

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pernikahan merupakan ikatan lahir batin antara seorang pria dan perempuan sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan sebanyak 44% wanita di Indonesia menikah pada rentang usia 19-24 tahun, selanjutnya 23,03% perempuan menikah pada usia 17-18 tahun dan 13,07 persen di atas usia 25 tahun. Bagi pasangan yang sudah menikah, kehamilan merupakan hal yang paling dinanti, kegembiraan akan terpancar dari perempuan dan pasangannya (Pohan, 2017).

Kehamilan merupakan hal yang wajar bagi seorang wanita yang dikodratkan untuk melahirkan dan melanjutkan keturunan, akan tetapi masa kehamilan dikenal sebagai periode sensitif dalam kehidupan seorang wanita. Selama masa kehamilan kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan fisiknya (Mardjan, 2016).

Pohan (2017) menyatakan dampak nyata dari wanita yang menikah di usia dini yaitu terjadinya *abortus* atau keguguran karena secara organ reproduksi khususnya rahim belum sempurna, selain itu secara psikologis wanita yang menikah dini belum matang, sehingga masih labil dalam menghadapi masalah yang timbul dalam pernikahan.

Suswati (dalam Hidayati, 2014) mengatakan bahwa usia sehat antara 20-30 tahun adalah saat yang tepat untuk hamil dan melahirkan dikarenakan fisik dan emosinya telah siap, sedangkan hamil pada usia kurang dari 20 tahun akan berisiko

tinggi. Resiko tersebut karena pada usia tersebut fungsi-fungsi seksual wanita belum tumbuh secara sempurna termasuk ukuran pinggulnya sehingga ada kemungkinan mengalami kesulitan ketika melahirkan dan beresiko pada kematian baik bagi ibu ataupun anak.

Kalimantan Barat mempunyai Angka Kematian Ibu (AKI) yang cukup tinggi yaitu sebesar 151 per 100.000 (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, 2012). Hal tersebut diindikasikan dengan meningkatnya perkawinan di usia muda dengan rentang 15-19 tahun, yaitu sebesar 104 per 1000 yang berkontribusi secara tidak langsung penyebab kematian ibu.

Salah satu Kabupaten di Kalimantan Barat dengan jumlah kehamilan di usia muda yang tertinggi yaitu Kabupaten Kubu Raya menyebutkan bahwa sebanyak 7,05% ibu hamil berusia muda kurang dari usia 20 tahun. Kehamilan pada usia ini merupakan kehamilan dengan resiko. Ibu hamil berusia 15-19 tahun memiliki kemungkinan dua kali lebih besar meninggal saat melahirkan dibandingkan yang berusia 20-25 tahun, sedangkan dengan usia dibawah 15 tahun kemungkinan meninggal bisa lima kali lebih besar (Desiyanti, 2015).

Hadad (dalam Mardjan, 2016) menjelaskan bahwa secara umum wanita di usia muda belum dinyatakan siap secara fisik, dan psikologisnya untuk hamil dan menghadapi persalinan. Secara fisik wanita hamil di usia muda belum menyelesaikan pertumbuhan tubuhnya, organ-organ internal dan eksternal reproduksi belum matang, sedangkan secara psikologis wanita di usia muda belum siap menjalankan perannya sebagai ibu.

Ibu hamil di usia muda yang tidak memiliki persiapan dalam persalinan akan lebih cemas, dan hal tersebut ditunjukkan dalam suatu perilaku yang berupa

diam hingga menangis. Sekalipun peristiwa persalinan merupakan fenomena yang normal, kenyataannya proses persalinan akan berdampak pendarahan, kesakitan yang luar biasa hingga dapat menimbulkan kematian baik ibu ataupun bayinya (Janiwarti dan Pieter, dalam Sarifah 2016).

