

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN  
KECEMASAN PADA WANITA MENGHADAPI  
PERSALINAN PERTAMA**

Naskah Publikasi



Disusun oleh:  
Septi. D. Awalsari  
02410068

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS WANGSA MANGGALA  
YOGYAKARTA  
2007**

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN  
KECEMASAN PADA WANITA MENGHADAPI  
PERSALINAN PERTAMA**

Oleh :

Septi. D. Awalsari  
Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan pada wanita dalam menghadapi persalinan pertama. Dalam penelitian ini dirumuskan suatu hipotesis, ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan pada wanita dalam menghadapi persalinan pertama. Subjek penelitian ini adalah wanita hamil yang mengalami kehamilan trimester akhir dan memeriksakan kehamilannya di klinik bersalin Rachmi. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson dengan hasil korelasi  $r_{xy} = -0,417$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, hipotesis “Ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan pada wanita dalam menghadapi persalinan pertama” dapat diterima.

Kata Kunci : Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama, Berpikir Positif.

## **PENDAHULUAN**

Setiap wanita memiliki tugas untuk hamil dan melahirkan. Masa dewasa awal dipandang sebagai kelompok umur yang paling baik bagi kehamilan ditinjau dari segi fisik maupun mental. Menurut pandangan medis, pada masa tersebut faktor yang menyulitkan kehamilan paling sedikit terjadi (Irma, 2004). Selain itu dilihat dari segi mental, maka kelompok usia tersebut dianggap telah memenuhi syarat melaksanakan kehidupan rumah tangga dan mengasuh anak (Mönks dkk, 1992).

Hamil adalah suatu proses biologis yang terjadi dalam diri wanita mulai dari pertemuan sel telur wanita dengan spermatozoa pria yang disebut sebagai

konseptus. Fungsi kehamilan itu memberi kesempatan pada konseptus untuk berkembang menjadi manusia dengan tubuh sempurna. Tanpa nidasi pada rahim maka benih manusia tidak dapat berkembang menjadi manusia lengkap, kehamilan berlangsung selama 9 bulan 10 hari (Uddin, 2002).

Menurut Kartono (1992), setiap proses biologis reproduksi yaitu sejak turunnya sperma dalam rahim sampai kelahiran bayi, senantiasa dipengaruhi oleh kondisi psikis tertentu, sehingga ada ikatan antara faktor-faktor somatis (jasmaniah) dengan faktor-faktor psikis ibu hamil. Kartono (1992) juga menyatakan bahwa penderitaan fisik selama minggu-minggu terakhir masa kehamilan dapat menimbulkan gangguan-gangguan psikis. Perubahan-perubahan organik pada minggu-minggu terakhir itu juga menimbulkan perasaan tidak nyaman

dalam diri ibu hamil. Bertambah beratnya beban kandungan dan bertambah banyaknya rasa-rasa tidak nyaman secara fisik, maka kondisi psikologis wanita hamil juga ikut terganggu sehingga dapat mengalami kecemasan.

Pernyataan di atas didukung oleh hasil penelitian Hidayati (dalam Chotimah, 2001) tentang hubungan antara kecemasan pada minggu-minggu terakhir kehamilan dengan lama persalinan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 22 wanita hamil resiko rendah terdapat 2 orang mengalami kecemasan ringan, 2 orang mengalami kecemasan sedang dan 4 orang yang mengalami persalinan lama disertai dengan kecemasan tinggi. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa kecemasan

yang dialami ibu hamil akan berpengaruh terhadap persalinan. Hasil penelitian Chotimah (2001) pun menunjukkan bahwa rata-rata subjek memperlihatkan kecemasan yang tinggi menjelang persalinan.

Menurut Daradjat (1994), kecemasan merupakan perasaan yang tidak menentu, panik dan takut tanpa mengerti faktor penyebab ketakutan itu serta individu tidak dapat menghilangkan perasaan gelisahanya. Lebih lanjut Daradjat (1994) menyatakan bahwa kecemasan adalah manifestasi berbagai proses emosi yang bercampur dan menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subjektif dan rangsangan fisiologis tubuh. Kecemasan juga merupakan suatu perasaan menyakitkan yang timbul akibat ketegangan-ketegangan fisiologis dan psikologis dari tubuh.

Daradjat (1994) juga menyatakan bahwa gejala-gejala yang ditimbulkan oleh kecemasan meliputi ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung bertambah cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang dan sesak nafas. Gejala-gejala bersifat psikis meliputi rasa takut, perasaan akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rasa rendah diri, hilangnya rasa percaya diri dan tidak tentram. faktor-faktor penyebab kecemasan pada wanita hamil menjelang persalinan pertama adalah minimnya informasi atau pengetahuan tentang kehamilan dan ketenangan pikiran, takut mati yaitu

ketakutan ibu terhadap resiko persalinannya yang dapat mengakibatkan kematian bagi dirinya maupun bayi yang dikandungnya, trauma persalinan yaitu kehamilan yang mempunyai kelainan yang membuatnya harus berpisah secara paksa dengan bayinya, perasaan bersalah atau berdosa pada orang tuanya, ketakutan riil.

