

<https://dinastires.org/JKIS>dinasti.info@gmail.com

+62 811 7404 455

DOI: <https://doi.org/10.38035/jkis.v4i3><https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Eksplorasi Pengalaman Psikologis Dan Spiritualitas Ibu Hamil Dalam Meningkatkan *Childbirth Self-Efficacy*: Studi Kualitatif Dengan Pendekatan Fenomenologi

Gracia Azra Lestari¹, Muhammad Zein Permana²

¹International Open University, Gambia, graciaazra15@gmail.com

²Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia, zeinpermana@upi.edu

Corresponding Author: graciaazra15@gmail.com¹

Abstract: *Pregnancy and childbirth are transitional life events that involve complex psychological, biological, and spiritual dynamics. Childbirth self-efficacy, defined as a woman's confidence in her ability to cope with labor and delivery, plays an important role in reducing fear of childbirth (FOC) and improving the childbirth experience. However, studies integrating Islamic spirituality with childbirth self-efficacy among Muslim pregnant women in Indonesia remain limited. This study aimed to explore the psychological and spiritual experiences of Muslim pregnant women in developing childbirth self-efficacy prior to delivery. A qualitative approach with a descriptive phenomenological design was employed. Data were collected through semi-structured in-depth interviews, non-participant observation, and documentation involving four participants, two third-trimester pregnant women and two postpartum women, receiving antenatal care at UPTD Puskesmas Sindangbarang, Bogor City. Data were analyzed following descriptive phenomenological procedures, including bracketing, identification of significant statements, thematic clustering, and formulation of an exhaustive description. Bandura's four sources of self-efficacy were applied as a sensitizing conceptual lens, while the analysis itself remained grounded in the participants' own lived meanings, consistent with the descriptive phenomenological design. Five major themes emerged: (1) diverse psychological distress and emotional responses; (2) the presence of Bandura's four sources of childbirth self-efficacy, contributing unevenly across participants; (3) the synergy between tawakal (reliance on Allah after effort) and adaptive planning as the primary mechanism of self-efficacy formation; (4) Islamic spirituality, expressed through tawakal, religious meaning-making, and spiritual practice as meanings articulated by the participants themselves, functioning as a catalyst that transformed distress into tranquility; and (5) adaptive coping strategies dominated by spiritual coping. Based on these themes, this study offers a preliminary conceptual proposition extending Bandura's self-efficacy framework by incorporating Islamic spiritual dimensions; as an initial qualitative proposition it is not yet statistically generalizable and requires further validation, for example through an Exploratory Sequential Mixed Methods design, with implications for developing Islamic spirituality-based perinatal counseling in primary health care.*

Keyword: *childbirth self-efficacy, Muslim pregnant women, tawakal, Islamic spirituality, fear of childbirth.*

Abstrak: Kehamilan dan persalinan merupakan fase transisi kehidupan yang melibatkan dinamika psikologis, biologis, dan spiritual yang kompleks. Childbirth self-efficacy, yaitu keyakinan ibu terhadap kemampuannya menghadapi persalinan, berperan penting dalam menurunkan fear of childbirth (FOC) dan meningkatkan kualitas pengalaman persalinan. Namun, kajian yang mengintegrasikan dimensi spiritual Islam dengan childbirth self-efficacy pada ibu hamil muslimah di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman psikologis dan spiritual ibu hamil muslimah dalam membangun childbirth self-efficacy menjelang persalinan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan fenomenologi deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi terhadap empat partisipan, terdiri atas dua ibu hamil trimester ketiga dan dua ibu pascapersalinan yang melakukan Antenatal Care (ANC) di UPTD Puskesmas Sindangbarang Kota Bogor. Analisis data dilakukan melalui tahapan fenomenologi deskriptif meliputi bracketing, identifikasi pernyataan bermakna, pengelompokan tema, dan penyusunan deskripsi esensial. Empat sumber self-efficacy Bandura digunakan sebagai lensa konseptual pemandu (sensitizing concept), sementara analisis tetap berpusat pada makna hidup yang dituturkan partisipan, sejalan dengan rancangan fenomenologi deskriptif. Penelitian ini menemukan lima tema utama, yaitu: (1) distres psikologis dan respons emosional yang beragam selama kehamilan; (2) hadirnya empat sumber childbirth self-efficacy menurut Bandura dengan kontribusi berbeda pada setiap partisipan; (3) sinergi antara tawakal dan perencanaan adaptif sebagai mekanisme utama pembentukan self-efficacy; (4) spiritualitas Islam melalui tawakal, pemaknaan religius persalinan, serta praktik ibadah, sebagai makna yang dikonstruksi sendiri oleh partisipan, yang berfungsi sebagai katalis yang mengubah distres menjadi ketenangan; dan (5) penerapan strategi coping adaptif yang didominasi spiritual coping. Berdasarkan kelima tema tersebut, penelitian ini mengajukan proposisi konseptual awal yang memperluas konstruk childbirth self-efficacy Bandura dengan memasukkan dimensi spiritual Islam; sebagai proposisi kualitatif awal, temuan ini belum dapat digeneralisasi secara statistik dan memerlukan pengujian lebih lanjut, misalnya melalui rancangan Exploratory Sequential Mixed Methods, serta memberikan implikasi bagi pengembangan konseling perinatal berbasis spiritualitas Islam di layanan kesehatan primer.

Kata Kunci: childbirth self-efficacy, ibu hamil muslimah, tawakal, spiritualitas Islam, fear of childbirth.

