

Abstrak

Salsabilla Fitriani Nadiva. 220541100172. Program Studi Psikologi. Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Ibu Hamil dengan Kehamilan Pertama di Bangkalan

Ibu yang belum pernah mengalami kehamilan maupun melahirkan disebut sebagai ibu hamil dengan kehamilan pertama. Bagi mereka, proses kehamilan dan persalinan masih merupakan pengalaman baru. Mendengar berbagai cerita tentang trauma atau kegagalan dalam menghadapi perubahan fisiologis selama kehamilan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada ibu hamil dengan kehamilan pertama di Bangkalan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel 112 ibu hamil dengan kehamilan pertama di Bangkalan yang dipilih menggunakan Teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan dua skala yakni regulasi diri (28 item reliabilitas 0,936) dan penyesuaian diri (23 item; reliabilitas 0,913 Teknik analisis data meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi, uji deskriptif serta uji hipotesis dilakukan dengan bantuan IMB SPSS V25. Uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana yang menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Terdapat pengaruh signifikan dan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri maka semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi penyesuaian diri, sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah penyesuaian diri.. Sebagian besar responden memiliki regulasi diri dengan kategori sedang (67,86%) dan penyesuaian diri dengan kategori sedang (68,75%). Hasil ini menunjukkan pentingnya regulasi diri untuk membantu ibu hamil mengelola dan meningkatkan penyesuaian diri yang dapat dilakukan dengan meningkatkan pemahaman akan regulasi diri sehingga dapat terbentuknya regulasi diri yang baik.

Kata kunci : regulasi diri, penyesuaian diri, ibu hamil, kehamilan pertama

Abstract

Salsabilla Fitriani Nadiva. 220541100172. Psychology. *The Effect of Self Regulation on the Adjustment of Pregnant Women to Their First Pregnancy in Bangkalan*

Women who have never experienced pregnancy or childbirth are referred to as first-time pregnant women. For them, the process of pregnancy and childbirth is still a new experience. They hear various stories about trauma or failure in dealing with physiological changes during pregnancy. The purpose of this study is to analyze the effect of self-regulation on self-adjustment in pregnant women with their first pregnancy in Bangkalan. This study uses a quantitative approach with a sample size of 112 pregnant women with their first pregnancy in Bangkalan, selected using purposive sampling technique. This study used two scales, namely self-regulation (28 items with a reliability of 0.936) and self-adjustment (23 items with a reliability of 0.913). Data analysis techniques included validity testing, reliability testing, assumption testing, descriptive testing, and hypothesis testing, which were carried out with the help of IMB SPSS V25. Hypothesis testing used simple linear regression analysis, which showed that the hypothesis in this study was accepted. There is a significant and positive influence between self-regulation and self-adjustment; the higher the self-regulation, the higher the self-adjustment, and conversely, the lower the self-regulation, the lower the self-adjustment. Most respondents had moderate self-regulation (67.86%) and moderate self-adjustment (68.75%). These results indicate the importance of self-regulation in helping pregnant women manage and improve their self-adjustment, which can be done by increasing their understanding of self-regulation so that good self-regulation can be formed.

Keywords: *self-regulation, self-adjustment, pregnant women, first pregnancy*