguhnya Tuhan bersama prasangka hambanya” (Hadits Riwayat al-Baihaqy). Hadist tersebut menjelaskan bahwa jika kita berprasangka baik pada Allah dan berprasangka baik pada sesama Allah akan senantiasa memberikan keyakinan tersebut dalam bentuk realitas.

Sebaliknya, jika kita memiliki prasangka buruk kepada Allah dan kepada sesama maka Allah pun akan memberikan keyakinan negatif tersebut dalam bentuk yang riil pula. Dikemukakan pula oleh Rusdy (2012) bahwa khusnudzon adalah suatu konsep berpikir positif dalam islam yang akan membebaskan kita dari beban hidup dan pengalaman traumatik yang dialami seseorang di masa hidupnya. Saat ibu hamil berkhusnudzon kepada Allah dan kepada sesama maka hal-hal positif akan mengikutinya. Agama islam sangat menekankan pentingnya sifat khusnudzon karena pemikiran, prasangka dan keyakinan akan berpengaruh pada realitas hidupnya sehingga, seseorang yang memiliki khusnudzon yang tinggi maka ia akan yakin bahwa apapun yang dihadapinya akan berjalan baik-baik saja dan semua hasilnya akan kembali kepada Allah bahwa ia yakin itu yang terbaik untuk dirinya.

Hal ini telah dikemukakan dalam hadist yang berbunyi:

“sesungguhnya Allah Ta’aala berkata: Aku mengikuti prasangka hamba-Ku, apabila prasangkanya baik maka kondisinya akan menjadi baik, apabila prasangkanya buruk, maka kondisinya akan menjadi buruk.”

(Saamy Muhammad, 2008).

Seperti teori yang dikemukakan oleh (Seligman, 2005) yang menyatakan bahwa kebahagiaan memiliki beberapa aspek yaitu, kepuasan akan masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang, serta optimisme akan masa depan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dapat dilihat dari kesenangan lahir batin seseorang yang diperoleh dari masa lalu, masa

sekarang dan masa yang akan datang sehingga menimbulkan emosi positif yang bisa membuat kepuasan hidup.

Mahmudah (2010) mengatakan berpikir positif dan membayangkan keindahan-keindahan serta kebahagiaan saat melahirkan bayi. Fokuskan pikiran pada hal-hal yang menyenangkan dan membuat tenang. Misalnya, ingatlah bahwa setiap tarikan nafas yang anda lakukan ketika hendak melahirkan itu akan dibalas dengan berlipat-lipat pahala dari Allah SWT. Ingat jugalah bahwa ketika sang bayi terlahir, semua kesakitan yang dirasakan selama proses tersebut akan terobati dan terganti dengan haru dan bahagia.

Penelitian ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kartono (1992) yang menyatakan bahwa kecemasan pada ibu hamil dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain ketakutan, rasa keraguan, kegelisahan dan trauma saat menjalani persalinan sebelumnya sehingga, saat ibu hamil berkhushudzon maka rasa ragu, dan kegelisahan pun berkurang.

Harits (2017) menjelaskan bahwa religiusitas dapat membantu individu untuk lebih siap dalam menjalani aktifitas, khususnya pada aktifitas pernikahan sehingga individu dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dengan pendekatan religiusitas islam yang sudah terbukti dapat meningkatkan kualitas pernikahan.

Penelitian ini masih banyak memiliki kelemahan, banyak variabel yang belum terkontrol sehingga banyak mempengaruhi hasil penelitian ini seperti terbatasnya reponden yang memiliki kriteria yang sesuai, keterbatasan waktu subjek mengisi kuesioner, dan masih banyak aspek lain yang belum dimasukkan ke dalam skala pengukuran kebahagiaan ibu hamil.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara khusnudzon dengan kebahagiaan pada ibu hamil, sehingga hipotesis penelitian diterima, yaitu Semakin tinggi sifat khusnudzon yang dimiliki, semakin tinggi pula kebahagiaan yang dialami ibu hamil, sebaliknya semakin rendah sifat khusnudzon yang dimiliki maka semakin rendah kebahagiaan yang dialami ibu hamil. Hal ini terbukti dari nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,551 dengan $p = 0,000$ yang berarti menunjukkan adanya korelasi yang positif antara khusnudzon dan kebahagiaan pada ibu hamil.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Dari hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa berkhusnudzon memiliki hubungan yang positif dengan kebahagiaan pada ibu hamil. Meskipun hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah positif, akan tetapi penelitian belum bisa dikatakan memenuhi segala aspek dalam menentukan suatu tingkat kebahagiaan pada ibu hamil. Kemungkinan subjek tidak mau terbuka atau memberikan kesan

tidak baik dengan kata lain data yang diberikan subjek tidak sesuai dengan keadaan yang dialami oleh subjek saat pengambilan data ini.

2. Bagi Subjek penelitian

Bagi subjek penelitian ini didapat hasil yang berhubungan antara khusnudzon dengan kebahagiaan ibu hamil, oleh karena itu ibu hamil yang menginginkan kebahagiaan selama kehamilan dapat banyak belajar untuk menerapkan sikap khusnudzon ini dalam perilaku sehari-hari. Perlu adanya sikap-sikap yang positif agar dijauhkan dari pemicu-pemicu kecemasan, tidak diliputi oleh perasaan khawatir terhadap hal-hal yang sedang dijalani dalam masa kehamilan menuju persalinan. Agar persalinan nantinya akan berjalan dengan lancar dan tidak dihadapkan dengan keadaan yang tidak diharapkan.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Perlu ada penelitian lebih lanjut yang mengaitkan kebahagiaan ibu hamil dengan faktor-faktor yang lebih menarik agar dapat menjadi pelajaran bagi ibu hamil atau bagi wanita yang baru memasuki gerbang pernikahan agar bersiap-siap untuk mengantisipasi kecemasan yang akan terjadi pada ibu hamil pada umumnya.