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan peristiwa transisi kehidupan yang tidak hanya melibatkan perubahan biologis, tetapi juga menghadirkan dinamika psikologis dan spiritual yang kompleks bagi seorang perempuan (El-shrqawy et al., 2024). Menjelang persalinan, ibu hamil dihadapkan pada berbagai tantangan emosional seperti kecemasan, ketakutan terhadap nyeri dan komplikasi, serta kekhawatiran terhadap keselamatan diri dan bayinya. Kondisi tersebut menuntut kesiapan psikologis yang kuat agar ibu mampu menghadapi proses persalinan secara adaptif dan bermakna.

Salah satu konstruk psikologis yang berperan penting dalam kesiapan menghadapi persalinan adalah childbirth self-efficacy, yaitu keyakinan ibu hamil terhadap kemampuannya mengelola stres, nyeri, dan tuntutan fisik maupun emosional selama proses melahirkan (Simon et al., 2024). Childbirth self-efficacy yang memadai terbukti berhubungan dengan pengalaman persalinan yang lebih positif, regulasi emosi yang lebih baik, serta penurunan fear of childbirth atau FOC (Wei et al., 2024). Sebaliknya, rendahnya keyakinan diri menghadapi persalinan meningkatkan kecemasan, memperburuk persepsi nyeri, dan berkontribusi pada pengalaman persalinan yang traumatis (Huang et al., 2022).

Secara global, sekitar 15,2% ibu hamil mengalami gangguan kecemasan (Hadfield et al., 2022), sementara satu dari lima wanita di negara berpenghasilan rendah-menengah mengalami gangguan kecemasan umum selama periode perinatal (Roddy Mitchell et al., 2023). Di Indonesia, angka kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan mencapai 28,7% (Suraily, 2022), dan prevalensi fear of childbirth pada tingkat sedang mencapai 69% (Fitria et al., 2022), jauh melampaui prevalensi global yang berkisar 5-21% (Sanjari et al., 2022) maupun rentang di kawasan Asia sebesar 56,6-84,8% (Kalok et al., 2024). Data skrining kesehatan jiwa (SIMKESWA) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sindangbarang Kota Bogor turut memperkuat urgensi persoalan ini. Dari 75 ibu hamil yang diskriming menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) pada Januari-April 2026, sekitar 25,3% menunjukkan indikasi gejala depresi, sementara belum satu pun kasus tersebut tercatat memperoleh tindak lanjut berupa edukasi, konseling, maupun rujukan.

Pengalaman kehamilan dan persalinan dalam konteks muslim tidak hanya dimaknai sebagai proses medis, tetapi juga sebagai peristiwa spiritual dan ibadah. Nilai-nilai Islam seperti tawakal (berserah diri kepada Allah setelah berikhtiar), sabar, zikir, dan doa berpotensi menjadi sumber kekuatan psikologis dan regulasi emosi bagi ibu hamil (Ibnu Katsir, 2014). Konsep tazkiyatun nafs dalam psikologi Islam turut mendorong individu mengenali gejala batinnya dan mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan (Hawwa, 2021). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian mengenai childbirth self-efficacy masih berakar pada kerangka Teori Kognitif Sosial Barat dan pendekatan kuantitatif, sehingga belum sepenuhnya menangkap makna subjektif dan dimensi spiritual yang hidup dalam keseharian ibu hamil muslimah. Upaya mengintegrasikan perspektif Islam dengan isu kesehatan mental kontemporer sesungguhnya telah mulai berkembang, misalnya pada kajian integratif mengenai non-suicidal self-injury pada generasi muda muslim yang memadukan wawasan Islam dengan temuan kesehatan mental kontemporer (Permana, 2024), namun penerapan pendekatan integratif serupa pada isu psikologis dan spiritual seputar kehamilan dan persalinan masih sangat terbatas.

Penelitian ini mengidentifikasi adanya theoretical gap berupa theory application void gap, yaitu kajian childbirth self-efficacy yang selama ini masih berfokus pada pendekatan teori kognitif sosial dan belum mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam seperti tawakal, sabar, dan zikir sebagai komponen penguat regulasi emosi dan keyakinan diri ibu hamil. Di samping itu, terdapat pula kesenjangan implementasi berupa masih terbatasnya program peningkatan childbirth self-efficacy yang konsisten dan terukur di layanan kesehatan primer Indonesia.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan bagaimana pengalaman psikologis dan spiritual ibu hamil muslimah dalam membangun childbirth self-efficacy menjelang persalinan. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pengalaman psikologis dan spiritual ibu hamil muslimah trimester ketiga dan ibu pascapersalinan muslimah dalam membangun childbirth self-efficacy menjelang persalinan, menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi deskriptif. Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai integrasi aspek psikologis dan spiritual Islam, sekaligus berkontribusi pada pengembangan kajian psikologi Islam dan praktik pendampingan ibu hamil yang lebih holistik dan kontekstual di Indonesia

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan fenomenologi deskriptif Husserlian (Husserlian descriptive phenomenology) untuk mengeksplorasi pengalaman psikologis dan spiritual ibu hamil muslimah dalam membangun childbirth self-efficacy menjelang persalinan. Rancangan Husserlian dipilih, dan bukan fenomenologi hermeneutik Schutz, karena penelitian ini menekankan deskripsi esensi pengalaman (esensi noematik) melalui proses bracketing atau epoché, bukan interpretasi konstruksi makna sosial

antarsubjek yang menjadi penekanan pendekatan Schutzian. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini bertujuan menggali makna subjektif, narasi personal, dan pengalaman hidup (*lived experiences*) partisipan yang tidak dapat diukur secara kuantitatif, sekaligus memberikan ruang bagi masuknya unsur budaya dan religiusitas dalam proses interpretasi (Lim, 2025; Salim & Syahrums, 2012). Analisis data difokuskan pada deskripsi makna pengalaman subjektif partisipan tanpa generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas (Ash, 2025). Dalam penelitian ini, teori *self-efficacy* Bandura yang berakar pada tradisi Teori Kognitif Sosial yang positivistik-eksperimental tidak digunakan sebagai kerangka deduktif untuk menguji hipotesis, melainkan diposisikan sebagai lensa konseptual pemandu (*sensitizing concept*) yang membantu peneliti mengenali dan memberi nama pada pola pengalaman yang muncul dari data. Dengan posisi ini, teori Bandura dan pendekatan fenomenologi tidak saling bertentangan, melainkan saling melengkapi: analisis tetap berangkat dari deskripsi pengalaman subjektif partisipan (*bottom-up*), sementara konsep Bandura digunakan sesudahnya untuk membingkai dan mendialogkan temuan tersebut secara teoretis.