Persiapan persalinan bertujuan untuk menyiapkan semua kebutuhan selama kehamilan maupun pada saat proses persalinan. Persiapan mental ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan umumnya terjadi pada trimester III kehamilan, meliputi faktor resiko ibu dan janin, dan perubahan psikologis dalam kehamilan dan persalinan, tanda-tanda bahaya dan bagaimana meresponnya, perasaan mengenai melahirkan dan perkembangan bayi, tanda-tanda saat hendak melahirkan, respon terhadap kelahiran, ukuran-ukuran kenyamanan, situasi kelahiran cesar dan perawatan yang terpusat pada keluarga (Matterson, 2001).

Proses persalinan seringkali mempengaruhi aspek psikologis yang dapat menyebabkan berbagai permasalahan psikologis yaitu terutama pada ibu hamil di usia muda pada kehamilan trimester III, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan yang muncul pada saat kehamilan, terutama kehamilan pada usia muda akan memperberat pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta mempengaruhi proses persalinan (Mardjan, 2016).

Kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan menurut Taylor (dalam Harini, 2012) adalah suatu respon yang muncul karena ketegangan mental yang menggelisahkan yang merupakan reaksi umum dalam ketidakmampuan menghadapi masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini menimbulkan gejala-gejala fisiologis dan psikologis. Gejala

fisiologis yang dimaksud berupa gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain. Gejala fisiologis yang terjadi berupa panik, tegang, bingung, kurang percaya diri, tidak dapat berkonsentrasi dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian Yanuarini (2014) yang telah dilakukan pada sepuluh orang responden usia muda pada usia kandungan trimester III yaitu masa persalinan dapat diketahui bahwa sebagian responden mengalami kecemasan sedang (70%), dan sebagian kecil mengalami kecemasan ringan (30%). Munculnya kecemasan disebabkan karena munculnya rasa takut untuk melahirkan dan kekhawatiran terhadap anak yang akan dilahirkannya nanti dan juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya dukungan psikologis serta sosial budaya dari keluarga yang paling dekat khususnya dari suami. Selain itu penyebab lainnya adalah belum siap melaksanakan peran sebagai ibu dan faktor kehamilan yang diinginkan atau tidak diinginkan. Faktor tersebut menimbulkan perubahan sikap dan perilaku pada wanita hamil dan keluarganya dalam menghadapi kehamilan.

Hal ini juga diperkuat dengan wawancara yang dilakukan peneliti. Peneliti melakukan wawancara pada lima orang ibu hamil dibawah usia 21 tahun dengan usia kandungan 6-8 bulan. Hasil wawancara tersebut menyatakan bahwa ibu mengalami susah tidur dikarenakan kondisi fisik yang sudah tidak nyaman dan deg-degan karena waktu persalinan semakin dekat. Selain itu ibu mudah tersinggung dan merasa mual karena membayangkan cerita orang lain tentang rasa sakit saat melahirkan. Hasil wawancara lainnya yaitu ibu hamil merasakan bahwa tubuh semakin berat dan mudah lelah, selain itu ibu belum siap untuk melahirkan karena takut apakah dia akan siap dengan persalinan normal dan apakah nanti dia dan bayinya akan selamat selama proses persalinan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa ibu hamil usia trimester III mengalami kecemasan kehamilan dalam persiapan menghadapi proses persalinan. Hal tersebut ditunjukkan dengan gejala secara fisiologis ibu hamil sudah merasa tidak nyaman dan sulit untuk tidur karena menjelang proses persalinan, merasa deg-degan apabila mendengar informasi rasa sakit proses persalinan. Secara psikologis ibu menjadi kurang percaya diri dengan kesiapannya menghadapi persalinan, panik apabila nanti bayinya dapat lahir secara normal, dan belum siapnya menjadi seorang ibu.

Banyak penelitian menyatakan kecemasan pada masa kehamilan akan berdampak pada ibu dan anak setelah dilahirkan. Kecemasan yang berlanjut pada masa kehamilan dapat menyebabkan bayi prematur. Salah satu penelitian Bindt (dalam Mardjan 2016) pada wanita Afrika (Ghana) yang mengalami kecemasan dan depresi pada masa kehamilan menunjukkan sebagian besar dapat menyebabkan bayi lahir cacat dan persalinan harus melalui operasi *caesar*.

