

Perubahan Emosional dan Psikologis Pada Ibu Hamil

Mutiara Megasari Mattalitti¹, Sayidah Aulia Ul Haque²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Corresponding Author: Mutiara Megasari Mattalitti, e-mail: 1542300033@surel.untag-sby.ac.id, sayidahaulia@untag-sby.ac.id

Published: December, 2025

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine emotional changes among pregnant women in Kelurahan Dupak, Surabaya, and to implement a psychoeducational intervention designed to improve emotional awareness and self-regulation during pregnancy. This community-based psychological program aimed to identify psychological issues associated with pregnancy—such as mood instability, anxiety, and emotional confusion—and to strengthen mothers' mental health literacy and coping abilities through preventive education in primary care settings. **Materials and Methods.** This study adopted a mixed qualitative and quantitative approach through interviews, observations, Focus Group Discussions (FGD), and psychological screening using the *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*. Twenty-eight pregnant women aged 19–38 participated, and ten of them scored ≥ 13 on the EPDS, indicating symptoms of prenatal anxiety or depression. The intervention consisted of psychoeducational sessions on emotional changes, triggers, and self-regulation strategies, including stress awareness and relaxation practices. Data were analyzed using descriptive statistics and paired sample *t*-tests to measure changes in understanding and emotional management. **Results.** The findings revealed that most participants experienced emotional instability, excessive worry, and difficulty managing stress due to hormonal changes, cultural expectations, and limited mental health knowledge. Post-intervention data showed a significant improvement in understanding emotional regulation, with post-test mean scores ($M = 8.5$) higher than pre-test ($M = 4.0$), $t(9) = -12.075$, $p = 0.000$. Participants reported feeling calmer, more supported, and more confident in expressing emotions. **Conclusions.** Psychoeducational interventions effectively enhanced maternal emotional awareness and reduced anxiety during pregnancy. Integrating mental health education into maternal programs, involving partners, and encouraging routine psychological screening are recommended to support sustainable community mental health.

Keywords: Emotional changes, psychoeducation, pregnancy, anxiety, maternal mental health

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang tidak hanya membawa perubahan fisik, tetapi juga perubahan emosional dan psikologis yang signifikan. Dalam konteks layanan kesehatan masyarakat, Puskesmas berperan sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama yang menyediakan pelayanan komprehensif, mencakup aspek promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Salah satu program unggulan di Puskesmas adalah kelas ibu hamil yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu dalam menghadapi masa kehamilan hingga persalinan. Kegiatan ini tidak hanya menitikberatkan pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesejahteraan mental dan emosional ibu hamil sebagai bagian integral dari kesehatan reproduksi.

Ibu hamil kerap menghadapi berbagai keluhan emosional seperti mudah marah, menangis tanpa sebab, dan merasa cemas terhadap kondisi kehamilan maupun keselamatan janin. Kecemasan tersebut sering kali muncul karena kurangnya pemahaman mengenai perubahan psikologis yang wajar selama kehamilan serta ketidaktahuan tentang cara mengelola emosi secara adaptif. Berdasarkan hasil wawancara dengan tenaga kesehatan di Puskesmas, sebagian besar ibu hamil menunjukkan gejala kecemasan dan perubahan mood yang tidak terkendali akibat faktor hormonal dan tekanan psikososial dari lingkungan sekitar. Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis yang mampu membantu ibu hamil memahami dan mengelola perubahan emosional dengan lebih baik.

Secara psikologis, kehamilan merupakan masa transisi yang kompleks di mana individu dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan biologis dan sosial. Menurut teori *cognitive behavioral*, kecemasan yang dialami ibu hamil dapat muncul dalam bentuk *automatic thoughts* yang bersifat negatif, seperti kekhawatiran berlebihan terhadap kesehatan janin atau kemampuan diri sebagai calon ibu (Beck, 1976). Pikiran otomatis ini, jika tidak disadari dan diolah secara rasional, dapat memperburuk ketegangan emosional dan menurunkan kesejahteraan psikologis. Ketidakseimbangan antara tuntutan internal dan eksternal menjadi sumber utama konflik intrapersonal yang memengaruhi stabilitas emosi ibu hamil.

Selain faktor kognitif, aspek afektif juga turut berperan dalam munculnya gejala psikologis seperti *mood swing*, kecemasan, dan perasaan kewalahan. Perubahan hormonal yang signifikan, seperti peningkatan kadar estrogen dan progesteron, memengaruhi regulasi emosi serta respons terhadap stres (Louise, 2006). Hal ini menyebabkan sebagian besar ibu hamil mengalami perubahan suasana hati yang fluktuatif, mulai dari perasaan bahagia hingga mudah tersinggung atau menangis tanpa alasan. Kondisi ini menjadi lebih kompleks ketika tidak disertai pemahaman yang memadai mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental selama kehamilan.