Partisipan penelitian adalah ibu hamil muslimah trimester ketiga (usia kehamilan ≥ 28 minggu) atau ibu pascapersalinan muslimah yang melakukan Antenatal Care (ANC) di UPTD Puskesmas Sindangbarang Kota Bogor, Jawa Barat, baik primigravida maupun multigravida, mampu berkomunikasi verbal dalam Bahasa Indonesia, bersedia berpartisipasi secara sukarela dengan menandatangani *informed consent*, serta mampu merefleksikan pengalaman psikologis dan spiritualnya. Partisipan dengan komplikasi obstetri berat, gangguan mental berat, atau kondisi fisik yang tidak stabil dikeluarkan dari penelitian. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *convenience sampling*, yang lazim digunakan dalam penelitian fenomenologis untuk mengutamakan kedalaman pengalaman subjektif dibandingkan representativitas statistik (Golzar & Noor, 2022). Penelitian ini melibatkan empat partisipan (N1-N4), yaitu dua ibu pascapersalinan (6 dan 4 jam pascapersalinan) dan dua ibu hamil trimester ketiga (35-36 dan 37-38 minggu), yang diwawancarai secara tatap muka pada Mei-Juni 2026.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik yang saling melengkapi, yaitu wawancara mendalam semi-terstruktur berdurasi 30-45 menit berdasarkan pedoman wawancara yang telah disusun, observasi non-partisipatif terhadap ekspresi emosional, bahasa tubuh, dan respons partisipan saat membahas pengalaman spiritual, serta catatan lapangan (*field notes*) dan dokumentasi pendukung. Wawancara direkam menggunakan perangkat audio atas persetujuan partisipan dan ditranskripsi verbatim sebagai data utama analisis.

Analisis data mengikuti tahapan fenomenologi deskriptif Husserlian (Neubauer et al., 2019; Leigh-osroosh, 2021), yang secara berurutan meliputi: (1) *bracketing* atau *epoché* di awal proses, dilakukan melalui penulisan jurnal reflektif oleh peneliti sebelum dan selama pengambilan data untuk mengidentifikasi serta menahan sementara asumsi, latar belakang keilmuan medis, dan pandangan pribadi peneliti sebagai tenaga kesehatan, agar pengalaman partisipan dapat didekati dan dipahami seobjektif mungkin (Leigh-osroosh, 2021); (2) pembacaan transkrip verbatim secara menyeluruh dan berulang untuk memperoleh pemahaman umum (*sense of the whole*); (3) identifikasi pernyataan bermakna (*significant statements*) yang berkaitan dengan pengalaman psikologis, spiritualitas, dan *childbirth self-efficacy*; (4) perumusan makna (*formulated meanings*) dari tiap pernyataan bermakna tanpa mereduksinya ke dalam kategori teori tertentu; (5) pengelompokan makna ke dalam tema dan subtema melalui proses *thematic clustering*; serta (6) penyusunan deskripsi menyeluruh (*exhaustive description*) dan identifikasi esensi fenomena. Proses *bracketing* bersifat berkelanjutan (*ongoing epoché*), yaitu ditinjau ulang oleh peneliti pada setiap tahap analisis, termasuk melalui diskusi dengan pembimbing penelitian, untuk memastikan interpretasi tetap berakar pada suara partisipan dan bukan pada kerangka teori yang dibawa peneliti sejak awal.

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian kualitatif, meliputi informed consent tertulis dan lisan sebelum pengambilan data, anonimitas melalui pengkodean partisipan (N1-N4), kerahasiaan data yang disimpan dengan proteksi kata sandi dan enkripsi, penghormatan terhadap hak partisipan untuk menolak, mengundurkan diri, atau meminta penghentian perekaman kapan pun tanpa konsekuensi terhadap pelayanan kesehatan, serta pengajuan ethical clearance kepada Komite Etik Fakultas Psikologi dan Konseling Islam International Open University

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan empat partisipan (N1-N4) yang seluruhnya beragama Islam, berstatus multigravida, dan melakukan Antenatal Care (ANC) di UPTD Puskesmas Sindangbarang Kota Bogor. Karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Profil Partisipan

Aspek	N1 (Ibu J)	N2 (Ibu N)	N3 (Ibu M)	N4 (Ibu MR)
Usia	42 tahun	38 tahun	27 tahun	30 tahun
Pendidikan	SMP	SMP	SMP	D3 (Bidan)
Status saat wawancara	6 jam pascapersalinan	4 jam pascapersalinan	Hamil 35-36 minggu	Hamil 37-38 minggu
Graviditas	Multigravida (ke-6)	Multigravida (ke-2)	Multigravida (ke-3)	Multigravida (ke-2)
Kondisi kehamilan	Normal, usia > 35 th	Letak sungsang, usia > 35 th	Normal	Normal, riwayat SC

sumber: data riset

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi terhadap keempat partisipan, penelitian ini mengidentifikasi lima tema utama yang saling berkaitan dalam membangun childbirth self-efficacy, sebagaimana dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Tema dan Subtema Penelitian