Upaya mempersiapkan diri menghadapi persalinan tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis ibu hamil juga harus dipersiapkan. Ibu hamil pada usia muda diharapkan mampu mengatasi kecemasan yang mungkin muncul selama masa kehamilan agar dapat menjalani proses persalinan dengan nyaman dan lancar (Aprisandityas, 2012).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan pada usia muda menjelang proses persalinan diantaranya yaitu kecerdasan emosi, perubahan fisik dan psikologis, usia ibu, pendidikan, dan dukungan orang-orang terdekat. Goleman (2018) berpendapat bahwa orang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, maka mampu menyikapi situasi yang

dialami dengan tepat tanpa harus berlebihan sehingga kecemasan yang dialami dapat diatasi.

Notoatmodjo (2003) menambahkan bahwa pendidikan merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat dibutuhkan untuk pengembangan diri dan peningkatan kematangan intelektual seseorang. Kematangan intelektual ini berpengaruh pada wawasan dan berpikir seseorang, baik dalam tindakan yang dapat dilihat maupun dalam cara pengambilan keputusan. Usia yang sangat muda menyebabkan timbulnya kekurangmatangan emosi sehingga banyak ibu-ibu usia remaja yang mengalami kesulitan dalam mengatasi kecemasan yang timbul pada saat proses persalinan untuk pertama kalinya.

Dukungan orang-orang terdekat juga merupakan salah satu faktor terjadinya kecemasan. Umami dan Puspitasari (dalam Harahap, 2018) berpendapat bahwa peran suami sangat dibutuhkan selama persiapan persalinan. Kondisi menjelang persalinan merupakan saat yang paling menegangkan dan melelahkan bagi ibu, terutama berusia muda. Pada situasi inilah keberadaan suami dan orang terdekat sangat membantu istri.

Berdasarkan dari beberapa faktor kecemasan dalam persiapan menghadapi persalinan, penulis memilih kecerdasan emosi menjadi variabel bebas dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan kecerdasan emosi dapat mempengaruhi kecemasan yang dialami ibu hamil berusia muda. Fikry (dalam Sarifah 2016) menyatakan bahwa salah satu cara untuk menangani kecemasan dalam persiapan persalinan yaitu dengan kemampuan mengelola emosi yang disebut kecerdasan emosi. Oleh karena itu ibu hamil terutama ibu hamil berusia muda yang cerdas secara emosi dapat memandang perubahan pada dirinya merupakan hal yang positif

sehingga akan melewati kehamilannya dan mempersiapkan persalinannya dengan baik dan nyaman.

Kecerdasan emosi yang dimiliki oleh setiap orang terutama pada ibu hamil di usia muda dalam persiapan menghadapi persalinan sangat membantu dalam mengendalikan emosi yang terjadi selama menghadapi persiapan persalinan. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan yang ada sejak lahir yang akan berpengaruh untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan. Goleman (2002) menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Peristiwa ini terjadi pada ibu hamil yang mengalami berbagai macam perubahan dan berbagai macam persepsi ibu tentang kehamilan akan mempengaruhi emosi.

Kecerdasan emosi yang dimiliki setiap orang terutama ibu hamil di usia muda dapat membantu ibu dalam mengendalikan emosi akibat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Ibu hamil di usia muda yang cerdas secara emosi akan memandang kehamilan dan perubahan yang terjadi merupakan hal positif sehingga akan melewati kehamilan dengan baik dan nyaman (Susanti, 2012).

Goleman (2017) menjelaskan bahwa terdapat lima aspek kecerdasan emosi, yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Aspek pertama yaitu kesadaran diri (mengenali emosi diri) merupakan, kemampuan individu untuk menyadari dan

memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaanya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakannya. Aspek kedua, mengelola emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya.

