

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan merupakan hal yang paling dinantikan dan membahagiakan bagi pasangan yang telah menikah. Mulai dari saat mengetahui kehamilan, merasakan gerakan bayi di dalam perut, menanti kelahirannya hingga proses melahirkan dan menyusui merupakan momen istimewa yang menjadi dambaan kehidupan seorang wanita. Bagi ibu hamil primigravida (pertama kali hamil), kehamilan merupakan salah satu periode krisis di sepanjang hidupnya yang sering terjadi di masa dewasa awal (*early adulthood*). Keadaan ini ditandai dengan kebingungan atas kesiapan perubahan yang terjadi, ketakutan kondisi di masa depan, sering merasa bingung, serta ketidakstabilan akan eksplorasi hubungan romantis (Santrock, 2012). Hal ini dapat menyebabkan perubahan umum yang biasa dialami oleh ibu hamil seperti perubahan psikologis.

Perubahan psikologis pada ibu hamil primigravida dapat menimbulkan kecemasan seperti ketakutan, kegelisahan, khawatir dengan kondisi bayi yang dikandungnya, dan simtom kecemasan lainnya (Stuart, 2007). Kecemasan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup (Fauziah & Widuri, 2007). Kecemasan dapat saja dialami oleh siapapun, tanpa memandang usia, jabatan, maupun keadaan individu.

Kecemasan pada ibu hamil sebenarnya adalah hal yang wajar, namun jika kecemasan terus berlangsung dalam dan mengganggu kegiatan sehari-hari maka kecemasan harus segera ditangani. Kecemasan muncul dalam bentuk ketidaksadaran saat ibu hamil primigravida melalui masa-masa kehamilan pertamanya. Semakin tua usia kehamilan ibu, maka tingkat cemas yang dialami oleh ibu primigravida akan semakin meningkat.

Pada trisemester pertama ibu mulai mengalami mual, muntah-muntah, lemah, lelah dan membesarnya payudara sehingga ibu mulai merasa tidak sehat. Oleh karena itu ibu hamil akan mengalami kecemasan, murung, gelisah, depresi, dan menolak terkait kehamilan yang dialami. Pada trisemester kedua kecemasan dirasakan mengingat ibu hamil mulai mengevaluasi hubungan dengan suami, orangtua dan perubahan sosial yang terjadi. Kecemasan semakin meningkat ketika usia kehamilan memasuki trisemester ketiga seiring ketakutan ibu jika bayinya lahir sewaktu-waktu atau lahir tidak normal, meningkatnya kewaspadaan untuk melindungi bayi, bayangan rasa sakit dan bahaya fisik ketika melahirkan, merasa aneh dan jelek, serta akan kehilangan bayi dan perhatian dari keluarga (Mansur, 2009).

Kecemasan pada ibu hamil, khususnya primigravida di trimester ketiga berada di titik tertinggi. Sebanyak 96,3% ibu hamil di trimester ketiga mengalami kecemasan, mulai tingkat cemas rendah hingga berat. Penelitian yang telah dilakukan di Eropa juga menyebutkan bahwasanya ibu hamil primigravida mengalami kecemasan sebanyak 90%, seperti merasa tidak ada dukungan, merasa sendiri, gelisah, khawatir, dan sulit tidur (Hassan, 2017).

Hasil penelitian Handayani (2015) di Padang pada ibu hamil trimester ketiga, menunjukkan 10,9% mengalami cemas ringan, 70,3 % mengalami cemas sedang dan 18,8% lainnya mengalami cemas berat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hasim (2018) menunjukkan bahwa pada ibu hamil trimester ketiga terdapat peningkatan kecemasan dibandingkan ibu hamil trimester pertama dan kedua, yang dibuktikan dengan adanya kecemasan tingkat berat yang ditemukan pada ibu hamil trimester ketiga. Hal ini dikarenakan pada trimester ketiga, gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Ibu akan merasa khawatir bayinya akan lahir sewaktu-waktu, semakin waspada akan timbulnya tanda dan gejala persalinan, merasa khawatir atau takut jika bayinya akan dilahirkan tidak normal. Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya dan menghindari orang atau benda apa saja yang dianggapnya membahayakan bayinya. Ibu mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada saat melahirkan. Rasa tidak nyaman dan perasaan dirinya aneh dan jelek, perasaan sedih akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama kehamilan (Mansur, 2009).