Tema	Subtema
1. Distres Psikologis dan Respons Emosional	Psychological shock; kecemasan; kesedihan; psychological well-being; perasaan lega; empati
2. Sumber Childbirth Self-efficacy	Mastery experiences; vicarious experiences; social persuasion; physiological and affective states
3. Cara Membangun Childbirth Self-efficacy	Tawakal; perencanaan adaptif
4. Spiritualitas	Tawakal (berserah kepada Allah SWT); pemaknaan religius terhadap persalinan; praktik spiritual aktif
5. Strategi Coping Adaptif	Spiritual coping; social coping; problem-focused coping; emotion-focused coping; acceptance

Sumber: data riset

Distres Psikologis dan Respons Emosional

Dinamika distres psikologis dan respons emosional keempat partisipan tidak seragam, melainkan termanifestasi dalam spektrum emosional yang lebar, mulai dari psychological shock, kecemasan, kesedihan, psychological well-being, perasaan lega, hingga empati. N1 mengalami psychological shock berat karena kehamilan yang sama sekali tidak diduga pada usia 42 tahun, hingga menimbulkan gejala psikosomatis berupa diare berdarah selama hampir sebulan.

"Stres. Semua dipikirin semua sampai diare. Hampir sebulan aku sakit. Sakitnya BAB berdarah... Stres sekali, kacau" (Verbatim N1)

Sebaliknya, N2 menunjukkan psychological well-being yang relatif terjaga sepanjang kehamilan meski menghadapi kondisi janin letak sungsang, ditopang oleh kehadiran suami yang aktif secara emosional.

"Ngga stres bu. Dinikmatin aja" (Verbatim N2)

Keberagaman respons ini mencerminkan kompleksitas psikologis masa perinatal yang sangat dipengaruhi oleh riwayat persalinan, kondisi medis, usia, dan kualitas dukungan sosial di sekitar ibu (Barton et al., 2017), sejalan dengan temuan bahwa faktor transdiagnostik kecemasan dan depresi perinatal sangat didukung oleh peran regulasi emosi (Verhelst et al., 2024). Menarik untuk dicermati, kecemasan tidak selalu hadir dalam bentuk yang sama: N3, meski telah dua kali melahirkan, tetap merasakan kecemasan yang menyerupai kehamilan pertama karena jarak antarpersalinan yang panjang menghapus manfaat protektif dari pengalaman masa lalunya.

"Campur aduk aja, ada gelisah... gimana sih kayak anak pertama aja gitu" (Verbatim N3)

Temuan ini konsisten dengan Bandura (1978) yang menegaskan bahwa efektivitas mastery experience terhadap efikasi diri bergantung pada kemampuan individu mengakses dan mengintegrasikan pengalaman tersebut ke dalam penilaian situasi saat ini, bukan sekadar keberadaan pengalaman itu sendiri. Kondisi medis berisiko tinggi juga tidak selalu berkorelasi linear dengan distress psikologis yang tinggi: dukungan suami yang konsisten menunjukkan profil kesejahteraan psikologis yang relatif terjaga meski menghadapi kondisi obstetrik yang menantang, sejalan dengan dimensi psychological well-being Ryff (1989) berupa penerimaan diri, tujuan hidup, dan relasi positif dengan orang lain.

Sumber Childbirth Self-efficacy

Sebagaimana dijelaskan pada bagian Metode, keempat sumber self-efficacy Bandura di bawah ini digunakan sebagai lensa konseptual pemandu untuk membingkai pola yang telah lebih dulu muncul dari deskripsi pengalaman partisipan, bukan sebagai kategori yang diuji secara deduktif. Keempat sumber self-efficacy Bandura (mastery experiences, vicarious experiences, social persuasion, dan physiological and affective states) hadir pada seluruh partisipan, namun dengan bobot dan dinamika yang berbeda-beda. Temuan yang paling menonjol adalah bahwa mastery experiences, yang secara teoretis dipandang sebagai sumber self-efficacy paling kuat, ternyata tidak selalu berfungsi demikian. Pengalaman persalinan sebelumnya kehilangan fungsi protektifnya ketika interval antarpersalinan cukup panjang, sementara partisipan yang secara aktif memaknai ulang pengalaman persalinan pertamanya justru mampu menggunakannya sebagai panduan adaptif yang konkret.

Social persuasion, terutama dari suami, muncul sebagai sumber yang paling konsisten dan dominan. Kehadiran suami yang aktif dan suportif menjadi fondasi keyakinan bahwa persalinan dapat dijalani, sejalan dengan temuan bahwa persepsi ibu hamil tentang dukungan pasangan berkorelasi positif dan signifikan dengan childbirth self-efficacy lintas konteks budaya (Kucukkaya & Basgol, 2023). Temuan ini juga selaras dengan perspektif psikologi keluarga Islam yang memandang relasi suami-istri sebagai unit yang saling menopang secara emosional dan spiritual, sehingga kehadiran suami menjadi salah satu fondasi utama ketahanan psikologis istri dalam menghadapi masa-masa krusial seperti persalinan (Permana, 2023). Sementara itu, physiological and affective states dimaknai secara berbeda antarpartisipan: N1 memaknai berkurangnya kekuatan fisik di usia lanjut sebagai keraguan diri, sedangkan partisipan lain mampu menormalisasi ketidaknyamanan fisik trimester akhir sebagai hal yang

wajar. Bandura (1978) menjelaskan bahwa kondisi fisiologis memengaruhi self-efficacy melalui proses interpretasi kognitif, bukan melalui kondisi fisik itu sendiri, sebuah pola yang juga dikonfirmasi pada populasi ibu hamil di Ethiopia (Gemeda Gudeta et al., 2023).