Stoppard (2002) berpendapat bahwa wanita hamil pada trimester ketiga (28-36 minggu) akan mengalami ketegangan, stres, dan kecemasan yang dapat mempengaruhi lancar atau tidaknya proses persalinan. Lebih lanjut Stoppard (2002) menyatakan bahwa selain faktor minimnya informasi atau pengetahuan tentang kehamilan, ketenangan pikiran juga dapat memicu kecemasan dan kekhawatiran wanita dalam menghadapi persalinannya.

Tossi, dkk (1990) mengemukakan bahwa cemas atau tidaknya seseorang tergantung dari bagaimana orang tersebut dapat merespon stressor. Seseorang dapat merespon suatu stressor secara positif apabila penilaian kognitif terhadap stressor tersebut positif. Hal ini akan menimbulkan perasaan senang, rileks, santai serta nikmat. Sebaliknya, bila stressor tersebut dinilai menekan dan menegangkan, maka dapat mengakibatkan timbulnya rasa cemas, takut dan stres. Bila seseorang memandang masalah sebagai suatu ancaman atau hal yang mengancam, maka ia cenderung mengalami gangguan akibat dari penilaiannya tersebut. Untuk mencegah atau menghindari stres dan kecemasan tersebut, salah

satu faktor yang penting adalah berpikir positif.

Berpikir adalah proses transformasi yang berorientasi secara kompleks dengan atribut mental seperti pengambilan keputusan, abstraksi, penalaran, imajinasi dan pemecahan masalah sehingga terbentuk representasi mental yang baru. Cara berpikir yang dapat mengubah hidup seseorang adalah cara berpikir yang dapat menempatkan sisi positif dan sisi negatif secara proporsional. Keadaan yang negatif tidak diingkari, tapi juga tidak membuat orang menjadi pesimis dan putus asa (Kingson dalam Indrayanti, 2000).

Berpikir positif adalah memusatkan perhatian pada sisi positif dari keadaan atau situasi yang sedang dihadapinya, dengan kata lain perhatian akan lebih banyak diarahkan pada gambaran-gambaran tentang kepuasan

atau perasaan senang pada saat tujuan tercapai daripada terhadap rintangan yang sedang dihadapinya. Individu akan memusatkan perhatian yang lebih banyak dari sisi positifnya untuk mendapatkan semangat dan kelanjutan proses mencapai tujuan (Peale, 1996).

Sementara Yahya (2001) menyatakan bahwa berpikir positif merupakan ketrampilan yang harus terus dipelajari dan diusahakan, karena berpikir positif tidak datang dengan sendirinya. Orang lebih mudah berpikir negatif daripada mempertahankan pola berpikir positif. Setiap saat individu harus selalu mengaktifkan kembali perhatiannya pada hal-hal yang positif untuk dapat memperoleh hal-hal yang bermanfaat.

Albrecht (dalam Pattoti, 2006) mengemukakan aspek-aspek yang terdapat dalam berpikir positif, yaitu:

a. Harapan yang positif (*Positive Expectation*)

Harapan yang positif yaitu dalam melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis dan menjauhkan diri dari perasaan takut dan kegagalan, misalnya : seseorang yakin dapat mengatasi kesulitan jika berusaha.

b. Afirmasi diri (*Self Affirmation*)

Afirmasi diri yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain, misalnya : seseorang merasa mempunyai kemampuan meraih sukses.

c. Pernyataan yang tidak menilai

*(Non Judgemental Talking)*

Pernyataan yang tidak menilai yaitu pernyataan yang lebih dekat pada penggambaran keadaan daripada menilai keadaan. Pernyataan ataupun penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung untuk memberikan pernyataan yang negatif. Aspek ini akan sangat berperan dalam menghadapi keadaan yang cenderung negatif, misalnya : mengeluh tidak akan menyelesaikan masalah, lebih baik berusaha mengatasinya.

d. Penyesuaian diri terhadap

kenyataan *(Reality*

*Adaptation)*

Penyesuaian diri terhadap kenyataan yaitu mengakui

kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri, misalnya : seseorang sadar bahwa setiap manusia pasti memiliki kelebihan dan kekurangan.