Daftar Pustaka

- Afiyanti, Y. (2004). Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Wanita Di Daerah Pedesaan Dalam Menjalani Masa Kehamilan Pertama. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 8, No. 2, September 2004; 62-69.
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas, Edisi Ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Diener, E & Scollon, C. N. (2003). *The Evolving Concept of Subjective Well Being: The Multifaceted Nature of Happiness*. Advances in Cell Aging and Gerontology: Vol.15 (hal 187-220). Amsterdam: Elsevier
- Harits, C. N. (2017). Hubungan Religiusitas Islam dan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Husein, M. (2007). *Pendidikan Agama Islam SMA X*. Jakarta: Dongpong karya
- Kartono, K. (1992). *Psikologi Wanita*. Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa. Bandung: Mandar maju
- Kusmiyati, Y., Wahyuningsih, H.P., & Sujiyatini. (2010). *Perawatan Ibu Hamil. (Asuhan Ibu Hamil)*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mahmudah, D. (2010). Hubungan Dukungan Keluarga dan Religiusitas dengan Kecemasan Melahirkan Pada Ibu Hamil Anak Pertama (Primigravida). *Skripsi* (Diterbitkan). Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Maimunah, A. & Retnowati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikoislamika, Jurnal Psikologi Islami*. 8(1), 1-22.
- Muhammad, S. (2008). al-‘Amal al-Saalih wa Yataqaddamah Rasm Syajary li Ba’ dh Mushthalahaat al-Hadiith. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.
- Rahmadita, T. P. (2014). Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Authentic Happiness*. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Riani, G. S. (2014). Hubungan Antara *Khusnudzon* Dengan Kecemasan Ibu Hamil. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Rusydi, A. (2012). Husn AL-ZHANN: Konsep Berpikir Positif Dalam Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental. *Thesis*. Jakarta: Fakultas Psikologi Islam Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah.

Sagir, A. (2011). *Husnudzzan Dalam Perspektif Psikologi*. Yogyakarta: Mitra Pustaka

Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT Mizan Pustaka

Stuart, & Sundeen. (2007). Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 4. Jakarta : EGC.
Susanti, N. 2001. *Psikologi kehamilan*. Jakarta : Penerbit buku kedokteran EGC

Veenhoven, R. (1995). The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness. *Social Indicators Research*, 43, 33–86.

Yonne, A. (2009). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil trimester III Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Poliklinik Kebidanan Dan Kandungan RSUP Fatmawati Tahun 2009. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran & Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

<http://www.kehamilansehat.net/artikel/Psikologi/Kehamilan/kehamilan.trimester.i.i.bertabur.kebahagiaan/001/007/219/1>

https://googleweblight.com/?lite_url=https://kumparan.com/luthfanurridha1487566251351/ibu-hamil-harus-selalu-merasa-bahagia-agar-kandungan-tetap-sehat/

https://googleweblight.com/?lite_url=https://amazwt.wordpress.com/2012/01/09/saat-istri-hamil-suami-berkewajiban-semakin-menyayangi/

http://www.tokobajuhamil.com/artikel_penyebab_ibu_hamil_mudah_tersinggung_dan_cara_mengatasinya

<http://srireskipsikologi.blogspot.co.id/2013/04/>

LAMPIRAN

KUISIONER

KUISIONER “WHO AM I?”



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
2015**

PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Ibu yang kami hormati. Perkenankan kami untuk belajar dari pengalaman Ibu ketika mengalami kehamilan . Bagaimana pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan sikap-sikap yang muncul ketika Ibu melakukan aktivitas dan menghadapi permasalahan-permasalahan terkait kehamilan Bagaimana Ibu menanggapi setiap peristiwa dalam kehidupan sehari-hari.

Jawaban-jawaban yang Ibu berikan merupakan informasi yang sangat berharga dan karenanya Ibu tidak perlu ragu untuk menjawab sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Kerahasiaan jawaban Ibu dijamin dan dijunjung tinggi oleh etika akademik penelitian kami.

Terimakasih atas kesediaan, kesungguhan, dan kejujuran Bapak/Ibu dalam menjawab setiap pertanyaan. Mudah-mudahan Allah SWT membalas kebaikan Ibu dengan kebaikan yang lebih banyak dan kemuliaan yang lebih tinggi, amin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Hormat Kami,

Tika Apriani Tonote
Qurotul uyun

IDENTITAS DIRI

Nama :
Usia :
Usia Kandungan :
Kehamilan anak ke :
Penghasilan/bulan :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya yang sebenarnya.

Yogyakarta, 2015

Responden

Petunjuk Pengerjaan Kuisisioner “Who am I?”

BAGIAN A

Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang tersedia untuk setiap pernyataan yang diajukan. Silanglah :

- SS : Jika Anda SANGAT SESUAI melakukan hal tersebut.
 S : Jika Anda SESUAI melakukan hal tersebut.
 T S : Jika Anda TIDAK SESUAI melakukan hal tersebut.
 STS : Jika Anda SANGAT TIDAK SESUAI melakukan hal tersebut.

Contoh Soal:

Apakah Anda puas dengan pelayanan di rumah sakit? Jika selama ini Anda tidak merasa puas, maka silanglah pilihan sebagai berikut:

Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak sesuai	Sangat tidak sesuai
---------------	--------	-------------------------	---------------------

Jawablah soal berikut seperti contoh:

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa dari dulu hidup saya lebih bahagia dari orang lain				
2	Saya merasa kondisi hidup saya ini luar biasa				
3	Jika saya dapat menjalani hidup saya lagi, saya tidak akan mengubah apapun				
4	Menurut saya rencana yang saya buat dulu tidak sia-sia				
5	Sejauh ini saya mendapatkan semua hal penting yang saya inginkan dalam hidup				
6	Saya yakin segala keputusan yang saya ambil saat ini adalah yang terbaik untuk kedepannya				
7	Saya merasa puas dengan semua yang telah saya capai				
8	Dalam segala cara, hidup saya ini nyaris ideal				
9	Saya percaya di kehidupan saya nanti, saya akan mendapatkan kebahagiaan dari berbagai cara				
10	Saya selalu bangga dengan pilihan				

	saya yang dulu, hingga membuat saya bahagia sampai saat ini				
11	Apa yang saya alami sekarang adalah satu dari sekian banyak kebahagiaan yang saya rasakan				
12	Saya yakin masa depan saya akan sangat bahagia				

BAGIAN B

Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang tersedia untuk setiap pernyataan yang diajukan. Silanglah :

- Tidak pernah : Jika Anda **TIDAK PERNAH** merasakan hal tersebut.
 Jarang : Jika Anda **JARANG** merasakan hal tersebut.
 Kadang-kadang : Jika Anda **KADANG-KADANG** merasakan hal tersebut.
 Sering : Jika Anda **SERING** Merasakan hal tersebut
 Selalu : Jika Anda **SELALU** merasakan hal tersebut.