Cara Membangun Childbirth Self-efficacy: Tawakal dan Perencanaan Adaptif

Penelitian ini mengidentifikasi dua mekanisme utama yang bekerja secara komplementer dalam membangun childbirth self-efficacy partisipan, yaitu tawakal dan perencanaan adaptif. Tawakal bukan sekadar ungkapan religius yang bersifat verbal, melainkan mekanisme psikologis aktif yang mengubah orientasi individu terhadap ketidakpastian. N1, yang menghadapi kehamilan yang sama sekali tidak terduga, secara konsisten menyerahkan kendali atas hasil akhir persalinannya kepada Allah SWT.

"Saya banyaknya pasrah... Dari Engkau ini ya Allah, aku berserah pada-Mu ya Allah, itu aja" (Verbatim N1)

Paradoks melepas kendali justru menghasilkan kekuatan ini merupakan inti dari tawakal yang autentik, sebagaimana disebutkan dalam QS. Ali 'Imran ayat 159 mengenai perintah bertawakal setelah membulatkan tekad. Hal ini sejalan dengan tinjauan lintas budaya yang menegaskan bahwa koping religius positif, termasuk kepasrahan kepada Tuhan sebagai ekspresi kepercayaan dan bukan keputusan, konsisten berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Saunders & Stephenson, 2024). Di sisi lain, perencanaan adaptif hadir sebagai ekspresi ikhtiar yang paling terstruktur, seperti menyusun lebih dari satu rencana persalinan, mencari pendapat dokter, dan mengikuti kelas persiapan persalinan. Program edukasi prenatal yang terstruktur secara signifikan meningkatkan childbirth self-efficacy (Mohammed et al., 2025), dan perencanaan berlapis ini sejalan dengan konsep flexible goal adjustment yang memandang rencana cadangan bukan sebagai tanda keraguan, melainkan ekspresi kecerdasan adaptif.

Spiritualitas sebagai Fondasi Psikologis

Di antara seluruh tema, spiritualitas adalah yang paling mengakar dan pervasif pada pengalaman keempat partisipan, terlepas dari perbedaan latar belakang pendidikan dan sosial-ekonomi. Penting untuk ditegaskan bahwa tema ini disusun dari pernyataan bermakna dan istilah yang secara spontan digunakan oleh partisipan sendiri ketika memaknai pengalaman mereka, bukan dari kategori normatif atau penafsiran keagamaan yang ditetapkan lebih dahulu oleh peneliti; posisi peneliti dalam hal ini adalah mendeskripsikan makna yang hidup pada partisipan, bukan menilai kebenaran keagamaan dari makna tersebut. Spiritualitas bekerja melalui tiga wujud utama, yaitu tawakal sebagai jangkar eksistensial, pemaknaan religius terhadap persalinan sebagai ibadah, dan praktik spiritual aktif seperti shalat, zikir, doa, serta mendengarkan murrotal Al-Qur'an. N2 memaknai proses persalinannya, sekalipun dengan kondisi janin letak sungsang, sebagai pertolongan Allah SWT.

"Masih sungsang. Alhamdulillah ya tapi, Allah kasih jalan... Lahir di sini" (Verbatim N2)

Ketika rasa sakit persalinan dimaknai sebagai penghapus dosa dan bentuk pengabdian, ia memperoleh dimensi transenden yang secara psikologis mengubah pengalaman nyeri menjadi sesuatu yang dapat ditanggung dengan sabar, sejalan dengan teori meaning-making Frankl bahwa manusia mampu bertahan dalam penderitaan berat apabila menemukan makna di baliknya. Dukungan spiritual dan religius dilaporkan dapat meningkatkan childbirth self-efficacy sekaligus mengurangi fear of childbirth (Mohamadirizi et al., 2018; Trisiani et al., 2024), dan praktik keagamaan secara konsisten berkorelasi dengan penurunan kecemasan serta depresi perinatal pada perempuan muslimah (Simonovich et al., 2022). Terapi murrotal Al-

Qur'an juga dilaporkan efektif menurunkan gangguan mental ibu hamil trimester ketiga (Fatmawati et al., 2022), sementara praktik zikir terbukti menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan oksitosin yang berperan penting dalam regulasi suasana hati (Musslifah et al., 2025).

Strategi Coping Adaptif

Penelitian ini mengidentifikasi lima kategori strategi coping adaptif yang bekerja secara bersamaan dan saling melengkapi, yaitu spiritual coping, social coping, problem-focused coping, emotion-focused coping, dan acceptance. Spiritual coping merupakan strategi paling dominan dan universal, hadir pada pengalaman seluruh partisipan terlepas dari perbedaan latar belakang mereka, sejalan dengan empat fungsi coping spiritual menurut Pargament, yaitu mencari makna, mencari kendali, mencari kenyamanan, dan transformasi diri (Hill et al., 2000). Social coping, khususnya dukungan suami dan keluarga, menjadi pilar aktif yang menopang kesejahteraan psikologis ibu hamil secara langsung, sejalan dengan buffering hypothesis yang menyatakan bahwa dukungan sosial melindungi individu dari dampak negatif stresor terutama saat dibutuhkan.

Problem-focused coping tampak pada upaya konkret seperti senam dan jalan kaki teratur untuk membantu memperbaiki posisi janin serta penyusunan rencana persalinan berlapis, yang berkorelasi negatif dengan gejala depresi prenatal (Firouzbakht et al., 2022). Emotion-focused coping tampak pada strategi cognitive reappraisal, misalnya memaknai kecemasan pra-persalinan sebagai tanda kepedulian dan bukan bukti ketidakmampuan (Goldin et al., 2009). Adapun acceptance menjadi titik akhir dari perjalanan coping yang panjang, sebuah reorientasi kognitif yang membebaskan energi psikologis untuk dialokasikan secara lebih produktif, sebagaimana ditunjukkan oleh intervensi berbasis Acceptance and Commitment Therapy yang efektif menurunkan fear of childbirth (Ashton et al., 2025).