Dari perspektif sosial budaya, ibu hamil sering kali dihadapkan pada norma dan harapan lingkungan yang menuntut mereka untuk tampil kuat dan sabar. Dalam budaya masyarakat setempat, membicarakan masalah emosional masih dianggap tabu atau tidak penting, sehingga banyak perempuan memilih menahan perasaannya sendiri. Kurangnya pengetahuan tentang teknik *self-regulation*, seperti relaksasi dan pernapasan dalam, memperburuk kondisi psikologis dan meningkatkan risiko stres atau depresi ringan (Fazdria, 2016). Dukungan emosional dari pasangan, keluarga, maupun lingkungan menjadi faktor protektif penting yang perlu diperkuat agar ibu hamil dapat menghadapi tekanan emosional secara adaptif.

Kebutuhan terhadap dukungan sosial semakin terlihat dari hasil *focus group discussion* (FGD) yang menunjukkan bahwa ibu hamil merasa lebih lega ketika berbagi pengalaman dengan sesama. Hal ini sejalan dengan *social support theory* yang menekankan bahwa dukungan emosional dari orang yang memiliki pengalaman serupa dapat meningkatkan ketahanan psikologis dalam menghadapi stres (Cohen, 1985). Interaksi positif antarpeserta tidak hanya menciptakan rasa kebersamaan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran bahwa perubahan emosional selama kehamilan adalah hal yang wajar dan dapat dikelola dengan baik.

Jika tidak ditangani secara tepat, gangguan psikologis selama kehamilan seperti kecemasan dan stres berkepanjangan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun perkembangan janin. Penelitian menunjukkan bahwa stres maternal selama kehamilan berhubungan dengan berat bayi lahir rendah dan gangguan ikatan emosional antara ibu dan anak di masa awal kehidupan (Field, 2011). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan layanan psikoedukatif di tingkat komunitas guna membantu ibu hamil memahami dinamika emosionalnya serta meningkatkan kemampuan pengelolaan diri. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan emosional pada ibu hamil dan menerapkan intervensi psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan kesadaran dan keterampilan pengelolaan emosi selama masa kehamilan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami kondisi psikologis ibu hamil serta faktor-faktor yang memengaruhi perubahan emosional selama masa kehamilan melalui asesmen psikologis yang komprehensif di lingkungan pelayanan kesehatan masyarakat. Asesmen dilakukan terhadap 28 ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas D Kelurahan Dupak, Surabaya, dengan empat metode utama, yaitu skrining psikologis, wawancara, observasi, dan *Focus Group Discussion* (FGD). Skrining menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) dilakukan untuk mengidentifikasi gejala kecemasan dan depresi selama kehamilan, sedangkan wawancara dilakukan secara mendalam untuk memperoleh gambaran detail mengenai pengalaman emosional dan psikologis para ibu. Observasi dilaksanakan selama kegiatan kelas ibu hamil dan FGD guna mencatat ekspresi, perilaku, serta interaksi sosial yang muncul secara natural. FGD digunakan untuk menggali persepsi, tantangan, serta kebutuhan emosional yang dirasakan ibu hamil terkait kesehatan mental. Seluruh proses asesmen dilaksanakan

secara luring di Puskesmas dan Balai RW selama empat tahap, mulai tanggal 6 hingga 24 Mei 2025, dengan durasi rata-rata 60 menit per sesi. Data yang diperoleh dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola kecemasan, perubahan suasana hati, serta kemampuan regulasi emosi, sehingga memberikan gambaran menyeluruh mengenai dinamika psikologis ibu hamil dan menjadi dasar bagi perancangan intervensi psikoedukasi yang tepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

A. Pelaksanaan Asesmen

Pelaksanaan asesmen dalam penelitian ini dilakukan secara menyeluruh dengan menggunakan empat metode utama, yaitu skrining, wawancara, observasi, dan *Focus Group Discussion (FGD)*. Skrining menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* bertujuan untuk mengidentifikasi adanya gejala kecemasan dan depresi pada ibu hamil sebagai langkah awal deteksi dini kesehatan mental. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk memperoleh pemahaman yang lebih detail mengenai pengalaman emosional, pikiran, dan perasaan yang dialami selama kehamilan. Observasi dilaksanakan selama kegiatan kelas ibu hamil dan FGD guna melihat perilaku nyata, ekspresi emosi, serta pola interaksi peserta di situasi alami. Adapun FGD melibatkan sejumlah ibu hamil untuk menggali persepsi, tantangan, dan kebutuhan psikologis mereka, serta membangun dukungan sosial melalui berbagi pengalaman bersama. Keempat metode asesmen ini saling melengkapi dalam memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi emosional dan psikologis ibu hamil.