Contoh Soal:

Apakah Anda puas dengan pelayanan di rumah sakit? Jika selama ini Anda tidak merasa puas, maka silanglah pilihan sebagai berikut:

Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
--------------	--------	--------------------------	--------	--------

Jawablah pernyataan berikut sesuai contoh:

	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Kemanapun saya pergi, saya merasa Allah melindungi saya					
2	Saya rela ketika saya kehilangan sesuatu yang saya cintai					
3	Ketika saya sedang berada dalam masalah berat, saya merasa Allah mengabaikan saya					
4	Saya merasa putus asa ketika terjebak pada suatu masalah yang berat					

5	Saya bahagia dengan apa yang telah diberikan Allah					
6	Doa saya dikabulkan oleh Allah					
7	Saya merasa Allah membenci saya					
8	Saya merasa Allah tidak memperdulikan saya					
9	Ketika saya merasa teman saya punya salah, saya akan membuktikannya					
10	Ketika teman saya ingin membicarakan kejelekan orang lain, saya bersedia mendengarkannya					
11	Saya merahasiakan kejelekan teman saya					
12	Saya menghindar dan menjauh ketika teman saya membicarakan kejelekan orang lain					
13	Saya benci dengan beberapa teman					
14	Saya tidak bias memaafkan mereka yang telah menyakiti saya					
15	Saya melupakan kesalahan orang lain terhadap saya					
16	Saya memaafkan mereka yang telah menyakiti saya					
17	Terhadap beberapa orang yang saya tidak suka, saya ingin mereka menderita					
18	Terhadap beberapa orang yang tidak saya suka, saya ingin kesenangan mereka hilang					

19	Saya tidak suka jika saingan saya melebihi saya					
20	Saya ingin saingan saya kehilangan kelebihanannya					
21	Saya merasa dosa dosa saya telah diampuni oleh Allah					
22	Saya merasa permintaan ampunan dan taubat saya diterima oleh Allah					
23	Saya merasa dosa dosa saya diampuni oleh Allah karena terlalu banyak					
24	Dengan dosa sebanyak ini, saya merasa nanti akan masuk neraka.					

NO	NAMA	ITEM PERNYATAAN KUISIONER											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	ANIK SUPRIHAPSARI	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
2	NOVI LARASATI	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4
3	WIDYAYANTI	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3
4	LUCY QANITA	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3
5	ERNA LATIFAH	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	MIRA MARYANA	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3
7	RACHMA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	IKA W. A.	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3
9	WAHYUNI	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
10	ANIK MULYANI	1	1	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3
11	KUSUMA	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3
12	DINI PAMUNGKAS	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
13	FITRI HASANAH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
14	ARIE SETYANINGSIH	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3
15	KRISTIN WURYANINGSIH	2	1	3	2	1	1	2	2	3	3	2	3
16	RISWANTI	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4
17	SUSI PURWANTI	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	4
18	ERMIRA HENDRAWATI	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3
19	YULIANTI	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	FIDA FARSI	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3
21	LINA	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3
22	ISMIYATUN	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	3	3
23	NENENG INDRAMATI	4	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4
24	DYAH NOVITA	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3
25	META LESTIANA	1	1	2	3	1	4	2	2	3	3	3	3
26	INDRIANA P. WIJAYA	1	1	4	4	1	1	4	4	3	3	3	3
27	NUR LAILA	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3

28	DINAR FEBIANTI	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
29	APRI SETYOWATI	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4
30	NIA KURNIA	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3
31	IRMA WIDIASTUTI	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3
32	DWI FITRIANA	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3
33	SETYORINI	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4
34	UMI HAPSARI	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
35	KHANIATUL MASLAHAH	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	3
36	ARINA MANASIKANA	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3

NO	NAMA	ITEM PERNYATAAN KUISIONER																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
1	ANIK SUPRIHAPSARI	5	1	5	5	1	1	5	5	1	5	2	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5		
2	NOVI LARASATI	5	3	5	4	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	3	3	3		
3	WIDYAYANTI	5	3	5	4	5	4	5	5	1	3	4	3	5	3	3	3	3	5	5	5	5	3	4	3		
4	LUCY QANITA	5	5	5	3	5	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3		
5	ERNA LATIFAH	5	3	5	5	5	5	5	5	2	4	4	4	4	2	1	3	5	5	5	5	3	4	5	4		
6	MIRA MARYANA	5	5	3	3	5	4	5	5	1	1	3	3	3	4	5	1	5	5	4	5	1	3	3	3		
7	RACHMA	5	3	4	3	5	4	5	5	3	3	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	3	4	1	5		
8	IKA W.A.	5	1	3	3	5	5	4	4	5	3	1	3	3	3	3	3	3	3	5	4	2	3	2	3		
9	WAHYUNI	5	3	5	5	5	4	5	5	1	4	3	3	4	5	2	4	3	3	5	5	5	5	1	5		
10	ANIK MUYANI	5	3	3	3	5	5	5	5	2	4	2	2	5	5	2	2	2	5	5	5	5	3	4	3		
11	KUSUMA	5	3	5	3	5	5	5	5	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	5	1	3	3		
12	DINI PAMUNGKAS	5	3	5	4	5	5	5	5	2	3	3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	2	3	1	3		
13	FITRI HASANAH	5	5	5	3	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	2	5	3		
14	ARIE SETYANINGSIH	5	3	1	5	5	5	5	5	3	3	5	3	3	5	1	5	3	5	5	5	5	3	5	5		
15	KRISTIN WURYANINGSIH	5	2	3	3	5	4	5	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	4	5	2	2	3		
16	RISWANTI	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
17	SUSI PURWANTI	5	3	5	4	5	4	5	5	3	3	3	4	5	3	3	3	3	5	5	5	5	1	3	2	5	
18	ERMIRA HENDRAWATI	5	5	3	4	5	5	5	5	1	1	5	3	4	3	3	4	4	4	4	5	4	3	4	3	5	
19	YULIANTI	5	3	5	5	5	4	5	5	3	4	4	3	3	4	3	2	3	5	4	5	4	5	3	5	5	
20	FIDA FARSI	5	3	5	3	5	4	5	5	1	3	4	3	3	5	3	4	5	5	4	5	4	5	2	5	1	3
21	LINA	5	2	5	4	5	5	5	5	3	3	5	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	5	5
22	ISMIYATUN	5	3	5	3	5	5	5	5	2	4	1	5	5	1	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	
23	NENENG INDRAMAWATI	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	
24	DYAH NOVITA	5	3	4	4	5	4	5	5	3	3	3	4	4	5	3	3	5	5	5	5	5	2	3	3	4	
25	META LESTIANA	5	3	3	3	5	4	5	5	2	4	2	2	5	5	2	2	5	5	5	5	5	3	3	3	4	
26	INDRIANA P. WIJAYA	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	
27	NUR LAILA	5	3	4	5	5	5	5	5	3	3	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	3	4	5	4	

28	DINAR FEBIANTI	5	1	5	4	5	5	5	4	1	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
29	APRI SETYOWATI	5	1	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
30	NIA KURNIA	5	3	5	4	5	4	5	5	3	3	4	4	5	4	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3
31	IRMA WIDIASTUTI	5	3	3	4	1	4	5	3	4	4	1	2	4	3	2	4	3	4	4	4	4	5	3	4
32	DWI FITRIANA	5	4	1	4	5	5	5	3	3	1	5	4	5	3	5	4	3	5	4	5	4	5	4	4
33	SETYORINI	3	3	5	2	5	5	3	5	5	4	4	5	3	5	5	3	3	4	3	4	3	5	3	5
34	UMI HAPSARI	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	4
35	KHANIATUL MASLAHAH	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
36	ARINA MANASIKANA	5	4	3	3	4	5	5	4	2	4	1	3	4	1	2	2	4	4	5	5	4	3	3	4

