

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **A. Latar Belakang Masalah**

Anak merupakan karunia terbesar bagi setiap keluarga. Ketika seorang istri dinyatakan hamil, berbagai harapan akan muncul berkaitan dengan hadirnya anak tersebut. Rasa bahagia yang tidak dapat terungkap karena wanita tersebut merasa dirinya sempurna dan anak yang dilahirkan kelak akan membawa keadaan yang lebih baik dalam keluarga.

Peristiwa kehamilan mempunyai arti yang besar bagi setiap calon ibu. Kehamilan dan kelahiran akan membawa perubahan yang besar dalam dirinya, baik fisik maupun psikologis. Oleh karena itu dalam menghadapi masa kehamilan dan kelahiran, seorang ibu membutuhkan persiapan psikologis (Kartono, 2007, h.300).

Kehamilan merupakan saat yang sangat menakjubkan dalam kehidupan seorang wanita. Hal itu juga merupakan saat yang menegangkan ketika sebuah kehidupan baru tumbuh dan berkembang di dalam rahim. Pada waktu kehamilan ini juga berbagai macam efek terjadi dalam tubuh wanita, baik efek karena perubahan hormon, bentuk tubuh, maupun kondisi emosional wanita yang mengalami kehamilan (Mander, 2003, h.105).

Kehamilan dan persalinan merupakan proses alami yang dialami oleh wanita. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsepsi dan berakhir pada permulaan

persalinan (Harry, 2003, h.82). Kehamilan adalah pertumbuhan janin intrauterin mulai sejak 280-300 hari dengan perhitungan yang terbagi atas Trimester I (0-12 minggu usia kehamilan), Trimester II (13-28 minggu usia kehamilan), Trimester III (29-40 minggu usia kehamilan).

Secara umum kehamilan memberikan kebahagiaan bagi wanita, karena kehamilan dianggap sebagai suatu perwujudan diri dan identitas sebagai wanita. Selain itu, kehamilan juga dianggap sebagai suatu pengalaman yang kreatif dimana dirinya dapat “memproduksi” anak manusia yang merupakan penerusnya, dan hal tersebut menimbulkan rasa kebanggaan yang besar (Mochtar, 1998, h.38).

Seorang ibu yang bahagia, pada lazimnya dapat merasakan kepuasan dan kebahagiaan ketika ia menjadi hamil. Ia bangga akan keadaan dirinya serta kesuburannya dan sangat bergairah menyambut bayinya akan lahir. Jika kehamilan tersebut merupakan peristiwa yang pertama kali, maka besar kemungkinannya bahwa calon ibu itu akan mengembangkan mekanisme kepuasan dan kebanggaan, karena ia merasa mampu menjalankan tugas kewajiban sebagai seorang wanita normal dan sebagai penerus generasi (Kartono, 2007, h. 63). Pengalaman baru dalam melahirkan ini biasanya menimbulkan berbagai perasaan yang bercampur, antara bahagia dan penuh harapan dengan kecemasan menanti kelahiran sang buah hati dan merawatnya (Lazarus, Matarazzo, Melamed & Schwartz, 1984, h.51).

Hal ini juga sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Mochtar (1998, h.204) bahwa faktor psikologis berperan dalam proses

persalinan. Salah satu faktor psikologis tersebut adalah kecemasan yang merupakan segala sesuatu yang mengganggu seseorang mencapai tujuan. Kecemasan tersebut antara lain cemas apakah dapat mengatasi kesukaran yang dihadapi, cemas apakah janin yang dikandungnya tidak cacat dan cemas menghadapi sakit.

Wanita hamil, hampir semuanya mengalami kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Kecemasan yang mereka rasakan umumnya berkisar mulai khawatir dari tidak bisa menjaga kehamilan sehingga janin tidak bisa tumbuh sempurna, khawatir keguguran, takut sakit saat melahirkan, takut bila nanti dijahit, bahkan lebih ekstrim lagi mereka takut terjadi komplikasi pada saat persalinan sehingga dapat menimbulkan kematian. Kekhawatiran yang tidak rasional pun sering kali muncul dalam benak ibu hamil apalagi pada ibu primigravida atau secundi (pernah hamil sebelumnya) yang pernah merasakan trauma persalinan, yang biasanya mengalami kecemasan saat mendekati hari H. Sebagian besar wanita, proses melahirkan identik dengan peristiwa yang menakutkan, menyakitkan bahkan lebih menegangkan dibanding peristiwa manapun dalam kehidupan (Aprillia & Ritchmond, 2011, h.12).