Kecenderungan berpikir positif seseorang akan membawa pengaruh terhadap penyesuaian dan kehidupan psikisnya (Lazarus dalam Fajar, 1998). Seseorang yang berpikir positif akan memandang peristiwa yang dialaminya maupun keadaan dirinya dari sisi yang positif, sedangkan individu yang berpikir negatif akan melakukan hal yang sebaliknya. Akibatnya, seseorang yang berpikir positif akan mempunyai *mood* (suasana hati) yang lebih positif serta tingkat energi yang lebih tinggi. Sementara harapan dan pikiran yang negatif akan mendorong seseorang



menjadi depresi (Esperson, dalam Goodhart, 1985).

Berpikir positif mempunyai banyak kelebihan dan manfaat praktis dalam mengatasi permasalahan individu. Berdasarkan penelitian dari Goodhart (1985) terlihat bahwa efek berpikir positif tidak tahan lama. Setiap saat individu harus mengaktifkan kembali perhatian pada hal-hal yang positif untuk mendapatkan hasil yang positif pula, padahal usaha untuk menemukan aspek yang positif bukan sesuatu yang mudah. Walaupun demikian, berpikir positif masih tetap dijadikan pertimbangan penting sebagai salah satu teknis praktis untuk mengatasi permasalahan kehidupan individu.

Keadaan psikis dan emosional wanita hamil dapat menghambat atau mempercepat proses kelahiran bayi, hal ini karena ketika seorang wanita hamil mengalami kecemasan atau emosi negatif lain yang mendalam maka akan terjadi perubahan psikologis antara lain dengan meningkatnya pernafasan dan sekresi oleh kelenjar. Wanita yang selama hamil didominasi oleh pikiran-pikiran yang negatif, mengalami kecemasan berat dan berkepanjangan, kemungkinan akan mengalami kesulitan medis dan melahirkan bayi yang abnormal dibanding dengan wanita yang tenang dan nyaman selama hamil (Samsunuwiyati, 2005)

## **HIPOTESIS**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan pada wanita dalam

menghadapi persalinan pertama. Artinya, semakin positif cara berpikir seorang wanita hamil dalam menghadapi persalinan pertama, maka kecemasannya akan cenderung rendah. Sebaliknya, semakin negatif cara berpikir wanita hamil dalam menghadapi persalinan pertama maka kecemasannya akan semakin tinggi.

## **METODE PENELITIAN**

Variabel Terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan menghadapi persalinan pertama, sedangkan variabel bebas dalam Penelitian ini adalah berpikir positif. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala kecemasan menghadapi persalinan dan berpikir positif. Skala Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama

dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Prasadio (dalam Irma, 2004). Aspek yang dimaksud adalah: Aspek psikologis. Skor tinggi menunjukkan kecemasan yang tinggi.

Skala Berpikir Positif dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek berpikir positif yang dikemukakan oleh Albrecht (dalam Pattoti, 2006). Aspek berpikir positif yang dimaksud adalah: Harapan yang positif (*Positive Expectation*), Afirmasi diri (*Self Affirmation*), Pernyataan yang tidak menilai (*Non Judgemental Talking*), Penyesuaian diri terhadap kenyataan (*Reality Adaptation*).

Subyek dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Ibu hamil yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ibu hamil pertama yang mengalami

kehamilan trimester akhir dan memeriksakan kehamilannya di klinik bersalin Rachmi Yogyakarta.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang berwujud angka-angka sebagai dasar yang dapat dipertanggungjawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar (Hadi, 1994). Teknik statistik yang dipergunakan untuk mengolah data adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson, untuk melihat hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi persalinan pertama. Analisis statistik menggunakan bantuan program komputer dari *Statistical Package for Social Science* (SPSS) 10,0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi 17,4 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil korelasi tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi persalinan pertama. Wanita yang mampu berpikir positif. Berarti semakin tinggi berpikir positif maka kecemasan akan semakin rendah. Sebaliknya, jika semakin rendah cara berpikir positifnya maka, seorang wanita hamil pertama maka kecemasannya akan semakin tinggi.

Hidup akan mudah dijalani bila selalu berpikir positif dan selalu berusaha meningkatkan diri dan ilmu pengetahuannya. Orang yang berpikir positif selalu melihat masalah sebagai tantangan, dapat menikmati hidupnya, pikiran terbuka untuk menerima saran dan

ide, mengenyahkan pikiran negatif, mensyukuri apa yang dimilikinya dan bukan berkeluh kesah tentang apa yang tidak dipunyainya, tidak mendengarkan gosip yang tidak menentu, menggunakan bahasa yang positif dan peduli pada citra diri (Wardhani, 2004).