Proposisi Konseptual Integratif Spiritualitas-Psikologi dalam Childbirth Self-efficacy

Kelima tema yang ditemukan menunjukkan bahwa dalam pengalaman keempat partisipan penelitian ini, psikologi dan spiritualitas tampak tidak beroperasi sebagai dua domain yang terpisah, melainkan sebagai dua dimensi dari satu realitas yang saling mengisi dan menopang. Berdasarkan pola keterkaitan antartema tersebut, penelitian ini mengajukan sebuah proposisi konseptual awal (bukan model yang telah teruji atau dapat digeneralisasi secara statistik) yang secara tentatif menggambarkan lima lapisan yang tampak saling terhubung dalam data: (1) stresor obstetrik, seperti kehamilan tidak direncanakan atau kondisi janin tidak normal, sebagai pemicu awal dinamika psikologis dan spiritual; (2) aktivasi sumber self-efficacy Bandura yang diakses secara individual; (3) spiritualitas sebagai katalis yang mengubah material psikologis mentah berupa distress dan ketakutan menjadi ketenangan dan kekuatan; (4) dukungan sosial sebagai penguat paralel yang memperkuat efek protektif spiritualitas; serta (5) childbirth self-efficacy berbasis nilai Islam sebagai produk akhir, yaitu keyakinan bahwa persalinan dapat dijalani karena ditopang oleh kekuatan Allah SWT yang diakses melalui ikhtiar, doa, dan tawakal. Kelima lapisan ini disusun berdasarkan interpretasi peneliti atas pola dalam data empat partisipan dan bersifat sebagai proposisi untuk diuji lebih lanjut, bukan kesimpulan final yang berlaku umum.

Proposisi ini mengindikasikan adanya theoretical gap pada Teori Kognitif Sosial Bandura, yang belum sepenuhnya menjelaskan dinamika pembentukan childbirth self-efficacy pada konteks ibu hamil muslimah. Penelitian ini mengindikasikan bahwa dimensi spiritualitas, khususnya tawakal, praktik ibadah, dan meaning-making religius, perlu dipertimbangkan sebagai komponen konseptual yang melengkapi empat sumber self-efficacy Bandura, sehingga

pemahaman mengenai childbirth self-efficacy menjadi lebih kontekstual dan sesuai dengan karakteristik budaya serta religius masyarakat Indonesia. Karena penelitian ini bersifat fenomenologis-kualitatif dengan empat partisipan pada satu fasilitas kesehatan primer, proposisi konseptual ini belum dapat diklaim sebagai model yang tergeneralisasi secara statistik. Untuk mengembangkan dan menguji proposisi ini menjadi model yang lebih kokoh, penelitian selanjutnya disarankan menempuh tahapan penelitian dan pengembangan (Research & Development) melalui pendekatan Exploratory Sequential Mixed Methods, yaitu memulai dari eksplorasi kualitatif seperti penelitian ini untuk membangun instrumen atau konstruk, kemudian menguji dan menggeneralisasi konstruk tersebut secara kuantitatif, misalnya melalui pemodelan persamaan struktural (SEM-PLS), pada sampel yang lebih besar dan lebih beragam (Creswell & Plano Clark, 2018).

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan temuan, yaitu jumlah partisipan yang terbatas pada satu fasilitas kesehatan primer, kemungkinan bias kontekstual pada dua partisipan yang diwawancarai segera setelah bersalin, keterbatasan perspektif tunggal dari sisi ibu tanpa melibatkan suami atau tenaga kesehatan pendamping, kemungkinan bias respons sosial mengingat wawancara dilakukan oleh tenaga medis di fasilitas kesehatan, terbatasnya eksplorasi dimensi psikologis negatif seperti tokophobia, serta belum dilakukannya member checking secara formal kepada seluruh partisipan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa childbirth self-efficacy pada ibu hamil muslimah merupakan konstruksi psikologis yang dinamis, dibentuk melalui interaksi kompleks antara pengalaman psikologis, sumber self-efficacy Bandura, spiritualitas Islam, dukungan sosial, dan strategi coping adaptif. Pengaruh mastery experiences tidak bersifat otomatis, tetapi bergantung pada kemampuan ibu menginterpretasikan dan mengintegrasikan pengalaman persalinan sebelumnya ke dalam situasi kehamilan saat ini. Dukungan sosial, terutama dari suami, merupakan faktor paling konsisten dalam memperkuat keyakinan diri ibu, sementara spiritualitas, khususnya tawakal, pemaknaan religius terhadap persalinan, dan praktik ibadah aktif, berperan sentral sebagai katalis yang mengubah distres menjadi ketenangan. Di antara lima strategi coping adaptif yang teridentifikasi, spiritual coping merupakan strategi yang paling dominan pada seluruh partisipan.