Kecemasan menjelang kelahiran terjadi pada saat usia kehamilan memasuki masa tri semester ketiga (bulan ke 7,8,9) masa kehamilan. Pada masa tri semester ketiga ini wanita hamil yang memasuki masa persalinan akan mengalami ketakutan-ketakutan apakah persalinannya

tersebut akan berjalan dengan lancar dan apakah berjalan secara normal (Swasono, 1998, h.12).

Wanita hamil secara umum tampak lelah selama kehamilan akibat membawa beban bayi yang berat khususnya pada kehamilan tri semester tiga demikian juga secara fisiologis tubuh mengalami perubahan sebagai akibat dari perkembangan kehamilan seperti beban jantung yang semakin meningkat, perubahan metabolisme, ketegangan otot leher, peningkatan respirasi, perubahan frekuensi berkemih dan lain-lain. Perasaan takut dan keadaan menjelang pra persalinan yang menggelisahkan ibu hamil sehingga ketegangan ini menimbulkan kecemasan, rasa takut, lelah dan akan mempengaruhi respon psikologis berupa cemas yang terjadi pada wanita menjelang persalinan (Swasono, 1998, h. 259).

Kehamilan dan transisi menjadi orang tua melibatkan perubahan psikologis dan sosial di masa depan. Perubahan ini telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan dan gejala depresi (Conde, Barbara, Alexandra & Raquel, 2009, h. 145) medis dan komplikasi obstetri, serta efek buruk pada pembangunan anak karena adanya psikopatologi selama kehamilan juga telah menunjukkan (Conde dkk., 2009, h. 146) prevalensi gangguan kecemasan pada kehamilan bervariasi menurut penelitian dan momen evaluasi. Menurut Lee (2007, h.38), 54% dari perempuan memiliki antenatal kecemasan selama setidaknya satu trimester. Perkiraan kecemasan dalam kehamilan trimester kedua ditemukan lebih rendah; di sebagian besar studi, ditemukan dari 6,6% menjadi sekitar 15% (Lee, 2007, h.68) tampaknya

tingkat kecemasan akan lebih tinggi pada trimester satu dan tiga, bila dibandingkan dengan kehamilan trimester kedua. Bahkan kegelisahan yang ditunjukkan pada wanita, dengan kehamilan trimester satu dan tiga diidentifikasi sebagai periode berisiko tinggi.

Ada bukti substansial bahwa kecemasan, depresi, dan stres dalam kehamilan adalah faktor risiko yang merugikan bagi ibu dan anak-anak. Khususnya, kecemasan dalam kehamilan berhubungan dengan kehamilan pendek dan memiliki implikasi untuk perkembangan janin. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan ditandai dengan istilah-istilah yang seperti kekhawatiran, kepribadian dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Atkinson, Atkinson & Hilgard, 1991, h.32).

Jika ibu terus menerus memelihara stres dan cemasnya dapat mengganggu tumbuh kembang janin sehingga mengakibatkan kelahiran prematur atau saat dewasa mengalami kesulitan belajar, hiperaktif bahkan autisme (Swasono, 1998, h.32). Kondisi psikis ibu yang sedang hamil dapat mempengaruhi bayi yang sedang dikandungnya. Berbagai penelitian mengenai masalah ini telah dilakukan dan diketahui bahwa ternyata kecemasan dan kekhawatiran pada ibu hamil dapat ditularkan pada janin, sehingga dapat membawa dampak atau pengaruh negatif terhadap fisik dan psikis, baik ibu hamil maupun pada janin yang dikandungnya (Santrock, 1998, h.48).