HASIL UJI VALIDITAS SKALA KEBAHAGIAAN

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	29,97	18,256	,652	,832
VAR00002	30,19	19,133	,566	,840
VAR00003	29,97	20,256	,589	,837
VAR00004	29,64	21,037	,591	,839
VAR00005	30,22	18,692	,606	,837
VAR00006	29,50	21,857	,336	,854
VAR00007	29,97	20,313	,534	,841
VAR00008	29,94	20,111	,573	,838
VAR00009	29,86	21,152	,550	,841
VAR00010	29,61	20,987	,561	,840
VAR00011	29,56	22,711	,359	,852
VAR00012	29,36	22,180	,511	,846

HASIL UJI RELIABILITAS SKALA KEBAHAGIAAN

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,853	12

HASIL UJI VALIDITAS SKALA KHUSNUDZON

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	92,92	115,450	,467	,829
VAR00002	94,64	107,266	,148	,827
VAR00003	93,58	101,850	,408	,813
VAR00004	93,89	103,644	,499	,810
VAR00005	93,03	110,371	,123	,823
VAR00006	93,42	105,507	,316	,817
VAR00007	92,89	110,787	,383	,820
VAR00008	93,03	109,456	,272	,819
VAR00009	95,17	99,686	,406	,814
VAR00010	94,25	102,079	,422	,812
VAR00011	94,28	98,378	,428	,813
VAR00012	94,19	97,990	,701	,800
VAR00013	93,64	101,437	,542	,808
VAR00014	93,86	100,923	,396	,814
VAR00015	94,14	97,952	,505	,808
VAR00016	93,94	98,054	,607	,803
VAR00017	93,36	105,609	,387	,815
VAR00018	93,08	112,136	,011	,826
VAR00019	93,14	108,637	,396	,817

VAR00020	92,94	110,511	,314	,820
VAR00021	94,56	103,054	,302	,819
VAR00022	93,83	100,714	,578	,806
VAR00023	94,53	96,313	,502	,808
VAR00024	93,86	105,894	,335	,816

HASIL UJI RELIABILITAS SKALA KHUSNUDZON

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,821	24

HASIL UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KEBAHAGIAAN	.104	36	.200 [*]	.951	36	.114
KHUSNUDZON	.128	36	.200 [*]	.963	36	.306

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

HASIL UJI LINEARITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KEBAHAGIAAN * KHUSNUDZON	36	100.0%	0	.0%	36	100.0%

Report

KEBAHAGIAAN

KHUS NUDZ ON	Mean	N	Std. Deviation
80	29.00	1	.
81	28.00	1	.
82	25.00	1	.
83	28.00	2	1.414
84	30.00	1	.
90	30.00	2	2.828
91	26.50	2	.707
93	31.00	1	.
94	32.50	2	2.121
95	31.50	4	1.915
96	34.50	2	2.121
97	28.00	1	.
98	34.50	2	.707
99	31.00	1	.
100	33.50	2	3.536
105	34.00	1	.
106	46.00	1	.
107	33.00	1	.

109	35.00	1	
110	34.00	2	2.828
111	40.00	1	
113	42.00	1	
115	40.00	1	
120	25.00	1	
126	41.00	1	
Total	32.53	36	4.913

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEBAHAGIAAN *	Between	(Combined)	793.472	24	33.061	7.062	.001
KHUSNUDZON	Groups	Linearity	326.255	1	326.255	38.630	.000
		Deviation from Linearity	467.217	23	20.314	4.339	.007
	Within Groups		51.500	11	4.682		
	Total		844.972	35			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
KEBAHAGIAAN *	.551	.304	.969	.939
KHUSNUDZON				

HASIL UJI HIPOTESIS

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
KEBAHAGIAAN	36	21	25	46	32.53	4.913	24.142
KHUSNUDZON	36	46	80	120	97.33	10.150	125.873
Valid N (listwise)	36						

Correlations

		KEBAHAGIAAN	KHUSNUDZON
KEBAHAGIAAN	Pearson Correlation	1	.551**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	36	36
KHUSNUDZON	Pearson Correlation	.551**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	36	36

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Skala Kebahagiaan Ibu Hamil

Perhitungan Skor Hipotetik

$$\begin{aligned} X_{\min} &= \text{Jumlah Aitem} \times \text{Skor Minimum} \\ &= 12 \times 1 \\ &= 12 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} X_{\max} &= \text{Jumlah Aitem} \times \text{Skor Maksimum} \\ &= 12 \times 4 \\ &= 48 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{X_{\max} + X_{\min}}{2} \\ &= \frac{48 + 12}{2} \\ &= 30 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{SD} &= \frac{X_{\max} - X_{\min}}{6} \\ &= \frac{48 - 12}{6} \\ &= 6 \end{aligned}$$

Kategorisasi

Sangat Tinggi	$= X > \mu + 1,8 \text{ SD}$ $= X > (30) + (1,8) (6)$ $= X > (30) + (10,8)$ $= X > 40,8$
Tinggi	$= \mu + 0,6 \text{ SD} < X < \mu + 1,8 \text{ SD}$ $= (30) + (0,6)(6) < X < (30) + (1,8)(6)$ $= 33,6 < X < 40,8$
Sedang	$= \mu - 0,6 \text{ SD} < X < \mu + 0,6 \text{ SD}$ $= (30) - (0,6) (6) < X < (30) + (0,6) (6)$ $= 26,4 < X < 33,6$
Rendah	$= \mu - 1,8 \text{ SD} < X < \mu - 0,6 \text{ SD}$ $= (30) - (1,8) (6) < X < (30) - (0,6) (6)$ $= 19,2 < X < 26,4$
Sangat Rendah	$= X < \mu - 1,8 \text{ SD}$ $= X < (30) - (1,8) (6)$ $= X < (30) - (10,8)$ $= X < 19,2$

Skala Khusnudzon

Perhitungan Skor Hipotetik

$$\begin{aligned} X_{\min} &= \text{Jumlah Aitem} \times \text{Skor Minimum} \\ &= 24 \times 1 \\ &= 24 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} X_{\max} &= \text{Jumlah Aitem} \times \text{Skor Maksimum} \\ &= 24 \times 5 \\ &= 120 \end{aligned}$$

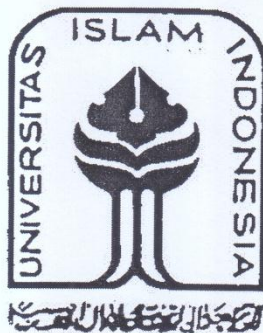
$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{X_{\max} + X_{\min}}{2} \\ &= \frac{120 + 24}{2} \\ &= 72 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{SD} &= \frac{X_{\max} - X_{\min}}{6} \\ &= \frac{96 - 24}{6} \\ &= 16 \end{aligned}$$