1) *Skrining Edinburgh Postnatal Depression (EPDS)*

Skrining *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)* dilaksanakan selama empat hari pada tanggal 6–7 Mei 2025 terhadap ibu hamil di Puskesmas secara luring dengan durasi setiap sesi selama 60 menit. Skrining EPDS dilakukan pada 28 ibu hamil. Berdasarkan hasil yang didapat 10 ibu hamil mendapatkan jumlah ≥ 13 yang artinya terindikasi atau menunjukkan gejala kecemasan dan depresi selama kehamilan.

2) Observasi

Observasi dilakukan selama empat hari pada tanggal 14–17 Mei 2025 terhadap ibu hamil di Puskesmas secara luring dengan durasi setiap sesi selama 60 menit. Observasi dilakukan selama kegiatan kelas ibu hamil, terutama saat sesi diskusi. Sebagian besar ibu hamil tampak pasif di awal kegiatan, namun menjadi lebih terbuka saat sesi berbagi pengalaman dimulai. Beberapa ibu menunjukkan tanda-tanda ketegangan emosional, seperti wajah murung, gelisah, serta mudah tersentuh saat membicarakan kehamilannya. Partisipasi meningkat saat topik menyentuh isu kecemasan atau ketidakstabilan emosi, menandakan topik ini sangat relevan dengan kebutuhan peserta. Hanya sedikit peserta yang tampak sudah familiar dengan teknik relaksasi atau pengelolaan stres; sebagian besar menunjukkan minat belajar teknik tersebut saat dikenalkan.

3) Wawancara

Wawancara dilakukan selama empat hari pada tanggal 14–17 Mei 2025 terhadap ibu hamil di Puskesmas secara luring dengan durasi setiap sesi selama 60 menit. Wawancara dilakukan secara individual terhadap ibu hamil sebagai. Ibu hamil merasa tidak siap secara emosional menjalani kehamilan, terutama pada kehamilan pertama. Mereka mengeluhkan sering merasa cepat marah, menangis tanpa alasan, dan sensitif terhadap hal kecil, namun bingung harus bagaimana merespons kondisi tersebut. Sebagian besar belum pernah mendapat penyuluhan sebelumnya terkait kesehatan mental saat hamil dan menganggap emosi tersebut sebagai “hal biasa yang harus ditahan”.

4) *Forum Group Discussion (FGD)*

Focus Group Discussion (FGD) dilaksanakan selama empat hari pada tanggal 21–24 Mei 2025 terhadap ibu hamil di Balai RW secara luring dengan durasi setiap sesi selama 60 menit. FGD

dilakukan dalam 10 orang untuk menggali lebih dalam persepsi, tantangan, dan kebutuhan ibu hamil terkait aspek emosional. Peserta sepakat bahwa selama kehamilan, emosi menjadi lebih tidak stabil dan mudah berubah-ubah. Mereka merasa terbantu dan lebih lega ketika mendengar cerita ibu hamil lain yang mengalami hal serupa. Ada keinginan kuat dari peserta untuk mempelajari cara menenangkan diri dan cara komunikasi yang lebih sehat dengan pasangan atau keluarga.

B. Deskripsi Permasalahan Psikologi Kelompok

Berdasarkan hasil asesmen yang mencakup skrining *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*, wawancara, observasi, dan *Focus Group Discussion (FGD)* terhadap 28 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas D, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar peserta mengalami permasalahan psikologis yang cukup menonjol, terutama dalam hal pengelolaan emosi dan kesadaran kesehatan mental selama kehamilan. Sebanyak 10 ibu hamil menunjukkan skor EPDS ≥ 13 yang menandakan adanya gejala kecemasan dan depresi perinatal. Temuan dari wawancara dan observasi menunjukkan bahwa ibu hamil kerap mengalami ketidaksiapan emosional, ditandai dengan mudah marah, menangis tanpa sebab, serta kesulitan memahami dan mengekspresikan perasaan secara adaptif. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya pengetahuan dan minimnya dukungan sosial, baik dari pasangan maupun lingkungan. Melalui FGD, peserta mengakui bahwa mereka sering menahan emosi karena menganggap perubahan suasana hati sebagai hal yang wajar, meski sebenarnya membutuhkan bantuan psikologis. Secara keseluruhan, hasil asesmen menunjukkan bahwa masalah utama ibu hamil berada pada aspek intrapersonal, yakni kesulitan dalam mengenali, mengatur, dan menyalurkan emosi secara sehat, sehingga diperlukan edukasi dan dukungan emosional berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis selama masa kehamilan.