Proses kehamilan dimulai dari terjadinya ovulasi atau pembuahan hingga kehamilan trisemester pertama hingga ketiga dan melahirkan. Pada ibu hamil kebanyakan kelahiran dimulai antara usia

kehamilan di minggu ke 39 dan minggu ke 41, meskipun demikian persiapan harus dapat anda lakukan jauh-jauh hari. Hal ini berhubungan dengan kondisi kelahiran bayi setiap ibu hamil berbeda-beda, salah satu faktornya dapat dikarenakan penanganan segera oleh ahli medis dikarenakan adanya kelainan yang ditemukan pada ibu hamil dan janin, atau [persalinan prematur](#). Pada usia kehamilan 36 minggu janin sudah memiliki ukuran dan kematangan yang siap dilahirkan. Organ tubuhnya telah terbentuk dengan sempurna, diantaranya adalah ginjal, paru paru dan hati, hati yang dimiliki bayi anda diusia 36 minggu telah menghasilkan kotoran. Dengan kesiapan organ yang dimiliki oleh bayi, maka kehamilan anda tengah memasuki minggu persiapan dalam menjelang persalinan.

Kondisi bayi akan terus mengalami gerakan terutama dalam melatih paru paru dalam kesiapan pernapasan setelah dilahirkan. Pada usia 37 minggu bayi akan mengubah posisi dalam menyesuaikan persalinan yang akan dihadapi, gerakan janin menjelang persalinan di usia minggu ini ditandai dengan bayi turun ke panggul, normalnya kepala akan menghadap pada jalan lahir menjelang persalinan. Dengan demikian bagi ibu yang memasuki trimester ketiga sebaiknya senantiasa [mengenali tanda-tanda](#) menjelang persalinan yang semakin dekat. Salah satunya ibu hamil sering mengalami nyeri pada selangkangan dikarenakan posisi kepala janin sudah turun ke bagian jalan lahir dan ibu hamil sering mengeluhkan sakit pada panggul dan tulang belakang diakibatkan adanya pergeseran dan pergerakan janin.

Kecemasan dapat dialami menjelang proses persalinan dikarenakan adanya perasaan khawatir yang berlebihan akan berbagai kemungkinan yang dapat terjadi pada saat proses kelahiran tersebut. Ibu hamil yang sudah masuk perkembangan yang lebih dewasa, akan mempunyai emosi yang lebih stabil. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan merupakan respon ibu untuk melakukan penyesuaian diri melalui emosi yang stabil dalam menghadapi situasi yang akan terjadi dalam proses persalinan. Kebingungan yang kronis juga dapat menimbulkan ketegangan otot pada muka dan kulit kepala sehingga orang merasakan sakit kepala sehingga membuat ibu sulit berfikir. Perasaan marah, benci, rasa bersalah atau cemas akan membuat asam lambung meningkat sehingga menyebabkan rasa nyeri pada lambung. Bagian mana yang akan terpengaruh oleh situasi emosi tergantung pada kelemahan bawaan. Pada proses persalinan, kelemahan yang dialami itu dipacu oleh datangnya kontraksi atau keadaan fisik yang memang tidak sehat (Harry, 2003, h. 35).

Hasil wawancara awal peneliti dengan tiga orang wanita hamil dengan usia kandungan 7-9 bulan di Kota Semarang pada tanggal 23 Oktober 2015 mengungkapkan bahwa dirinya merasa bahagia akan menjadi seorang ibu sehingga tidak sabar menantikan kehadiran sang bayi, namun dihindangi rasa cemas mengingat bayi dapat lahir kapanpun. Ketiga wanita tersebut merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri, seperti : sulit tidur, khawatir dengan kondisi bayi apakah nanti bayinya lahir dengan organ tubuh yang sempurna,

bagaimana dengan proses persalinan (terasa nyeri, sakit perut, badan pegal atau hal-hal lain yang tidak diketahui), apakah nanti dapat melahirkan secara normal atau harus melalui operasi caesar, bagaimana dengan kondisi alat vitalnya setelah melahirkan, juga merasa cemas terkait dengan perawatan rumah sakit dan dokter yang akan membantu dalam proses persalinan. Selain itu, ketiga wanita tersebut juga merasa cemas apabila dirinya kehilangan perhatian atau hak istimewa dari suami ataupun keluarganya selama kehamilan. Perubahan fisik juga menimbulkan kecemasan sendiri, seperti : merasa dirinya jelek, berantakan, dan merasa badan menjadi lebih gemuk dari sebelum hamil.

