

Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto I Kabupaten Pekalongan

Rizqy Fadlilah¹, Ratnawati Ratnawati², Dafid Arifiyanto³, Hana Nafiah⁴
^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Ratnawati2704@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kehamilan merupakan periode penting bagi seorang ibu yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan pada ibu hamil berhubungan dengan berbagai perubahan emosional yang terjadi selama hamil. Oleh karena itu, ibu hamil memerlukan ketrampilan mengelola emosi untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Metode Penelitian : Penelitian kuantitatif desain korelasi dengan pendekatan cross sectional. Tempat penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto 1 Kabupaten Pekalongan. Sampel diambil dengan cara cluster random sampling sebanyak 77 responden. Responden pada penelitian yaitu Ibu Hamil trimester 1-3. Instrumen penelitian berupa kuesioner regulasi emosi *Emotion Regulation Questionnaire* Sedangkan kuesioner tingkat kecemasan *Perinatal Anxiety Screening Scale*.

Hasil Penelitian : Sebagian besar responden memiliki regulasi emosi tinggi berupa *Cognitive Reappraisal* sebanyak 50,6% dan Tingkat kecemasan terbanyak pada Tingkat cemas ringan-sedang sebanyak 67,5%. Nilai hubungan antara regulasi emosi dan Tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan *p value* 0,405 yang menunjukkan tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan Tingkat kecemasan.

Simpulan : Dengan demikian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor lain yang terkait dengan kecemasan pada ibu hamil seperti dukungan sosial, status keluarga, dan status pekerjaan.

Kata Kunci : Ibu hamil, Regulasi emosi, Tingkat kecemasan

ABSTRACT

Background: *Pregnancy is an important period for a mother which can cause anxiety. Anxiety in pregnant women is related to various emotional changes that occur during pregnancy. Therefore, pregnant women need emotional management skills to overcome the anxiety they feel. This study aims to determine the relationship between emotional regulation and anxiety levels in pregnant women.*

Method: *Quantitative correlation design research with a cross sectional approach. The research location is in the Tirto Community Health Center Work Area 1. Samples were taken using cluster random sampling from 77 respondents. Respondents in the study were pregnant women in the 1-3 trimester. The research instrument was an emotion regulation questionnaire, the Emotion Regulation Questionnaire, while the Perinatal Anxiety Screening Scale anxiety level questionnaire*

Results: *Most respondents have high emotional regulation in the form of Cognitive Reappraisal as much as 50.6% and the highest level of anxiety at the mild-moderate anxiety level as much as 67.5%. The value of the relationship between emotional regulation and anxiety levels in pregnant women with a p value of 0.405 which shows there is no relationship between emotional regulation and anxiety levels.*

Conclusion: *Thus there is no significant relationship between emotional regulation and anxiety in pregnant women. For future researchers, it is recommended to examine other factors related to anxiety in pregnant women such as social support, family status, and employment status.*

Keywords: *Pregnant Women, Emotional Regulation, Anxiety Level*

PENDAHULUAN

Proses kehamilan menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Secara fisik, perubahan yang terjadi meliputi pembesaran payudara, perut yang bertambah besar, perubahan warna pada vulva, peningkatan hormon, perubahan pada sistem pernapasan, perkemihan, pencernaan, serta bertambahnya berat badan (Martini et al. 2023). Perubahan psikologis pada ibu hamil tidak sejelas perubahan fisik, namun perempuan harus menyesuaikan diri dengan perubahan emosional dan peran barunya untuk menerima kehamilan dan menempatkannya dalam kehidupan sehari-hari (Martini et al. 2023). Meskipun umumnya perempuan merasa bahagia karena akan memiliki anak, di sisi lain hal ini dapat membuat mereka lebih rentan terhadap masalah dan gangguan psikologis. Gangguan tersebut antara lain depresi dan kecemasan (Yanti & Fatmasari 2023).

Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan selama kehamilan meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, paritas serta perubahan fisik dan suasana hati yang dipengaruhi oleh hormon (Intanwati et al. 2022). Kecemasan dapat memengaruhi kehamilan, sehingga menyebabkan ibu mengalami kesulitan tidur, sakit kepala, nyeri punggung dan penurunan atau peningkatan nafsu makan. Kecemasan selama kehamilan terjadi karena adanya peningkatan kadar estrogen dan progesteron yang berperan dalam perubahan suasana hati sehingga membuat wanita hamil lebih mudah marah dan merasa sedih (Lestari et al. 2023). Perubahan ini berhubungan erat dengan regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan, mengungkapkan dan mengontrol emosi sendiri. Jika seseorang tidak mampu mengekspresikan dan mengungkapkan emosinya, maka dapat menjadi faktor risiko gangguan mental dan fisik (Galderisi et al. 2015). Regulasi emosi pada ibu hamil berkaitan dengan kemampuan mengelola perasaan, terutama dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis. Kecemasan yang sering dialami dapat

memengaruhi regulasi emosi dengan melibatkan faktor fisiologis, psikologis, dan sosial.

