

# **PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER KETIGA**

Program Studi Magister Profesi Psikologi  
Universitas Mercu Buana Yogyakarta

## **ABSTRAK**

Ibu hamil yang mengalami kecemasan berkepanjangan selama kehamilan akan berdampak negatif bagi ibu hamil maupun bayi yang ada di dalam kandungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester ketiga. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 orang yang memiliki kecemasan sedang dan berat berdasarkan skala kecemasan HARS. Dengan menggunakan *random assignment* peserta dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data dari penelitian ini terdiri dari analisis data kuantitatif menggunakan *mann whitney test* dan *wilcoxon signed ranks test*. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dengan nilai Z sebesar -2,022 dengan signifikansi 0,043 ( $p < 0,05$ ). Selanjutnya ada perbedaan yang signifikan terhadap skor tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan nilai Z sebesar -2.023 ;  $p = 0.043$  ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester ketiga.

Kata kunci : Pelatihan Regulasi Emosi, Kecemasan, Ibu Primigravida Trimester III

**EMOTION REGULATION TRAINING TO REDUCE ANXIETY  
AMONG THIRD TRIMESTER PRIMIGRAVID PREGNANT WOMEN**

Liza Nopriza

Master's Degree in Psychology Profession  
Mercu Buana University Yogyakarta

**ABSTRACT**

*Prolonged anxiety experienced by pregnant women during their pregnancy may negatively affect them and their babies in the womb. This study was to find out how emotion regulation training reduces anxiety among third trimester primigravid pregnant women. The subjects of this study were 10 people with moderate and severe anxiety of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). A random assignment was used to divide the participants into two groups: the experimental group and the control group. The quantitative data were analyzed using the Mann Whitney test and the Wilcoxon signed ranks test. The results showed that there was a significant difference in the anxiety level between the subjects in the experimental group and the control group after receiving the treatment with a Z-value of -2.022 with a significance of 0.043 ( $p < 0.05$ ). It was also revealed that there was a significant difference in the anxiety level score in the experimental group before and after receiving treatment with a Z-value of -2.023;  $p = 0.043$  ( $p < 0.05$ ). In conclusion, emotion regulation training reduces anxiety among the third trimester primigravid pregnant women.*

*Keywords: Emotion Regulation Training, anxiety, third primigravid pregnant women*