Kategorisasi

Sangat Tinggi	$= X > \mu + 1,8 \text{ SD}$ $= X > (72) + (1,8) (16)$ $= X > 100,8$
Tinggi	$= \mu + 0,6 \text{ SD} < X < \mu + 1,8 \text{ SD}$ $= (72) + (0,6) (16) < X < (72) + (1,8) (16)$ $= 81,6 < X < 100,8$
Sedang	$= \mu - 0,6 \text{ SD} < X < \mu + 0,6 \text{ SD}$ $= (72) - (0,6) (16) < X < (72) + (0,6) (16)$ $= 62,4 < X < 81,6$
Rendah	$= \mu - 1,8 \text{ SD} < X < \mu - 0,6 \text{ SD}$ $= (72) - (1,8) (16) < X < (72) - (0,6) (16)$ $= 43,2 < X < 62,4$
Sangat Rendah	$= X < \mu - 1,8 \text{ SD}$ $= X < (72) - (1,8) (16)$ $= X < (72) - (28,8)$ $= X < 43,2$

NASKAH PUBLIKASI
HUBUNGAN ANTARA *KHUSNUDZON* DENGAN
KEBAHAGIAAN PADA IBU IBU HAMIL



Oleh :

TIKA APRIANI TONOTE

10320057

Dosen Pembimbing:

QUROTUL UYUN, S.Psi., M.Si., Dr. Phil., Psikolog



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA

2017

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:
Hubungan Antara *Khusnudzon* Dengan Kebahagiaan Pada Ibu Hamil

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S 1 Psikologi

Pada Tanggal
~~09 NOV 2018~~
09 NOV 2017

Mengesahkan,
Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia
Ketua Prodi Psikologi

Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Dr. Phil., Psikolog

2. Uly Gusniarti, S.Psi., M.Si., Psikolog

3. Nita Trimulyaningsih, S.Psi., M.Psi

HUBUNGAN ANTARA *KHUSNUDZON* DENGAN KEBAHAGIAAN PADA IBU HAMIL

Tika Apriani Tonote

Qurotul uyun

ABSTRACT

This study aimed to test whether there is a relationship between *khusnudzon* with happiness in pregnant women. The hypothesis of this study is a positive relationship between *khusnudzon* with Happiness in Pregnant Women. Research subjects taken in this study are women aged 20-40 years who are pregnant. Researchers spread 36 eksplempar questionnaires. The measuring tool used is the scale of measuring instrument used in measuring *khusnudzon* made by Rusdyi (2012) and Happiness scale which is the scale of adaptation of the researcher which refers to the aspect of happiness According to Seligment (2005). Method of data analysis conducted in this study using SPSS program version 17.0 to test whether there is a relationship between *Khusnudzon* with happiness in Pregnant Women. From the hypothesis test conducted, obtained correlation coefficient value (r) of 0.551 with $p = 0.000$. This suggests that there is a positive relationship between *Khusnudzon* and Happiness in pregnant women, so the proposed hypothesis can be accepted. In addition, the coefficient of determination (r^2) is 0.304 where it shows that *Khusnudzon* contributes 30.4% to the happiness of pregnant women.

Keywords: *Khusnudzon*, Happiness

Pengantar

Respon wanita dalam menghadapi kenyataan bahwa dirinya hamil berbeda-beda dan bervariasi antara yang satu dengan yang lainnya, terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil, perasaan yang dirasakan bermacam-macam, baik perasaan gembira, syok, tidak yakin, bahkan ada yang merasa putus asa. Wanita yang bahagia dengan kehamilannya akan memandang fisik dan psikologis yang terjadi pada dirinya adalah wajar dan merupakan pemenuhan biologis serta bagian dari rencana hidupnya, meskipun secara umum keadaannya terlihat baik, namun sering dijumpai kelebihan emosional yang terlihat pada perubahan *mood* pada ibu hamil (Kusmiyati, Y., Wahyuningsih, H.P., & Sujiyatini, 2010).

Mereka yang sedang hamil atau pernah hamil pastinya sudah merasakan terjadinya perubahan-perubahan emosi yang nyaris tak terkendali selama mengandung. Mulai dari marah-marah tanpa alasan yang begitu jelas, kemudian merasa sangat sedih dan tiba-tiba berganti dengan rasa bahagia dan banyak tertawa. Selain perubahan emosi yang sangat labil, kebanyakan ibu hamil juga merasa sangat mudah tersinggung. Menurut Lori Altshuler, M.D, seorang direktur dari Mood Disorders Research Program di UCLA, Amerika Serikat, gejala hormon pada wanita hamil dapat menjadi pencetus emosi yang berganti-ganti ini, namun teori tersebut belum konklusif dan masih harus dilakukan penelitian yang lebih mendalam. Selanjutnya masih menurut Altshuler bahwa emosi ibu hamil yang terus berubah-ubah juga banyak disebabkan karena rasa tidak nyaman yang terasa pada tubuh ibu yang sedang mengandung. Kemudian dijelaskan oleh Clark Gillespie, M.D, penulis *Your Pregnancy Month by Month* bahwa banyak ibu yang mengalami mual-mual, keletihan, payudara

mengencang dan kekhawatiran-kekhawatiran seputar kesehatan janin di masa-masa awal kehamilannya. Ketidaknyamanan ini kemudian akan terus berlanjut hingga menjadi susah tidur malam, munculnya tekanan pada bagian usus dan kandung kemih sehingga memicu ketidakseimbangan emosi ibu hamil. Pada kondisi seperti ini banyak ibu hamil yang merasa bahwa orang lain kurang perhatian kepada mereka sehingga memicu perasaan yang sensitif dan mudah tersinggung.

http://www.tokobajuhamil.com/artikel_penyebab_ibu_hamil_mudah_tersinggung_dan_cara_mengatasinya)

Dari pendapat Seligman (2005) kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh faktor seperti uang, suatu perkawinan, kehidupan sosial individu itu sendiri, emosi negatif, usia; dimana usia merupakan faktor yang bisa membuat kepuasan hidup seseorang seperti afek menyenangkan dan tidak menyenangkan, kesehatan, agama serta pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin.

Terdapat pula faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yang dikutip dari <http://srireskipsikologi.blogspot.co.id/2013/04/> yaitu: kesehatan, daya tarik fisik, tingkat otonomi, kesempatan-kesempatan interaksi, jenis pekerjaan, status kerja, kondisi kehidupan, pemilikan harta benda, keseimbangan antara harapan dan pencapaian, penyesuaian emosional, sikap terhadap periode usia tertentu, realisme dari konsep diri, realisme dari konsep-konsep peran.