Temuan ini mengindikasikan adanya theoretical gap pada Teori Kognitif Sosial Bandura yang belum mengakomodasi peran spiritualitas Islam sebagai mekanisme pembentukan self-efficacy, sehingga penelitian ini mengajukan proposisi konseptual integratif spiritualitas-psikologi yang memperluas konstruk childbirth self-efficacy dengan menambahkan dimensi spiritual yang relevan dalam konteks ibu hamil muslimah Indonesia. Sebagai proposisi yang lahir dari penelitian fenomenologis dengan empat partisipan pada satu fasilitas kesehatan primer, temuan ini bermakna secara kontekstual bagi partisipan penelitian dan belum dapat digeneralisasi secara statistik ke populasi ibu hamil muslimah yang lebih luas. Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, konselor, dan psikolog di layanan kesehatan primer, temuan ini menegaskan pentingnya mengembangkan pelayanan antenatal yang holistik dengan mengintegrasikan skrining kesehatan mental, edukasi antenatal, keterlibatan suami, serta penguatan spiritual dalam program Kelas Ibu Hamil. Bagi ibu hamil dan keluarga, penelitian ini menyarankan pemanfaatan praktik spiritual seperti doa, zikir, membaca Al-Qur'an, dan tawakal sebagai sumber kekuatan psikologis, di samping pencarian informasi yang akurat dan komunikasi terbuka dengan tenaga kesehatan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam, termasuk ibu primigravida dan latar

belakang religius yang berbeda, serta menempuh tahapan Research & Development melalui pendekatan Exploratory Sequential Mixed Methods (Creswell & Plano Clark, 2018) untuk mengembangkan instrumen dan menguji secara kuantitatif efektivitas program penguatan childbirth self-efficacy berbasis spiritualitas Islam di layanan kesehatan primer, sebelum proposisi ini dapat diklaim sebagai model yang berlaku lebih luas.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UPTD Puskesmas Sindangbarang Kota Bogor beserta seluruh partisipan penelitian atas kesediaan dan keterbukaannya berbagi pengalaman, serta kepada pembimbing tesis atas arahan dan masukan selama proses penelitian ini.

REFERENSI

- Abd El-Kader, A. I. (2024). Effectiveness of Childbirth Self-Efficacy Enhancing Classes on Labor Length and Outcomes among Egyptian Primiparous Women: A Quasi-Experimental Study. *SAGE Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608241288755>
- Ash, A. (2025). Descriptive or Interpretive? A Reflexive Framework for Methodological Choice and Bracketing in Phenomenology. *International Journal of Qualitative Methods*. <https://doi.org/10.1177/16094069251400060>
- Ashton, A. A., Wilson, J., & Slade, P. (2025). Feasibility and acceptability of a brief online acceptance and commitment therapy intervention to reduce fear of childbirth. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 1939-1948. <https://doi.org/10.1111/aogs.70023>
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139-161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
- Barton, K., Redshaw, M., Quigley, M. A., & Carson, C. (2017). Unplanned pregnancy and subsequent psychological distress in partnered women: a cross-sectional study of the role of relationship quality and wider social support. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1223-x>
- Bhardwaj, M., Sinwal, A., Sharma, V. S., Baby, S., & Singh, S. (2024). Tokophobia: a fear of childbirth and pregnancy - an overview. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 13(4), 1091-1097. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20240823>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and Conducting Mixed Methods Research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Fatmawati, A., Ridlayanti, A., & Nurlatifah, N. (2022). The Effectiveness of Murrotal Al-Quran in Third Trimester Pregnant with Maternal Mental Disorder. *Jurnal Kebidanan*, 10, 499-503.
- Firouzbakht, M., Rahmani, N., Nia, H. S., & Omidvar, S. (2022). Coping strategies and depression during the COVID-19 pandemic in pregnant women: a cross sectional study. *BMC Psychiatry*, 22, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03792-8>
- Fitria, V., Ernawati, D., Nufus, E. H., & Noviana, K. (2022). The Effectiveness of Hiper (Harapan Ibu tentang Persalinan) Coloring Therapy to Reduce Fear of Facing Childbirth During A Pandemic. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 4(4), 911. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v4i4.1397>
- Frankham, L. J., Thorsteinsson, E. B., & Bartik, W. (2024). Childbirth self-efficacy and birth related PTSD symptoms: an online childbirth education randomised controlled trial for mothers. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06873-6>

- Gemeda Gudeta, T., Mengistu, G. T., Benti Terefe, A., Abebe Sori, S., & Muhamed, A. N. (2023). Perceived Childbirth Self-Efficacy and Its Associated Factors Among Pregnant Women in South-Central Ethiopia. *International Journal of Women's Health*, 15, 1431-1442. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S423784>
- Gerbino, M. (2020). Self-efficacy. In *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 387-391). <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch243>
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2009). The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63(6), 577-586.
- Golzar, J., & Noor, S. (2022). Defining Convenience Sampling in a Scientific Research. *International Journal of Education and Language Studies*, 1, 72-77.
- Hadfield, K., Akyirem, S., Sartori, L., Abdul-Latif, A. M., Akaateba, D., Bayrampour, H., Daly, A., & Abihiro, G. A. (2022). Measurement of pregnancy-related anxiety worldwide: a systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04661-8>
- Hawwa, S. (2021). *Tazkiyatun Nafs* (4th ed.). PT Era Adicitra Intermedia.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., Michael, E., Swyers, J. P., David, B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30, 51-77.
- Huang, Y., Zhong, Y., Deng, Y., Zheng, J., Zou, H., & Chen, Q. (2022). Correlation between Fear of Childbirth and Childbirth Self-Efficacy during Labor. *Clinical and Experimental Obstetrics and Gynecology*, 49(11). <https://doi.org/10.31083/j.ceog4911258>
- Ibnu Katsir. (2014). *Tafsir Ibnu Katsir* (M. Harun, Ed.; 7th ed.). Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Kalok, A., Kamisan Atan, I., Sharip, S., Safian, N., & Shah, S. A. (2024). Factors influencing childbirth fear among Asian women: a scoping review. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1448940>
- Kucukkaya, B., & Basgol, S. (2023). The effect of perceived spousal support on childbirth self-efficacy on pregnant women in Turkey. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05508-6>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Leigh-osroosh, K. T. (2021). The Phenomenological House: A Metaphoric Framework for Descriptive Phenomenological Psychological Design and Analysis. *The Qualitative Report*, 26(6), 1817-1829.
- Lim, W. M. (2025). What Is Qualitative Research? An Overview and Guidelines. *Australasian Marketing Journal*. <https://doi.org/10.1177/14413582241264619>
- Mohamadirizi, S., Mohamadirizi, M., & Mohamadirizi, S. (2018). The effect of religious-spiritual support on childbirth self-efficacy. *Journal of Education and Health Promotion*, 7, 4-7. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Mohammed, H. H., Ali, A., Abd, N., Afefy, E.-F., Sherif, N. A., & Ibrahim, S. M. (2025). The effectiveness of nurse-led antenatal education on maternal self-efficacy: an evidence-based approach. *International Journal of Africa Nursing Sciences*.
- Musslifah, A. R., Putri, D. R., & Azhar, H. (2025). Islamic psychological approach to strengthen parenting resilience in mothers with postpartum baby blues in Indonesia: A bibliometric analysis. *Journal of Islamic Psychology*.
- Neubauer, B. E., Witkop, C. T., & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on Medical Education*, 8, 90-97. <https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2>