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu keyakinan diri, dukungan sosial dan modelling (Bandura, 1977, h.388). Untuk itu, bagi ibu hamil dibutuhkan keyakinan diri dalam menghadapi kehamilan sampai proses kelahirannya nanti. Menurut Swasono (1998, h.328) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah keyakinan diri (*self efficacy*), dukungan sosial dan modelling. Individu yang memiliki keyakinan diri yang lebih besar akan mengurangi kecemasan. Keyakinan diri yang berasal dari dalam diri merupakan faktor penentu utama kecemasan, maka pada penelitian ini akan memilih keyakinan diri atau *self efficacy* sebagai variabel yang mempengaruhi kecemasan.

Kemampuan diri atau *self efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1977, h.68). Baron dan Byrne (2005, h.126) mengemukakan



bahwa keyakinan diri merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu.

Keyakinan diri adalah hal yang penting bagi seseorang karena semakin tinggi tingkat keyakinan diri seseorang mengindikasikan bahwa seseorang akan semakin percaya diri dalam menjalankan segala aktivitasnya dan sebaliknya semakin rendah tingkat keyakinan diri seseorang menunjukkan bahwa seseorang dalam menjalankan semua aktivitas atau pekerjaannya akan menjadi kurang percaya diri sehingga hasilnya juga akan menjadi tidak maksimal.

Feist dan Feist (2010, h.104) juga mengemukakan bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut dan tingkat stress yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai keyakinan diri yang rendah. Sementara mereka yang memiliki keyakinan yang tinggi, merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.

Pada penelitian tentang Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal dijelaskan bahwa keyakinan diri menentukan bagaimana orang-orang merasakan, berpikir, memotivasi dirinya dan berperilaku. Seorang remaja dalam memecahkan masalah dalam proses penyesuaian diri memerlukan suatu keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri karena hal tersebut akan menentukan tindakan yang dilakukan dan hasil yang ditunjukkan. Sedangkan individu yang

meragukan kemampuan dirinya akan menganggap tugas-tugas tersebut sebagai ancaman, memiliki harapan yang rendah, memiliki komitmen yang rendah terhadap tujuan yang dicapai, cepat menyerah dan kurang berusaha ketika menghadapi tugas yang sulit, serta lambat untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan sehingga individu tersebut mudah mengalami stress dan depresi.

Pada penelitian tentang Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan *Foreign Language Learning Anxiety* pada Mahasiswa Universitas Indonusa Esa Unggul dijelaskan bahwa dalam belajar bahasa asing, mahasiswa akan membutuhkan keyakinan akan kemampuan dirinya karena akan mempengaruhi perilaku individu dalam belajar. Mahasiswa yang mempelajari bahasa asing pun akan mengalami suatu hambatan yaitu kecemasan dalam bahasa asing. Masalah yang diajukan dalam penelitian ini, apakah individu yang merasa yakin maupun tidak yakin akan kemampuan dirinya berhubungan dengan kecemasan dalam mempelajari bahasa asing.

Pada penelitian Kecemasan Menghadapi Menopause Ditinjau Dari *Self Efficacy* dijelaskan bahwa wanita menghadapi menopause yang memiliki self efficacy tinggi, maka akan memiliki keyakinan bahwa dirinya dapat menghadapi gejala-gejala menopause yang muncul dalam dirinya, sehingga meyakini bahwa nantinya akan berhasil untuk menghadapi dan melewati situasi tersebut dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin mengetahui apakah ada hubungan antara keyakinan diri atau *self efficacy* dan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara keyakinan diri atau *self efficacy* dan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

## **C. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memberikan informasi dan tambahan ilmu pengetahuan bagi psikologi kesehatan dan psikologi kesehatan mental khususnya yang berhubungan dengan kecemasan wanita hamil trimester 3.

### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan acuan untuk calon ibu dalam mempersiapkan kehamilan dan pra persalinan guna mengatasi kecemasan dalam kaitannya dengan keyakinan diri.