Peran dari suami juga sangat berpengaruh penting terhadap kebahagiaan pada ibu hamil. Pada saat seorang wanita tengah mengandung, alangkah baiknya rasa sayang dari seorang suami kepada istrinya sangat perlu untuk ditingkatkan.

Hal ini penting karena menurut berbagai penelitian disebutkan bahwa perkembangan janin juga sangat dipengaruhi oleh keadaan psikis seorang ibu yang sedang mengandungnya. Jika selama mengandung ibu sering cemas, tegang, marah atau sedih, maka perkembangan janin yang ada di dalam kandungannya pun juga buruk. Sebaliknya, jika selama mengandung seorang ibu hatinya tenang, tidak merasa tertekan, gembira, atau bahagia, maka perkembangan janin yang ada dalam kandungannya pun akan baik. Ketenangan dan kebahagiaan seorang ibu yang mengandung ini juga sangat berpengaruh bagi kebaikan janin yang dikandungnya. Pertumbuhan janin akan lebih sehat karena keadaan tenang seorang ibu akan berpengaruh terhadap hormon-hormon yang seimbang ke janin melalui plasenta. Ketenangan, relaksasi, dan kebahagiaan seorang ibu juga bisa meningkatkan vasikularisasi darah di seluruh tubuh, sehingga meningkatkan produksi air susu ibu (ASI).

https://googleweblight.com/?lite_url=https://amazwt.wordpress.com/2012/01/09/saat-istri-hamil-suami-berkewajiban-semakin-menyayangi/

Sebagai seorang muslim pun kita dianjurkan untuk berpikiran positif atau *khusnudzon*. *Khusnudzon* berasal dari kata arab yang berarti berprasangka baik kepada Allah dan kepada makhluk ciptaannya. Berprasangka baik kepada Allah khususnya dan kepada makhluk tuhan pada umumnya, merupakan bagian dari berakhlak mulia terhadap-Nya, disamping mengenalnya dengan baik dan benar, membenarkan segala firman-Nya, mentaati perintah dan menjauhi larangannya, mencintai-Nya, senantiasa mengingat-Nya, senantiasa memuji-Nya, mengesankan-Nya, tawakkal kepada-Nya, tawadhu' dan senantiasa berharap hanya kepada-Nya (Sagir, 2011). Apabila kita bisa berpikiran positif atau *khusnudzon* maka kita

akan lebih tenang dan dapat melakukan *coping* untuk menghindari perasaan takut akan sesuatu yang belum jelas, sehingga diri kita tidak menjadi pribadi yang paranoid. Seseorang yang terbiasa berpikiran positif dapat lebih mampu untuk mengarahkan perilakunya ke hal-hal positif dan memikirkan harapan-harapan yang positif serta lebih optimis dalam prosesnya. Dalam hal ini jika ibu hamil dapat selalu berpikiran positif maka ia akan selalu menjauhkan pikiran-pikiran negatif dan, senantiasa memikirkan hal-hal positif seperti lebih memikirkan bagaimana ia akan mendidik anaknya nanti, dan tidak akan berpikiran bahwa persalinannya akan terjadi hal-hal yang tidak diharapkan.

Khusnudzon juga diartikan sebagai suatu akhlak terpuji yang mengandung arti berbaik sangka. *Khusnudzon* dalam islam dapat dibagi menjadi 2 yaitu *Khusnudzon* terhadap diri sendiri dan kepada Allah (Husein dkk, 2007). *Khusnudzon* kepada Allah sangat bermanfaat karena jika kita berprasangka baik pada Allah maka ketenangan yang akan kita dapat karena, dengan berprasangka baik pada Allah, maka apapun yang akan terjadi, seseorang tersebut akan yakin bahwa itu adalah yang terbaik baginya. Mengenai ajaran Islam mengenai berprasangka baik kepada Allah banyak dijelaskan dalam Hadits, di antaranya:

« الله عبادة من تَعَالَى بِمَا لَهِ الظَّن حَسَنٌ إِنَّ »

“*Sesungguhnya berprasangka baik kepada Allah bagian dari ibadah kepada Allah*” (Hadits *Shahih* diriwayatkan oleh al-Haakim).

Riwayat di atas menunjukkan bahwasanya salah satu bentuk kualitas ibadah (*religious practice*) adalah berpikir positif kepada Tuhan.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimana *khusnudzon* berhubungan dengan tinggi rendahnya kebahagiaan yang dialami ibu hamil?

Metode Penelitian

Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita berusia 20-40 tahun yang sedang hamil dan tidak dibatasi oleh usia kehamilan wanita tersebut.

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif. Dalam mencari subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pemilihan subjek berdasarkan atas karakteristik tertentu yang dianggap memiliki hubungan dengan karakteristik populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua skala yang akan diteliti yaitu skala kebahagiaan dan skala *khusnudzon*. Skala merupakan salah satu alat pengumpul data yang berupa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek penelitian.

Skala kebahagiaan yang digunakan untuk mengungkapkan seberapa besar kebahagiaan yang dimiliki ibu hamil. Skala ini merupakan skala adaptasi dari peneliti yang mengacu dari aspek-aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005). Skala kebahagiaan ini terdiri dari 12 aitem yang semua aitemnya

favourable. Koefisiensi reliabilitas *Alpha* sebesar 0,853 dan validitas bergerak antara 0,336-0,652. Hal ini menunjukkan bahwa skala kebahagiaan pada ibu hamil tersebut dapat dikatakan reliabel dan valid. Tanggapan subjek terhadap aitem-aitem dalam skala ini dikelompokkan menjadi empat yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Pemberian nilai untuk pernyataan tersebut adalah Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), Sangat Tidak Setuju (1). Skala ini telah dibuat oleh peneliti sebelumnya berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan Seligman (2005) yaitu; kepuasan akan masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang, dan optimism akan masa depan.

Skor total dalam skala ini mencerminkan tingkat kebahagiaan subjek. Semakin tinggi skor total yang diperoleh berarti semakin tinggi tingkat kebahagiaan subjek. Sebaliknya semakin rendah total skor yang diperoleh berarti semakin rendah pula kebahagiaan subjek tersebut.