Aspek ketiga, memotivasi diri sendiri, yaitu kemampuan individu untuk memotivasi diri ketika berada dalam keadaan putus asa, maupun berfikir positif, dan menumbuhkan rasa optimis dalam hidupnya. Aspek keempat empati (mengenali emosi orang lain), yaitu kemampuan individu untuk memahami perasaan, pikiran dan tindakan orang lain berdasarkan sudut pandang orang tersebut. Aspek kelima keterampilan sosial (membina hubungan dengan orang lain), yaitu kemampuan individu untuk membangun hubungan secara efektif dengan orang lain, mampu mempertahankan hubungan sosial tersebut, dan mampu menangani konflik-konflik interpersonal (Goleman, 2017).

Goleman (2017) menyatakan kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk mengolah perasaan atau emosi untuk memotivasi. Kecemasan adalah salah satu masalah yang berhubungan dengan emosi, sehingga dibutuhkan kemampuan untuk mengelolanya agar tidak menimbulkan akibat yang dapat merugikan diri pribadi. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, mampu mengelola emosi yang ada dalam dirinya sehingga menjadi sesuatu kekuatan yang lebih positif. Kemampuan mengatur emosi membuat ibu hamil menjadi terampil dalam melepaskan diri dari perasaan negatif, sehingga kecemasan yang muncul pada saat akan menghadapi proses persalinan dapat diminimalkan.

Beck (dalam Hurlock, 2006) juga menyatakan bahwa seseorang yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik akan memahami diri sendiri yang

pada akhirnya dapat mencegah kecemasan dalam diri sendiri. Orang yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan sepenuhnya sadar dengan apa yang dirasakan oleh dirinya sendiri, sehingga dapat menentukan tindakan yang harus dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang dialami.

Goleman (2017) berpendapat bahwa orang yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah akan sulit untuk mengendalikan dan mengarahkan emosi yang dialami ke hal-hal yang positif. Orang yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah tidak akan mengenali emosinya sendiri dan menjadi tidak tau tindakan apa yang harus dilakukan dalam mengelola emosinya tersebut, sehingga rasa cemas akan menguasai dirinya dan membuat seseorang sulit bangkit dari rasa cemasnya. Oleh karena itu ibu hamil di usia muda diharapkan dapat mengelola emosi yang dirasakan supaya bisa bebas dari hal-hal yang negatif dan merugikan.

Reuven Bar-On (dalam Stein dan Book, 2000) kecerdasan emosi mampu membuat individu berfikir lebih positif tentang kesadaran diri emosional, sikap fleksibel, ketahanan menanggung stress, pengendalian implus, kebahagiaan, dan optimism. Hal ini membuat orang yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi tidak mengalami cemas yang berlebihan menjelang persiapan menghadapi persalinan.

Berdasarkan uraian sebelumnya menunjukkan bahwa persiapan persalinan juga dapat dipengaruhi oleh faktor kecerdasan emosi yang nantinya akan menentukan keberhasilan persalinan. Faktor psikologis yang mempengaruhi persiapan persalinan pada ibu hamil di usia muda yaitu kecemasan. Salah satu cara untuk menangani kecemasan yaitu dengan kemampuan seperti mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, memiliki empati, dan dapat

membina hubungan dengan orang. Kemampuan tersebut disebut dengan kecerdasan emosi. Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat dirumuskan “Adakah hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan dalam persiapan menghadapi persalinan pada ibu hamil usia muda?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada ibu hamil di usia muda dalam persiapan menghadapi persalinan.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis secara garis besar penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan penting bagi penulis terhadap ilmu psikologi sosial dan klinis serta memperkaya kepustakaan yang sudah ada sebelumnya dengan mengungkap lebih jauh tentang kecemasan pada ibu hamil di usia muda dalam persiapan menghadapi proses persalinan dan kecerdasan emosi.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis secara garis besar diharapkan dapat berguna sebagai acuan bagi :

a. Ibu hamil di usia muda dalam persiapan menghadapi persalinan.

- b. Petugas kesehatan, sebagai tindakan untuk meminimalisir berbagai masalah yang muncul akibat kecemasan yang berlebihan pada ibu yang hamil di usia muda.