Dalam sebuah penelitian mengungkapkan bahwa regulasi emosi berhubungan negatif dengan kecemasan pada ibu hamil. Ibu hamil yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah, sementara ibu hamil yang kesulitan mengelola emosi cenderung lebih cemas. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mengembangkan keterampilan mengelola emosi guna mengurangi kecemasan terkait kehamilan untuk menjaga kesejahteraan ibu dan janin serta memperbaiki pengalaman kehamilan (Sari 2020).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui lebih lanjut judul "Adakah Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tirto I Kabupaten Pekalongan. Sampel yang digunakan dengan metode cluster random sampling menggunakan 3 desa dari 12 desa di wilayah kerja puskesmas tirto I Kabupaten Pekalongan. Jumlah sampel sebanyak 77 ibu hamil sesuai kriteria inklusi yang sudah ditetapkan. Kuesioner untuk menilai regulasi emosi dengan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) untuk tingkat kecemasan.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 1 Hubungan Regulasi Emosi dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil

Variabel	Jumlah (%)	P Value
Regulasi Emosi		
RE Tinggi (Cognitive Reappraisal)	39 (50,6)	0,405
RE Rendah (Expressive Suppression)	38 (49,4)	
Tingkat Kecemasan		
Tidak Cemas	21 (27,3)	0,405
Cemas Ringan-Sedang	52 (67,5)	
Cemas Berat	4 (5,2)	
Total	77 (100)	

Penelitian ini menunjukkan hasil Sebagian besar responden memiliki regulasi emosi tinggi berupa *Cognitive Reappraisal* sebanyak 50,6% dan Tingkat kecemasan terbanyak pada Tingkat cemas ringan-sedang sebanyak 67,5%. Nilai hubungan antara regulasi emosi dan Tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan *p value* 0,405 yang menunjukkan tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan Tingkat kecemasan.

PEMBAHASAN

Regulasi emosi yang tinggi menggambarkan kemampuan regulasi emosi *Cognitive Reappraisal* pada ibu hamil. Kemampuan ibu hamil dalam mengatur emosi melalui strategi *Cognitive Reappraisal* dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah dukungan keluarga. Menurut penelitian Kasih (2021) menemukan bahwa dukungan keluarga memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Dukungan yang optimal dari keluarga dapat membantu ibu hamil dalam mengelola emosinya dengan lebih baik, termasuk dalam menerapkan strategi *Cognitive Reappraisal*. Wanita yang hamil lebih dari satu kali (multigravida) memiliki pengalaman sebelumnya dalam menghadapi tantangan kehamilan. Pengalaman ini dapat mempermudah mereka dalam mengelola emosi melalui *Cognitive Reappraisal*, karena mereka lebih terbiasa dengan perubahan fisik dan psikologis

yang terjadi selama kehamilan. Mereka mungkin lebih mampu mengubah cara pandang mereka terhadap stres dan kecemasan yang muncul dibandingkan dengan ibu yang hamil untuk pertama kalinya (primigravida) (Ocampo & Keltner, 2020). Secara keseluruhan, *Cognitive Reappraisal* merupakan strategi yang memungkinkan seseorang mengubah cara pandang terhadap situasi yang memicu emosi, sehingga dapat mengurangi dampak emosional negatif. Strategi ini menjadi aspek penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis ibu selama kehamilan.