Tabel 2 *Blueprint* instrumen kebahagiaan

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	
		Butir Aitem	Jumlah
Kepuasan akan masa lalu	Emosi positif tentang, masa lalu adalah kepuasan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian	1, 4, 7, 10	4
Kebahagiaan pada masa sekarang	Kebahagiaan pada masa sekarang mencakup dua hal, yaitu: Kenikmatan (<i>pleasure</i>) dan gratifikasi (<i>gratification</i>)	2, 5, 8, 11	4

Optimisme akan masa depan	Emosi Positif mengenai masa depan mencakup keyakinan (<i>faith</i>), kepercayaan (<i>trust</i>), kepastian (<i>confidence</i>), harapan dan optimisme	3, 6, 9, 12	4
TOTAL			12

Skala *khusnudzon* dimaksudkan untuk mengungkap seberapa besar tingkat *khusnudzon* yang dimiliki seseorang. Skala ini terdiri dari 24 aitem yang terdiri dari aitem *favourable* dan *non favorable*. Koefisien reliabilitas skala *Alpha* sebesar 0,821 dan validitas bergerak antara -0,467-0,701. Hal ini menunjukkan bahwa skala *khusnudzon* tersebut dapat dikatakan reliabel dan valid.

Tanggapan subjek terhadap aitem-aitem dalam skala ini dikelompokkan menjadi lima yaitu: Tidak pernah (TP), jarang (J), Kadang-kadang (KK), Sering (S), Selalu (S). Pemberian nilai untuk pernyataan tersebut adalah Tidak Pernah (1), Jarang (2), Kadang-kadang (3), Sering (4), Selalu (5). Skala ini dibuat oleh peneliti sebelumnya Rusydi (2012) berdasarkan aspek-aspek yang telah disebutkan dalam penelitiannya.

Skor total dalam skala ini mencerminkan tingkat *khusnudzon* pada seseorang. Semakin tinggi skor total yang diperoleh berarti semakin tinggi tingkat *khusnudzon* subjek. Sebaliknya semakin rendah total skor yang diperoleh berarti semakin rendah pula *khusnudzon* yang dimiliki subjek tersebut.

Tabel 1. *Blueprint* Instrumen *khusnudzon*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
		Butir Aitem	Jumlah	Butir Aitem	Jumlah

Berprasangka baik kepada Tuhan	<i>Tawakkal</i> , Merasakan kasih sayang Tuhan, Merasakan Kemaafan Tuhan	1, 2, 5, 6, 9, 21, 22, 23	8	3, 4, 7, 8, 24	5
Berprasangka baik kepada sesama	<i>Absence of Tajassus</i> dan <i>Tahassus</i> , <i>Absence of tabaaghdadh</i> (Benci), <i>Absence of hasad</i> (iri)	11, 12, 15, 16	4	10, 13, 14, 17, 18, 19, 20	7
TOTAL			12		12

Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini memakai koefisien korelasi *Parametric* dari Spearman merupakan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara khusnudzon dengan kebahagiaan pada ibu hamil. Untuk mempermudah proses perhitungan statistik serta analisisnya digunakan program statistik SPSS *for Windows versi 17.00*.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 36 subjek yang merupakan wanita yang sedang mengandung dengan kisaran usia dari 20-40 tahun menunjukkan bahwa untuk frekuensi usia responden pada masa menjelang persalinan normal di klinik Nurani yang menduduki persentase tertinggi yaitu pada rentang usia, yaitu 20-30 tahun sebesar 58% dan ibu hamil yang memiliki rentang umur 31-40 sebesar 50%. Pada masa kehamilan trimester pertama dan ketiga persentasenya sama yaitu sebesar 47% atau hampir setengah dari responden berada dalam masa kehamilan trimester pertama dan ketiga, diikuti dengan trimester kedua yang terkecil persentasenya yaitu sebesar 13%. Persentase

tertinggi untuk urutan anak pada ibu hamil yang menjadi responden adalah yang sedang mengandung anak kesatu yaitu sebesar 52%, diikuti anak kedua yaitu sebesar 30%, kemudian anak ketiga yaitu sebesar 19% dan persentase terendah adalah yang mengandung anak keempat yaitu 5%.

Pengujian normalitas dilakukan terhadap distribusi skor kedua variabel yaitu Khusnudzon dan Kebahagiaan pada Ibu Hamil dengan menggunakan teknik *One sample kolmogorov smirnov test* pada program komputer *SPSS 17.00 for Windows*. Dari hasil uji normalitas skala Kebahagiaan pada Ibu Hamil didapatkan koefisien K-SZ 0,200 dengan $p=0,114$ ($p>0,01$) dan data skala Khusnudzon diperoleh K-SZ 0,200 dengan $p=0,306$ ($p>0,01$) . Hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa kedua skala yaitu skala kebahagiaan ibu hamil dan khusnudzon memiliki sebaran yang normal (mempresentasikan populasi).

Pada penelitian ini, uji normalitas dalam analisis data menggunakan One Sample Test Kormogolov-Smirnov. Dari hasil pengolahan data untuk variabel kecemasan ibu hamil, diperoleh nilai (K-SZ) = 0,799. Hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa data kecemasan ibu hamil terdistribusi secara normal. Selain itu, dari hasil pengolahan data untuk variable *khusnudzon*, diperoleh nilai (K-SZ) = 0,339 sehingga distribusi dinyatakan normal. Sementara itu, hasil uji linearitas menunjukkan nilai $F = 38,630$ dengan $p = 0,000$. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara *Khusnudzon* dengan Kebahagiaan Pada Ibu Hamil memenuhi asumsi linearitas atau mengikuti satu garis lurus. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik *product moment* dari *Pearson* karena hasil uji asumsi menyatakan data normal dan linear. Dari uji hipotesis yang dilakukan, didapat nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,551 dengan $p = 0,000$. Hal ini

menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *Khusnudzon* dan Kebahagiaan pada ibu hamil, sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Disamping itu, nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,304 dimana hal tersebut menunjukkan bahwa *Khusnudzon* memberi sumbangan sebesar 30,4% terhadap kebahagiaan pada Ibu hamil.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara *khusnudzon* dan kebahagiaan pada ibu hamil. Hasil penelitian dilihat dari pengajuan hipotesis menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara sifat *khusnudzon* yang dimiliki dengan kebahagiaan yang dialami ibu hamil dalam masa menunggu proses kelahiran. Adapun nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,551 dengan $p = 0,000$. Hasil positif pada nilai koefisien korelasi menunjukkan adanya korelasi yang positif antara *khusnudzon* dan kebahagiaan pada ibu hamil.

Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti terbukti, bahwa ada hubungan positif antara *khusnudzon* dengan kebahagiaan pada ibu hamil. Semakin tinggi sifat *khusnudzon* yang dimiliki, semakin tinggi pula kebahagiaan yang dialami ibu hamil, sebaliknya semakin rendah sifat *khusnudzon* yang dimiliki maka semakin rendah kebahagiaan yang dialami ibu hamil. Hal ini memiliki arti bahwa *khusnudzon* memiliki keterkaitan yang cukup kuat untuk kebahagiaan pada ibu hamil, sejalan dengan landasan teori yang dikemukakan oleh Rusdy (2012) bahwa *khusnudzon* adalah suatu sifat berprasangka baik yang terlahir dari hati yang tentram untuk menerima ketetapan dari Allah sehingga akan dijauhkan dari perasaan-perasaan gelisah, takut, serta cemas. Dalam hadist

juga telah menjelaskan pentingnya khusnudzon agar kita senantiasa bisa menjalani hidup dengan perasaan bahagia, hadist tersebut berbunyi:

“Wahai Manusia, berprasangka baiklah kepada Tuhan Semesta alam, karena sesungguhnya Tuhan bersama prasangka hambanya” (Hadits Riwayat al-Baihaqy).