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang menyakitkan yang timbul karena ketegangan-ketegangan fisiologis tubuh. Ketegangan-ketegangan fisiologis tubuh tersebut merupakan akibat dari adanya dorongan dari dalam dan dari luar diri seseorang. Daradjat (1994) mengemukakan bahwa gejala-gejala fisik yang ditimbulkan oleh kecemasan meliputi: ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur,

detak jantung bertambah cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan berkurang dan sesak nafas.

Selama penelitian berlangsung peneliti memprediksi bahwa sebagian besar subjek mengalami tanda-tanda kecemasan, terbukti dengan ditemukannya keluhan-keluhan subjek tentang bayangan rasa sakit yang akan dialami pada waktu proses persalinan, kondisi bayi yang akan dilahirkan, biaya persalinan serta tanggung jawab menjadi orang tua.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi persalinan pertama. Korelasi negatif mengandung pengertian bahwa semakin positif cara berpikir wanita hamil dalam menghadapi persalinan pertama, maka

kecemasannya akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin negatif cara berpikir wanita hamil dalam menghadapi persalinan pertama maka kecemasannya akan semakin tinggi. Sumbangan efektif berpikir positif terhadap kecemasan menghadapi persalinan pertama sebesar 17,4 %. Hal ini menunjukkan bahwa 82,6 % masih banyak dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi persalinan pertama.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan

negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi persalinan pertama. Hasil berpikir positif dengan kecemasan menghadapi persalinan pertama sebesar  $r_{xy} = -0,417$  ( $p < 0,05$ ). Korelasi negatif mengandung pengertian bahwa semakin positif cara berpikir wanita hamil dalam menghadapi persalinan pertama, maka kecemasannya akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin negatif cara berpikir seorang wanita hamil pertama maka kecemasannya akan semakin tinggi. Sumbangan efektif berpikir positif terhadap kecemasan menghadapi persalinan pertama sebesar 17,4%. Hal ini menunjukkan bahwa 82,6% masih banyak dipengaruhi factor lain.

Berkaitan dengan hasil penelitian ilmiah ini, maka penulis mencoba merekomendasikan beberapa saran,

sebagai berikut bagi subjek (wanita hamil yang sedang menghadapi persalinan pertama), berhubung tingkat kecemasan subjek tergolong sedang, ada baiknya jika subjek lebih banyak berkonsultasi pada ahli kandungan dan membaca buku-buku tentang kehamilan dan persalinan, agar wanita hamil pertama tersebut mampu memunculkan pikiran-pikiran yang positif serta lebih mempersiapkan fisik dan mental untuk mencegah meningkatnya kecemasan.

Bagi dokter atau bidan, agar dapat memberikan dorongan mental, sehingga wanita hamil tri semester akhir mampu menghadapi proses persalinan dengan optimis misalnya memberikan pengertian dan tambahan pengetahuan tentang

kehamilan dan persalinan. Dokter dan bidan hendaknya membantu wanita hamil untuk mempertahankan kecemasannya dengan selalu menyarankan kepada wanita hamil untuk berpikir positif, karena lancar tidaknya persalinan tergantung kondisi calon ibu.

Bagi peneliti selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian, ternyata berpikir positif hanya memberikan sumbangan sebesar 17,4 % terhadap kecemasan menghadapi persalinan pertama, sehingga diperkirakan masih ada faktor lain sebesar 82,6 % yang juga berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi persalinan pertama. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya yang berminat terhadap tema yang serupa dengan penelitian ini supaya mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi persalinan

pertama seperti takut mati, trauma persalinan, perasaan bersalah atau berdosa terhadap ibunya, ketakutan riil.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Chotimah, C. 2001. *Religiusitas Dan Kecemasan Pada Wanita Menjelang Persalinan. Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Daradjat, Z. 1994. *Kesehatan Mental*. Jakarta : CV Haji Mas Agung.
- Fajar, Y. 1998. Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Agresi Reaktif Pada Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Indrayanti. 2000. *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Somatisasi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Irma, K.S. 2004. *Dukungan Suami Dan Tingkat Kecemasan Istri Menghadapi Persalinan Pertama*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Kartono, K. 1992. *Psikologi Wanita Sebagai Ibu dan Nenek* Jilid ke 2. Bandung : Mandar Maju.
- Monks, Knoers & Haditono. 2002. *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Pattoti, L. 2006. Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Peale, N.V. 1996. *Berpikir Positif*. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Samsunuwiyati. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Stoppard, M. 2002. *Panduan Mempersiapkan Kehamilan dan Persalinan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Uddin, J. Dr. 2002. *Ilmu Kedokteran dan Kesehatan I*. Jakarta : Departemen Agama Republik Indonesia.
- Wardhanie, H.J. 2004. *Sepuluh Ciri Orang Berpikir Positif*. (news dan artikel, 5 Februari) <http://www.mlindonesia.com>.