Hal ini senada dengan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 1 September 2020 di kota Belinyu, Bangka. Pada subjek pertama berinisial UI dengan usia 25 tahun dan pendidikan terakhir adalah Sekolah Menengah Atas menyebutkan bahwasanya sejak usia kandungan tujuh bulan, ia mengalami kekhawatiran dan kecemasan, seperti cemas menghadapi persalinan dan takut apabila saat melahirkan ia meninggal. Subjek seringkali gelisah

memikirkan persalinan sehingga merasa tidak tenang dalam menjalani kehamilannya, mudah merasa kesal dan seringkali menangis untuk hal yang sebenarnya sepele. Subjek kedua pun juga mengalami hal yang sama. Wanita berinisial AF usia 28 tahun dan pendidikan terakhir adalah S1, ketika ditemui di sebuah Klinik bersalin, ia mengaku bahwasanya detik-detik menjelang kelahiran anak pertamanya, merasa sangat gugup bahkan hingga tidak mampu berkonsentrasi ketika diajak berkomunikasi dengan orang lain. Selain itu, subjek mengaku dari awal kehamilan seringkali ketakutan jika bayinya lahir dalam keadaan premature atau cacat yang menyebabkan subjek seringkali merasa tidak tenang, mudah menangis, mudah marah lalu menyesali perilaku marahnya.

Subjek ketiga yang berinisial LP usia 21 tahun dengan pendidikan terakhir adalah Sekolah Menengah Atas juga mengaku bahwa memasuki bulan ke Sembilan dalam kehamilannya ini, ia mengalami kecemasan bahkan beberapa hari sulit untuk tidur dan tidak nafsu untuk makan. LP juga menjadi lebih sensitif di usia kehamilannya sehingga seringkali mudah marah kepada suaminya dan menangis sendiri di malam hari.

Berdasarkan hasil wawancara secara langsung pada ketiga subjek, menunjukkan bahwa ibu hamil merasa tegang, merasa gelisah menghadapi persalinan, merasa takut dengan keadaan bayi dalam kandungan, merasa tidak tenang sehingga kesulitan untuk beristirahat, mengalami gangguan tidur, emosi menjadi tidak stabil, sulit berkonsentrasi, dan mengalami penurunan nafsu

makan. Dapat disimpulkan bahwa ibu hamil primigravida yang berada di trimester ketiga mengalami kecemasan yang cenderung meningkat.

Ibu yang mengalami kecemasan berat dan berkepanjangan sebelum atau selama kehamilan, kemungkinan besar akan mengalami kesulitan dalam persalinan dan bayi yang dilahirkan menjadi abnormal. Hal ini sangat berbeda dengan ibu yang kondisi psikologis selama proses kehamilannya relative tenang dan aman (Mansur, 2009). Kecemasan selama kehamilan juga berhubungan dengan keluhan somatic selama kehamilan, komplikasi kehamilan, perubahan aktiitas motoric janin, dan mempengaruhi pola denyut jantung janin (Hassan, 2017). Selain itu, kecemasan bisa berdampak pada meningkatnya sekresi adrenalin yang mengakibatkan adanya kontraksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun (Syafrie, 2016). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat kecemasan yang tinggi memiliki resiko melahirkan bayi premature bahkan keguguran (Astria, 2009).

Setiap ibu hamil, pasti akan mengalami kecemasan yang diakibatkan oleh perubahan-perubahan selama masa kehamilan, seperti perubahan fisik dan perubahan peran sebagai ibu. Hal ini dapat berpengaruh terhadap emosi (Nevid, dkk., 2014). Guncangan emosi diasosiasikan dengan kejadian aborsi spontan, kesulitan proses lahir, kelahiran premature, dan penurunan berat badan, kesulitan pernapasan dari bayi yang baru lahir, dan cacat fisik. Di samping itu, stress dan kecemasan yang dialami oleh ibu diaosiasikan dengan bayi yang sangat aktif, lekas marah, dan tidak teratur dalam makan, tidur, dan buang air.

Kecemasan pada ibu kemungkinan terus berlanjut sampai setelah kelahiran anak (Mansur, 2009).

Kecemasan ini dapat ditangani dengan melakukan manajemen emosi. Manajemen emosi yang dimaksud yaitu suatu upaya agar ibu hamil mampu melakukan manajemen emosi dengan mengubah kecemasan menjadi emosi yang lebih positif dan percaya diri dalam menghadapi kondisi mendatang (Aryani, 2008). Banyak metode yang dapat dilakukan dalam rangka manajemen emosi, baik secara medis maupun non-medis. Metode secara medis dilakukan dengan memberikan obat anti-depresan untuk lebih menenangkan yang secara khusus menargetkan aktivitas serotonin dalam otak (Nevid dkk, 2014). Sedangkan metode non-medis telah dibuktikan dari penelitian terdahulu, seperti adanya olahraga *hypnobirthing*, terapi murotal Al-Quran, meditasi dan relaksasi, serta *guided imagery*.