Hadist tersebut menjelaskan bahwa jika kita berprasangka baik pada Allah dan berprasangka baik pada sesama Allah akan senantiasa memberikan keyakinan tersebut dalam bentuk realitas. Sebaliknya, jika kita memiliki prasangka buruk kepada Allah dan kepada sesama maka Allah pun akan memberikan keyakinan negatif tersebut dalam bentuk yang riil pula. Dikemukakan pula oleh Rusdy (2012) bahwa *khusnudzon* adalah suatu konsep berpikir positif dalam islam yang akan membebaskan kita dari beban hidup dan pengalaman traumatik yang dialami seseorang di masa hidupnya.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara khusnudzon dengan kebahagiaan pada ibu hamil, sehingga hipotesis penelitian diterima, yaitu Semakin tinggi sifat khusnudzon yang dimiliki, semakin tinggi pula kebahagiaan yang dialami ibu hamil, sebaliknya semakin rendah sifat khusnudzon yang dimiliki maka semakin rendah kebahagiaan yang dialami ibu hamil. Hal ini terbukti dari nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,551 dengan $p = 0,000$ yang berarti menunjukkan adanya korelasi yang positif antara khusnudzon dan kebahagiaan pada ibu hamil.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Dari hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa berkhushudzon memiliki hubungan yang positif dengan kebahagiaan pada ibu hamil. Meskipun hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah positif, akan tetapi penelitian belum bisa dikatakan memenuhi segala aspek dalam menentukan suatu tingkat kebahagiaan pada ibu hamil. Kemungkinan subjek tidak mau terbuka atau memberikan kesan tidak baik dengan kata lain data yang diberikan subjek tidak sesuai dengan keadaan yang dialami oleh subjek saat pengambilan data ini.

2. Bagi Subjek penelitian

Bagi subjek penelitian ini didapat hasil yang berhubungan antara khusnudzon dengan kebahagiaan ibu hamil, oleh karena itu ibu hamil yang menginginkan kebahagiaan selama kehamilan dapat banyak belajar untuk menerapkan sikap khusnudzon ini dalam perilaku sehari-hari. Perlu adanya sikap-sikap yang positif agar dijauhkan dari pemicu-pemicu kecemasan, tidak diliputi oleh perasaan khawatir terhadap hal-hal yang sedang dijalani dalam masa kehamilan menuju persalinan. Agar persalinan nantinya akan berjalan dengan lancar dan tidak dihadapkan dengan keadaan yang tidak diharapkan.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Perlu ada penelitian lebih lanjut yang mengaitkan kebahagiaan ibu hamil dengan faktor-faktor yang lebih menarik agar dapat menjadi pelajaran bagi ibu hamil atau bagi wanita yang baru memasuki gerbang pernikahan agar bersiap-siap untuk mengantisipasi kecemasan yang akan terjadi pada ibu hamil pada umumnya.

Daftar Pustaka

- Afiyanti, Y. (2004). Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Wanita Di Daerah Pedesaan Dalam Menjalani Masa Kehamilan Pertama. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 8, No. 2, September 2004; 62-69.
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas, Edisi Ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Diener, E & Scollon, C. N. (2003). *The Evolving Concept of Subjective Well Being: The Multifaceted Nature of Happiness*. *Advances in Cell Aging and Gerontology*: Vol.15 (hal 187-220). Amsterdam: Elsevier
- Harits, C. N. (2017). Hubungan Religiusitas Islam dan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Husein, M. (2007). *Pendidikan Agama Islam SMA X*. Jakarta: Dongpong karya
- Kartono, K. (1992). *Psikologi Wanita*. Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa. Bandung: Mandar maju
- Kusmiyati, Y., Wahyuningsih, H.P., & Sujiyatini. (2010). *Perawatan Ibu Hamil. (Asuhan Ibu Hamil)*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mahmudah, D. (2010). Hubungan Dukungan Keluarga dan Religiusitas dengan Kecemasan Melahirkan Pada Ibu Hamil Anak Pertama (Primigravida). *Skripsi* (Diterbitkan). Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Maimunah, A. & Retnowati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikoislamika, Jurnal Psikologi Islami*. 8(1), 1-22.
- Muhammad, S. (2008). al-‘Amal al-Saalih wa Yataqaddamah Rasm Syajary li Ba’ dh Mushthalahaat al-Hadiith. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.
- Rahmadita, T. P. (2014). Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Authentic Happiness*. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Riani, G. S. (2014). Hubungan Antara *Khusnudzon* Dengan Kecemasan Ibu Hamil. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Rusydi, A, (2012). Husn AL-ZHANN: Konsep Berpikir Positif Dalam Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental. *Thesis*. Jakarta: Fakultas Psikologi Islam Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah.

Sagir, A. (2011). *Husnudzzan Dalam Perspektif Psikologi*. Yogyakarta: Mitra Pustaka

Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT Mizan Pustaka

Stuart, & Sundeen. (2007). Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 4. Jakarta : EGC.
Susanti, N. 2001. *Psikologi kehamilan*. Jakarta : Penerbit buku kedokteran EGC

Veenhoven, R. (1995). The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness. *Social Indicators Research*, 43, 33–86.

Yonne, A. (2009). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil trimester III Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Poliklinik Kebidanan Dan Kandungan RSUP Fatmawati Tahun 2009. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran & Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

<http://www.kehamilansehat.net/artikel/Psikologi/Kehamilan/kehamilan.trimester.i.i.bertabur.kebahagiaan/001/007/219/1>

https://googleweblight.com/?lite_url=https://kumparan.com/luthfanurridha1487566251351/ibu-hamil-harus-selalu-merasa-bahagia-agar-kandungan-tetap-sehat/

https://googleweblight.com/?lite_url=https://amazwt.wordpress.com/2012/01/09/saat-istri-hamil-suami-berkewajiban-semakin-menyayangi/

http://www.tokobajuhamil.com/artikel_penyebab_ibu_hamil_mudah_tersinggung_dan_cara_mengatasinya

<http://srireskipsikologi.blogspot.co.id/2013/04/>

IDENTITAS DIRI

Nama : Tika Apriani Tonote
Alamat Kampus : Jl. Kaliurang Km 14 Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah : Jl. Sumatra 35 D, Ponowaren, Nogotirto, Gamping,
Sleman, Yogyakarta
No Telp : 085200539391
Email : tika.tonote@gmail.com