- Nolan, M. (2021). Self Efficacy: What is it? Why is it important? And what can we do about it? *AIMS Journal*, 33(1), 11-18.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy*. The Guilford Press.
- Permana, Z. (2023). *Membangun Keluarga: Perspektif Psikologi Islam*. Literasi Nusantara Abadi.
- Permana, Z. (2024). Exploring Non-Suicidal Self-Injury among Young Muslims: An Integrative Study from an Islamic Perspective and Contemporary Mental Health Insights. *Afkar Journal: Islamic & Civilisation Studies*, 1(1), 32-38. <https://doi.org/10.53893/qjw5a97>
- Roddy Mitchell, A., Gordon, H., Atkinson, J., Lindquist, A., Walker, S. P., Middleton, A., Tong, S., & Hastie, R. (2023). Prevalence of Perinatal Anxiety and Related Disorders in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Network Open*, 6(11), 1-20. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.43711>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salim, & Syahrums. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Citapustaka Media.
- Sanjari, S., Chaman, R., Salehin, S., Goli, S., & Keramat, A. (2022). Update on the Global Prevalence of Severe Fear of Childbirth in Low-Risk Pregnant Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 10(1), 3-10. <https://doi.org/10.15296/ijwhr.2022.02>
- Saunders, N., & Stephenson, Z. (2024). Reviewing the use of the Brief Religious Coping Scale (Brief RCOPE) across diverse cultures and populations. *Journal of Religion and Health*, 63(5), 3926-3941. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02119-z>
- Simon, T., Fikadu, K., Afework, B., Alemu, H., & Kussia, B. (2024). Childbirth Self-Efficacy and Its Associated Factors among Pregnant Women in Arba Minch Town, Southern Ethiopia, 2023: A Cross-Sectional Study. *Journal of Pregnancy*, 2024. <https://doi.org/10.1155/2024/6478172>
- Simonovich, S. D., Quad, N., Kanji, Z., & Tabb, K. M. (2022). Faith Practices Reduce Perinatal Anxiety and Depression in Muslim Women: A Mixed-Methods Scoping Review. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.826769>
- Suraily, L. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga, Dukungan Sosial, Persepsi Pandemi Covid-19 Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 237-243. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i1.57>
- Trisiani, D., Indrayani, D., & Abdul-mumin, K. H. (2024). Spiritual Aspects of Pregnancy and Childbirth Based on an Islamic Perspective. *Jurnal Kebidanan dan Praktisi Ilmu Sosial*, 7(2), 121-126. <https://doi.org/10.47076/jkpis.v7i2.242>
- Verhelst, P., Sels, L., Lemmens, G., & Verhofstadt, L. (2024). The role of emotion regulation in perinatal depression and anxiety: a systematic review. *BMC Psychology*, 12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02033-9>
- Wei, H., Wang, Q., Wu, Y., & Zhou, P. (2024). More children, more "efficacy": the relationship between fertility and self-efficacy among the post-80s and post-90s generations. *Reproductive Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12978-024-01894-y>
- Wolf, M., Wittkamp, C. A., & Rose, M. (2024). *Differential neural activity predicts the long-term stability of the effects of positive and negative expectations on pain*. 1–16.
- Yuksel, A., Bayrakci, H., & Yilmaz, E. B. (2019). Self-efficacy, Psychological Well-Being and Perceived Social Support Levels in Pregnant Women. *International Journal of Caring Sciences*, 12(September), 1120–1129.

- Zaman, A., Fadlalmola, H. A., Ibrahim, S. E., Ismail, F. H., Abdelwahed, H. H., Ali, A. M., Abdelgadim, N. H., Mustafa, A. M. A., Ahmed, I. H., Ahmed, N. M., Eltyeb, A. A., Gaafar, D. A., Alnassry, S. M., Adam, A. A., Yasin, N. S., Ali, R. A., Fadlalla, A. A., Eltayeb, A. E., & Saad, A. M. (2025). The role of antenatal education on maternal self-efficacy, fear of childbirth, and birth outcomes: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Midwifery*, 9(March), 1–16. <https://doi.org/10.18332/EJM/200747>
- Zhai, S., Hash, J., Ward, T. M., Yuwen, W., & Sonney, J. (2023). Analysis, evaluation, and reformulation of social cognitive theory: Toward parent-child shared management in sleep health. *Journal of Pediatric Nursing*, 73, e65–e74. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.07.011>
- Zhou, N., Wu, D., Liu, M., Hu, S., Zhang, F., Zan, Y., & Sun, F. (2025). The mediating role of self-efficacy in the relationship between eHealth literacy and childbirth readiness among pregnant women: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1561855>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>