Penelitian mengenai regulasi emosi dapat dijadikan alternative penanganan masalah kecemasan (Gross dalam Aprisandityas, 2007). Kecemasan terjadi akibat menurunnya kemampuan regulasi emosi (Still & Barlow dalam Aprisandityas, 2007). Secara keseluruhan, penanganan kecemasan dengan memberikan berbagai metode intervensi mendapatkan hasil yang positif, meskipun terdapat kekurangan dan kelebihan di masing-masing metode yang diterapkan. Beberapa metode tersebut masih menyisakan emosi negatif, maka dari itulah beberapa peneliti melakukan intervensi dengan metode regulasi emosi, untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu

hamil primigravida trimester ketiga yang diperkirakan memiliki lebih banyak keunggulan.

Regulasi emosi adalah strategi yang digunakan individu untuk mengubah jalan dan pengalaman dalam mengungkapkan emosi (Gross dalam Aprisandityas, 2007). Penelitian yang dilakukan Aprisandityas (2007) menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi ibu hamil, maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami. Sebaliknya, semakin buruk kemampuan regulasi emosi ibu hamil maka semakin tinggi kecemasannya. Penelitian yang telah dilakukan menjelaskan bahwasanya dengan memberikan intervensi berupa pelatihan regulasi emosi, dapat menurunkan gejala dan tingkat kecemasan pada ibu hamil, seperti pikiran irrasional, perilaku maladaptif, ketakutan, dan kekhawatiran (Hendriati, 2018). Meskipun ada berbagai faktor yang berpengaruh terhadap munculnya kecemasan pada ibu hamil, namun penggunaan pelatihan regulasi emosi dengan teknik yang tepat terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan yang lebih unggul dibandingkan metode intervensi yang lain (Cisler dkk, 2010). Maka, berdasarkan penjabaran dan penelitian terdahulu peneliti melakukan pengujian lebih dalam mengenai pengaruh metode intervensi regulasi emosi pada ibu hamil primigravida. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pelatihan regulasi emosi pada ibu hamil primigravida trimester ketiga. Pelatihan regulasi emosi ini menggunakan konsep pelatihan regulasi emosi yang terdiri dari lima konsep (Greenberg, 2004; Greenberg & Watson, 2006), yaitu: Mengenal emosi yang dirasakan, Mampu mengekspresikan emosi, Mampu mengelola emosi,

Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif, dan Keterampilan menenangkan diri.

Berdasarkan latar belakang masalah dapat disimpulkan bahwa kecemasan berlebih yang dialami ibu hamil primigravida khususnya trimester ketiga, seperti gangguan somatik, ketakutan, kegelisahan, khawatir dengan kondisi bayi yang dikandungnya, dan simtom kecemasan lainnya memiliki dampak negative bagi ibu hamil maupun bayi yang ada di dalam kandungan, maka ibu hamil diharapkan mampu mengatasi kecemasan yang muncul agar dapat menjalani proses kehamilan dengan nyaman. Intervensi berupa pemberian pelatihan regulasi emosi dapat digunakan sebagai metode alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester ketiga.

B. Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester ketiga. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester ketiga.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk peneliti-peneliti selanjutnya, terkhusus pada ranah psikologi yang khususnya terhadap pentingnya regulasi emosi untuk ibu hamil.

2. Manfaat praktis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan ibu hamil mampu mengaplikasikan strategi meregulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada masa-masa kehamilannya.
- b. Apabila penelitian yang dilakukan terbukti, maka diharapkan hasil penelitian ini mampu untuk menurunkan kecemasan saat masa kehamilan agar ibu hamil dapat menikmati masa kehamilan trimester ketiga dengan lebih tenang.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai regulasi emosi dan penurunan tingkat kecemasan pernah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian pertama

Penelitian yang dilakukan oleh Annie Aprisandityas dan Diana Elfida pada tahun 2012 dengan judul: Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 73 ibu hamil di Pekanbaru Riau. Penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, dimana peneliti menyebarkan kuesioner regulasi emosi dan kecemasan dan dianalisis dengan teknik korelasi product momen. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat korelasi antara regulasi emosi

dengan kecemasan sebesar $-0,215$ ($p=0,034$). Yang berarti bahwa semakin baik ibu hamil melakukan regulasi emosi, maka akan semakin rendah kecemasan yang dirasakan.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terkait dengan kriteria dan besaran subjek, teknik pengumpulan data, serta teknik Analisa data yang digunakan. Dimana penelitian ini nantinya, subjek penelitian memiliki kriteria ibu hamil primigravida trimester ketiga dan akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sedangkan Analisa datanya menggunakan Analisa statistik deskriptif.