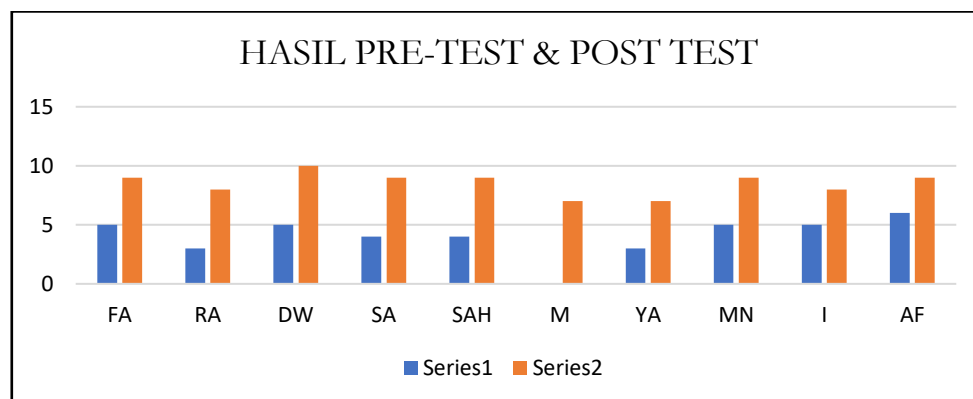
C. Intervensi

Intervensi yang dilakukan dalam program ini dirancang menggunakan metode psikoedukasi, yaitu pendekatan edukatif yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu hamil mengenai kesehatan mental dan perubahan emosional selama masa kehamilan. Melalui metode ini, peserta didorong untuk memahami dinamika emosional yang mereka alami serta mempelajari keterampilan dasar dalam mengelola stres dan kecemasan. Intervensi dilakukan secara kelompok agar tercipta suasana saling mendukung dan berbagi pengalaman antar ibu hamil. Pemilihan psikoedukasi didasarkan pada hasil asesmen yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami ketidakstabilan emosi, kecemasan, dan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental perinatal. Selain itu, banyak peserta yang menganggap perubahan emosi sebagai hal wajar tanpa memahami dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan literasi kesehatan mental melalui pendekatan yang mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Psikoedukasi menjadi metode yang tepat karena bersifat partisipatif, mendorong kesadaran diri, dan memperkuat dukungan sosial dalam kelompok sebaya.

Pelaksanaan intervensi dilakukan pada tanggal 13 Juni 2024 di Balai RW Kelurahan Dupak dengan durasi 120 menit menggunakan alat bantu sederhana seperti alat tulis kantor (*ATK*). Kegiatan dimulai dengan penyuluhan mengenai perubahan emosional dan psikologis pada ibu hamil, kemudian dilanjutkan dengan diskusi interaktif, *peer support*, dan *storytelling* untuk memperkuat keterlibatan peserta. Sasaran utama kegiatan ini adalah ibu hamil yang memiliki skor EPDS ≥ 13 dan menunjukkan pemahaman rendah terhadap perubahan emosi selama kehamilan. Setelah sesi intervensi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang faktor pemicu emosi, keterampilan relaksasi sederhana, dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kemampuan regulasi emosi. Intervensi ini tidak hanya menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga membangun rasa kebersamaan, empati, serta dukungan emosional antar peserta sebagai fondasi kesejahteraan psikologis selama kehamilan.

D. Evaluasi

Pelaksanaan intervensi psikoedukasi pada kelas ibu hamil di Kelurahan Dupak berjalan lancar sesuai rencana dengan beberapa penyesuaian kecil berdasarkan dinamika peserta selama sesi. Kegiatan dilaksanakan empat kali dalam sebulan dengan durasi 1,5 hingga 2 jam, dimulai antara pukul 09.00 hingga 10.00 sesuai kondisi lapangan. Meskipun sebagian peserta datang terlambat dan awalnya tampak kurang antusias dalam diskusi interaktif, minat mereka meningkat saat sesi berbagi pengalaman dimulai. Peserta menilai materi sangat relevan dan membantu memahami bahwa perubahan emosi selama kehamilan merupakan hal yang wajar, bahkan banyak yang merasa lega setelah mengikuti kegiatan.