Ketakutan selama kehamilan sering kali muncul dalam bentuk kecemasan terhadap kemungkinan keguguran, adanya kelainan pada janin, serta kekhawatiran tentang kemampuan menjadi ibu yang baik. Menjelang akhir kehamilan, tingkat kecemasan ibu hamil cenderung meningkat, terutama akibat rasa takut terhadap proses persalinan dan rasa sakit yang menyertainya (Kiruthiga, 2017). Kurangnya informasi serta ketidakpastian selama kehamilan dapat menyebabkan ibu mengalami ketakutan, kecemasan, bahkan depresi, terutama terkait dengan risiko persalinan prematur dan berat badan lahir rendah pada bayi (Hasim, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa paritas merupakan salah satu faktor risiko kecemasan. Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa 72,7% ibu dengan paritas primigravida mengalami kecemasan, sedangkan 27,3% lainnya tidak mengalaminya (Heriani, 2016). Ibu yang sedang hamil untuk pertama kalinya (primigravida) cenderung lebih cemas dibandingkan ibu yang sudah pernah hamil sebelumnya (multigravida), karena keterbatasan pengalaman dan kurangnya pengetahuan tentang kehamilan serta persalinan, khususnya jika tidak memperoleh edukasi kesehatan. Sementara itu, ibu dengan kehamilan multipel (grandemultigravida) juga berisiko mengalami kecemasan, karena semakin banyak jumlah anak yang telah dilahirkan, semakin besar pula kemungkinan terjadinya komplikasi dalam kehamilan maupun persalinan (Putri et al. 2024).

Selain itu, kecemasan pada ibu hamil juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi aspek psikologis, seperti kepribadian dan perubahan hormon, sedangkan faktor eksternal mencakup pengalaman buruk sebelumnya, status sosial, kurangnya dukungan, serta respons negatif dari lingkungan. Usia, tingkat pendidikan, serta dukungan keluarga juga dapat berkontribusi terhadap tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil (Halil et al. 2023).

Tidak Ada Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto 1 Kabupaten Pekalongan. Dengan nilai korelasi sebesar 0,056 menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi sangat rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi yang dimiliki ibu hamil tidak dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pertiwi (2021) peneliti menemukan bahwa tidak ada hubungan antar keduanya karena hasil koefisien korelasi menunjukkan angka negatif, yaitu -0,030. Selain itu, angka *p-value* keduanya di atas nilai signifikan 0,05, yaitu 0,416. Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari 2020) melaporkan bahwa ada hubungan antar keduanya karena hasil koefisien korelasi menunjukkan angka negatif, yaitu -0,309 dan *p value* di bawah 0,05, yaitu 0,016.

Dalam penelitian ini, tidak ditemukan hubungan antara kedua variabel yang diteliti. Berdasarkan hasil kuesioner regulasi emosi, ibu hamil lebih banyak menggunakan strategi *cognitive reappraisal*. Namun, dalam kuesioner yang dibagikan, banyak ibu hamil yang cenderung merasakan emosi positif tetapi tetap berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya dan saat mengalami emosi negatif, mereka memilih untuk tidak mengekspresikannya. Sedangkan hasil kuesioner tingkat kecemasan menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan ringan-sedang. Namun, dalam jawaban mereka, banyak ibu hamil yang mengungkapkan kecemasan terkait perasaan kelelahan, tekanan untuk melakukan segala sesuatu dengan cara yang benar dan sesuai aturan, keinginan akan kesempurnaan, serta

kebutuhan untuk mengendalikan berbagai aspek dalam kehidupan mereka.

Dalam sebuah penelitian mengungkapkan bahwa regulasi emosi berhubungan negatif dengan kecemasan pada ibu hamil. Ibu hamil yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah tetapi dalam penelitian ini kecemasan tidak dipengaruhi oleh regulasi emosi tetapi dipengaruhi oleh faktor lain yaitu ibu hamil yang sudah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya sering kali lebih mampu mengatur emosi mereka. Pengalaman ini memberikan rasa percaya diri dan kesiapan mental untuk menghadapi kehamilan. Sebaliknya, ibu hamil yang pertama kali mengandung mungkin lebih cemas dan sulit dalam mengelola emosinya (Yazia & Suryani 2023). Kedua, semakin bertambah usia kehamilan ibu, maka semakin bertambah kecemasan yang akan dialami ibu, karena ibu akan semakin dekat dengan persalinan (E. M. Yanti et al. 2020). Ketiga, Dukungan yang diberikan oleh suami dapat berupa dukungan emosional. Dukungan ini mencerminkan sejauh mana seseorang merasa mendapat perhatian, dorongan, serta bantuan dari orang-orang di sekitarnya dalam menghadapi masalah. Bentuk perhatian emosional meliputi kehangatan, kepedulian, dan empati yang diberikan oleh orang lain. Dengan adanya perhatian emosional tersebut, ibu hamil dapat merasa lebih percaya diri dan tidak merasa sendirian dalam menjalani kehamilan (Diana Astuti et al. 2022).