2. Penelitian kedua

Penelitian yang dilakukan oleh Nata Hendriati pada tahun 2018 dengan judul: “Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil”. Subjek dalam penelitian tersebut adalah dua orang ibu hamil primigravida trimester ketiga dengan rentang usia 20-30 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan adanya pre-experimental design dan pre test-post test group design. Sedangkan hasil dari penelitian tersebut mengalami penurunan skor sebanyak 9 dan 19 skor, yang berarti bahwa pelatihan regulasi emosi berpengaruh terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terkait dengan jumlah subjek dan materi pelatihan regulasi yang akan dilaksanakan. Jumlah subjek yang akan dijadikan sebagai peserta regulasi

emosi adalah sebesar 10 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini tentunya akan berpengaruh pada skor kecemasan post-test dikarenakan adanya studi kasus dan beberapa praktik dalam pemilihan teknik regulasi emosi.

3. Penelitian ketiga

Penelitian internasional yang dilakukan oleh Josh M. Cisler, Olatunji Bunmi O, Matthew Feldner, dan John P. Forsyth pada tahun 2010 dengan judul: “Emotion Regulation and The Anxiety Disorder: An Integrative Review”. Penelitian tersebut merupakan penelitian *library research*, yang mengungkapkan bahwasanya regulasi emosi berpengaruh kepada tingkat kecemasan.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah, peneliti menggunakan metode eksperimen untuk benar-benar melakukan pengujian pada pelatihan regulasi emosi serta untuk menemukan berbagai macam kemungkinan-kemungkinan yang berpengaruh terhadap perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida.

4. Penelitian keempat

Penelitian yang dilakukan oleh Putri Pusvitasari, Hepi Wahyuningsih, dan Yulianti Dwi Astuti pada tahun 2016 dengan judul “Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Anggota Reskrim”. Subjek dalam penelitian ini adalah anggota reskrim yang bertugas di Polda sejumlah 13 orang dengan menggunakan metode penelitian eksperimen *pretest-posttest kontrol group design*. Hasil dari

penelitian ini menjelaskan bahwasanya terdapat perbedaan skor stress kerja yang signifikan antara kelompok kontrol (7 orang) dan kelompok eksperimen (6 orang). Setelah diberikan pelatihan regulasi emosi, kelompok eksperimen pun memiliki skor stress kerja yang cenderung menurun yaitu skor *mean pretes* 78,83 menjadi skor *mean posttest* 65. Hal tersebut menandakan bahwa dengan dilakukannya pelatihan regulasi emosi dengan teknik yang tepat akan dapat menurunkan stress kerja. Salah satu gejala yang melingkupi stress kerja salah satunya adalah kecemasan. Apabila kecemasan dibiarkan berlarut-larut maka akan menjadi stress. Penelitian ini menggunakan teknik analisa data non-paramterik Mann Whitney U Test menggunakan software SPSS.

Sedangkan penelitian yang akan dilakukan memiliki beberapa perbedaan mulai dari karakteristik subjek penelitian dan program pelatihan regulasi emosi yang akan dilaksanakan. Jika penelitian sebelumnya telah menyelenggarakan 7 sesi untuk pelatihan regulasi emosi, maka penelitian ini nantinya terdapat 10 sesi yang akan diselesaikan dalam kurun waktu 2 kali pertemuan. Selain itu, karakteristik subjek penelitian yang akan dilakukan adalah ibu hamil primigravida trimester ketiga. Sedangkan Teknik analisis yang akan digunakan adalah uji paired sample T-Test.

5. Penelitian kelima

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah Julike Patrika pada tahun 2018 dengan judul “Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Penderita

Diabetes Mellitus Tipe II”. Subjek dalam penelitian ini tentunya para pasien yang menderita diabetes mellitus tipe II yang berusia 39-54 tahun. Penelitian ini menggunakan Teknik analisis uji statistic Mann-Whitney dan didapatkan hasil analisis bahwasanya kelompok eksperimen mengalami penurunan skor stres setelah diberikan pelatihan regulasi emosi. Sedangkan kelompok kontrol (tidak diberi pelatihan regulasi emosi) justru mengalami peningkatan skor stress. Pelatihan tersebut dilakukan selama 3 kali pertemuan.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah subjek penelitian ini nantinya adalah ibu hamil primigravida trimester ketiga yang memiliki skor kecemasan dalam kategori sedang dan tinggi.

6. Penelitian keenam

Penelitian internasional yang dilakukan Abbas Nesayan, Behnush Hosseini, Roghayeh Asadi Gandomani pada tahun 2017 dengan judul “The Effectiveness of Emotion Regulation Skills Training on Anxiety and Emotional Regulation Strategies in Adolescent Student”. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA berjumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan antara kelompok kontrol (15 siswa) dan kelompok eksperimen (15 siswa). Selain itu kelompok eksperimen juga mengalami penurunan skor *mean* setelah diberikan pelatihanr regulasi emosi yaitu yang semula 28,8 menjadi 16,46.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terkait subjek. Subjek dalam penelitian adalah ibu hamil primigravida trimester ketiga yang memiliki skor kecemasan dalam kategori sedang dan tinggi.