Gambar 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Tabel 1. Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples Test									
Paired Differences									
Mean			Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Nilai Pretest - Nilai Posttest	-4.5000	1.17851	.37268	-5.34306	-3.65694	-12.075	9	.000

memengaruhi kestabilan emosi dan menyebabkan gejala seperti mudah menangis atau merasa gelisah tanpa sebab. Selain itu, kurangnya pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental menyebabkan ibu hamil cenderung menahan perasaannya sendiri dan tidak mencari bantuan profesional. Temuan ini menegaskan bahwa aspek emosional pada masa kehamilan masih sering diabaikan dalam layanan kesehatan primer. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih menyeluruh untuk membantu ibu hamil memahami dan menyesuaikan diri terhadap perubahan psikologis yang mereka alami.

Intervensi yang diterapkan melalui metode psikoedukasi terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan pengelolaan emosi pada ibu hamil. Kegiatan yang dilaksanakan secara kelompok di Balai RW Kelurahan Dupak ini melibatkan penyuluhan, diskusi interaktif, serta sesi *peer support* dan *storytelling* yang memungkinkan peserta saling berbagi pengalaman emosional. Setelah pelaksanaan intervensi, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pemahaman, di mana skor rata-rata naik dari 4.0 menjadi 8.5 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Peserta melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang, mampu mengidentifikasi penyebab kecemasan, dan mulai menerapkan teknik relaksasi sederhana untuk mengatasi stres. Proses intervensi ini juga memperlihatkan bahwa keterlibatan aktif peserta berperan penting dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran. Melalui psikoedukasi, ibu hamil tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga membangun rasa percaya diri untuk mengelola perasaan secara adaptif. Dengan demikian, psikoedukasi berfungsi sebagai wadah pemberdayaan psikologis yang memperkuat kesejahteraan emosional selama kehamilan.

Selain meningkatkan pemahaman, program psikoedukasi juga berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung bagi ibu hamil untuk mengekspresikan emosi tanpa rasa takut dihakimi. Diskusi kelompok memberikan ruang aman bagi peserta untuk saling memahami dan menemukan kesamaan pengalaman, sehingga terbentuk ikatan sosial yang positif. Keterbukaan yang muncul dalam sesi *Focus Group Discussion (FGD)* menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan besar dalam menurunkan beban psikologis. Peserta mengusulkan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin dan melibatkan pasangan agar dukungan emosional di rumah dapat diperkuat. Dari hasil evaluasi, terlihat bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesehatan mental selama kehamilan. Dengan meningkatnya literasi emosional dan dukungan sosial, ibu hamil diharapkan mampu menghadapi masa kehamilan dengan lebih tenang dan siap secara psikologis. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa psikoedukasi merupakan strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil dan mencegah risiko gangguan mental perinatal di tingkat komunitas.

KESIMPULAN

Intervensi psikoedukasi yang dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2024 di Balai RW Kelurahan Dupak berjalan efektif dan sesuai rencana, terbukti melalui peningkatan signifikan skor *pre-test* dan *post-test* ($p = 0.000 < 0.05$) yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil terhadap perubahan emosional dan kesehatan mental selama kehamilan. Peserta melaporkan perasaan lebih tenang, terbantu, dan menyadari pentingnya menjaga keseimbangan emosional melalui kegiatan yang bersifat partisipatif dan mendukung secara sosial. Intervensi ini juga dinilai efisien karena memanfaatkan fasilitas lokal dan dana pemerintah, serta berhasil menciptakan ruang aman bagi ibu hamil untuk saling berbagi pengalaman dan membangun dukungan emosional. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar ibu hamil rutin mengikuti kegiatan edukatif di Puskesmas atau Posyandu, mempraktikkan teknik relaksasi sederhana, serta menjalin komunikasi terbuka dengan pasangan dan keluarga. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memasukkan materi kesehatan mental dalam setiap sesi pemeriksaan kehamilan, melakukan skrining EPDS secara berkala, serta melibatkan pasangan dalam edukasi guna memperkuat dukungan psikologis dan mencegah gangguan emosional selama kehamilan.

REFERENSI

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357

- Dwiyani, R., & Widuri, A. (2022). *Prevalensi kecemasan pada ibu hamil: Analisis studi kasus*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 11(2), 45–53
- Fazdria, I., & Harahap, N. (2016). *Kecemasan pada ibu hamil*. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 12(1), 10–18
- Field, T. (2011). *Prenatal depression effects on early development: A review*. Infant Behavior and Development, 34(1), 1–14
- Ikarus, H. (2009). *Psikologi Kehamilan*. Bandung: Alfabeta.
- Kolopaking, L. (2009). *Mood swing pada ibu hamil: Sebuah tinjauan*. Jurnal Psikologi Perinatal, 5(1), 12–20
- Louise, L. (2006). *Perubahan fisiologis dan psikologis pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.