SIMPULAN SARAN

Penelitian menyimpulkan tidak ada hubungan Regulasi Emosi dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto 1 Kabupaten Pekalongan. Saran bagi ibu hamil untuk mengatasi kecemasan dengan berkonsultasi ke tenaga kesehatan, sehingga dapat menjaga kesehatan ibu dan mendukung perkembangan janin dengan baik. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperbanyak sampel penelitian dan

memperpanjang waktu penelitian. Sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan memberikan informasi dan menilai tentang penilaian ulang kognitif kepada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Diana Astuti, Listia, Eka Rahmawati, Fakultas Kebidanan Dan Keperawatan, And Universitas Kader Bangsa. 2022. “*Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Mekarsari*” 6 (1).
- Galderisi, Silvana, Andreas Heinz, Marianne Kastrup, Julian Beezhold, And Norman Sartorius. 2015. “*Toward A New Definition Of Mental Health.*” *World Psychiatry*.
<https://doi.org/10.1002/Wps.20231>.
- Halil, Asni, Erika Puspitasari, Prodi Kebidanan, Program Sarjana, And Ilmu Kesehatan. 2023. “*Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Depok 2 Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Depok 2 (Factors Causing Anxiety In Dealing With Delivery In Third Trimester Pregnant Women At Depok 2 Health Center).*” *Jurnal Kesehatan*. Vol. 12. Yogyakarta.
- Hasim, Pradewi Rizqika. 2018. “*Gambaran Kecemasan Ibu Hamil.*” Surakarta.
- Heriani. 2016. “*Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia Dan Tingkat Pendidikan Anxiety In Nearly Of Labor Based On Parity, Age And Level Of Education.*” *Stikes Aisyah Pringsewu Lampung* Vol 1 NO. 2 (December):1.
- Intanwati, Mardiyono, Ambarwati Retna Eny, And Widyawati Nurul Melyana. 2022. *Penerapan Aromaterapi Lavender Pada Masker Untuk Manajemen Nyeri Persalinan Dan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I*. Edited By Nugroho Agus Dicki. 1st Ed. Magelang: Pustakarumahc1nta.
- Kasih, Cinta Nada. 2021. “*Pengaruh Dukungan Keluarga, Regulasi Emosi Dan Religiusitas Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Anak Pertama (Primigravida).*”
- Kiruthiga, V. 2017. “*Emotive Whims Distressing Pregnant Women.*” *International Research Journal Of Engineering And Technology*. [www.Irjet.Net](http://www.irjet.net).
- Lestari, Widia, Syamrotul Ima Muflihah, Putri Amalia, Rahma Sari Fitri, Arlyana Hikmanti, Isnaeni Rofiqoch, Desy Ayu Nyoman Ni Sekarini, Et Al. 2023. *Asuhan Kehamilan Kebidanan (Panduan Lengkap Asuhan Selama Kehamilan Bagi Praktisi Kebidanan)*. Edited By Rianty Erlina. 1st Ed. Jambi: Pt.Sonpediapublishingindonesia.
- Martini, Sri, Kurnia Rosmala Dewi, And A Mingle Pistanty. 2023. *Anemia Kehamilan*. Edited By Nasrudin Moh. 1st Ed. Pekalongan: Ptnasyaexpandingmanagement.
https://www.google.co.id/books/edition/Anemia_Kehamilan/Kdimeaaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Anemia+Kehamilan&printsec=frontcover.
- Ocampo, Joseph M, And D Keltner. 2020. “*A High-Dimensional Measure Of Specific Emotion Experiences (The Seeq): Capturing The Richness Of Human Emotional Experiences And Their Relationships With Well-Being.*”
- Pertiwi, Bakti Purna Sekar. 2021. “*Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil.*” *Psikologi*.
- Putri, Eka Yulia Selvi, Zarma H, And Nita Evrianasari. 2024. “*Faktor-Faktor*

Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan.” Mj (Midwifery Journal) 4 (1): 13–24.

Sari, Triani Ajeng. 2020. “*Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil,*” 1–21.

Yanti, Eka Mustika, Deby Kurnia Utami, Ariska Dwi Maulina, Staf Pengajar, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, Hamzar Lombok Timur, Mahasiswa Program, Studi S1, And Kebidanan Stikes. 2020. “*Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wanasaba.*”

Yanti, Mustika Eka, And Dika Rofiq Fatmasari. 2023. *Buku Psikologi Kehamilan, Persalinan, Nifas.* Edited By Nasrudin Moh. 1st Ed. Pekalongan: Ptnasyaexpandingmanagement.

Yazia, Velga, And Ulfa Suryani. 2023. “*Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan.*”

[Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan.](http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan)