

## **TUNTUNAN WAWANCARA**

### **I. Identitas subjek**

**Nama** :  
**Usia** :  
**Alamat** :  
**Urutan kelahiran** :

### **II. Pertanyaan**

- 1. Bagaimana perasaan dan tanggapan subyek mengenai kehamilan.**
- 2. Apa sajakah kejadian atau keadaan yang mengganggu perasaan subyek, dan seberapa jauh gangguan perasaan yang dialami, berpengaruh terhadap emosi maupun perilaku subyek.**
- 3. Apakah yang dimaksud pengendalian emosi menurut subyek.**
- 4. Bagaimana subyek mengendalikan emosinya.**
- 5. Faktor-faktor apa sajakah yang turut berpengaruh dalam pengendalian emosi subyek.**
- 6. Bagaimana pengaruh terhadap perasaan subyek selanjutnya, setelah subyek melakukan pengendalian emosi.**

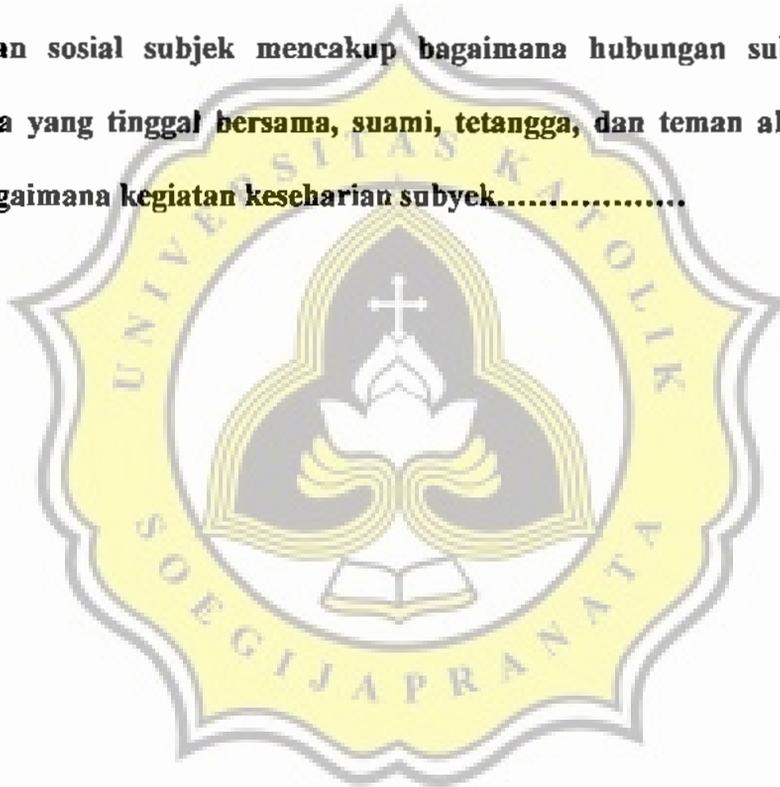
## **TUNTUNAN OBSERVASI**

### **I. Kondisi lingkungan fisik subyek**

**Kondisi lingkungan fisik subyek mencakup dengan siapa saja subyek tinggal, dan bagaimana suasana lingkungan sekitar subyek.....**

### **II. Kehidupan sosial subjek**

**Kehidupan sosial subjek mencakup bagaimana hubungan subjek dengan keluarga yang tinggal bersama, suami, tetangga, dan teman akrab subjek, serta bagaimana kegiatan keseharian subyek.....**



## PROSES ANALISIS

### A. Kasus 1

#### 1. Identitas Subjek 1

Nama : Y

Usia : 20 tahun

Alamat asal : Semarang

Urutan kelahiran : Anak pertama dari 4 bersaudara

#### 2. Hasil Wawancara

Refleksi	Transkrip Wawancara	Analisis
Senang ? Suami menginginkan anak. Memahami perasaan suami	Bagaimana perasaan dan tanggapan subyek mengenai kehamilan:  Tanya: Bagaimana perasaan mbak, akan punya anak?  Jawab: Ya senang ajalah, suami juga senang. Suami inginkan anak, apa... caranya itu membuktikan bahwa isteri bisa mengandung langsung. Kalau ditunda, otomatis kan suami punya perasaan, mungkin punya rasa curiga, was-was kok nggak bisa hamil-hamil.	

<p>Ingin menunda namun suami menginginkan anak.</p>	<p><b>Tanya:</b> "Suami inginkan anak", lalu keinginan mbak sendiri bagaimana? <b>Jawab:</b> Tadinya ya aku nggak mau hamil dulu, tapi keinginan suami, langsung gitu; langsung hamil, punya anak, terus nanti setelah pulang bisa ngrumat-ngrumat, lalu beberapa tahun lagi bisa hamil.</p>	
<p><b>Persepsi :</b> Dalam suatu rumah tangga harus ada anak, yang bisa membahagiakan keluarga. Bisa menerima meski sekedar untuk menyenangkan suami. Senang, memandang kehamilan sebagai suatu keberhasilan; meneruskan keturunan, memberikan cucu bagi kedua orang tua, sekaligus memenuhi keinginan suami.</p>	<p><b>Tanya:</b> Jadi bagaimana tanggapan mbak sendiri? <b>Jawab:</b> Tiap orang rumah tangga kan harus ada anak, yang bisa membahagiakan keluarga. Jadi bagi aku, suami inginkan anak ya nggak apa-apa, rak ketang nyeneng-nyenengke bojo. Tapi aku ya seneng, bahkan itu membuktikan bahwa aku telah berhasil bisa memberi momongan (cucu/ keturunan) orangtuaku, buat suamiku. Aku bersyukur apa yang diinginkan suamiku bisa tercapai.</p>	

<p>Sedih; berat.</p> <p>Iri; jengkel.</p> <p>Tidak sabar menunggu.</p> <p>Terbiasa.</p> <p>Suami baru akan kembali sekitar pertengahan bulan Februari – Maret 2002 ?</p>	<p>Apa sajakah kejadian atau keadaan yang mengganggu perasaan subyek dan seberapa jauh gangguan perasaan yang dialami, berpengaruh terhadap emosi maupun perilaku subyek:</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Bagaimana perasaan mbek, hamil tidak ditunggu suami?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Ya sedih gitu, berat, nggak ada pendamping yang bisa diajak merasakan bersama. Iri, jengkel melihat tetangga lain periksa diantar oleh suaminya.</p> <p>Semenjak dia berangkat mulai hari pertama, bulan pertama, aku udah merasa sepertinya lama sekali, tapi kalau udah dirasakan terus biasa.</p> <p>Malah aku merasa itu waktunya pulang udah dekat. Aku merasakan sebentar lagi dia udah mau pulang. Perasaannya seperti besok udah sampai di rumah.</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>"Besok sudah sampai di rumah",</p>	
--	---	--

<p>Berusaha sabar menunggu.</p> <p>Kesadaran diri.</p>	<p>bagaimana?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Ya soale kalau dipikir kapan pulang-kapan pulang, aku bisa ini... stres sendiri, ngrusak badan, jadi aku anggap biasa.</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Mengapa tidak kerja di sini saja?</p>	
<p><b>Anggapan :</b></p> <p>Perolehan gaji di luar negeri lebih tinggi daripada gaji di dalam negeri.</p>	<p><b>Jawab:</b></p> <p>Ya alasan dia; kalau gaji di sini itu kurang. Lebih baik kerja di luar daripada kerja di negeri sendiri, uang nggak banyak nggak bisa mencukupi kebutuhan keluarga.</p>	
<p>Lebih menginginkan suami bekerja di dalam negeri.</p>	<p>Sebenarnya dia ya udah aku sarankan, kerja di sini aja, dekat dengan isteri. Tapi udah pekerjaannya dan dia nggak mau.</p>	
<p>Hubungan terjalin melalui surat. Kendala.</p>	<p>Tapi hubungan surat-menyurat terus berjalan tiap bulan, cuma ya itu aku nggak bisa nyurat balik ke sana, suamiku kerjanya pindah-pindah.</p>	
<p>Sedih, khawatir jikalau suami terlambat mengirimkan surat.</p> <p>Pernah sampai beberapa bulan tidak mendapat kabar dari suami.</p>	<p>Kadang kalau dia nyurat telat ngirim surat gitu aku sedih, kuatir.</p> <p>Umpama udah beberapa bulan nggak kirim khabar perasaanku</p>	<p>Perasaan ambivalensi (mendua).</p>

<p>Prasangka ?</p>	<p>sedih. Tapi kalau udah tahu... soale banyak pekerjaan, ya terus perasaanku lega. Aku berdoa jangan sampai suamiku terseret sama perempuan lain, tergiur dengan keadaan di luar.</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>"Terseret sama perempuan lain", bagaimana mbak bisa punya pikiran demikian?</p>	<p>Perasaan ambivalensi (mendua).</p>
<p>Menutupi perasaan.</p>	<p><b>Jawab:</b></p> <p>Ya aku nggak ada pikiran gitu, karena suami udah kerja untuk mencari rejeki. Tapi di samping itu aku juga berdoa, jangan sampai suamiku itu menyeleweng, pikirannya yang nggak-nggak, hanya keluarga yang dipikirkan. Aku nggak merasa suami kerja di luar terus mencari perempuan lain. Aku anggap dia seperti kerja di sini. Pokoknya aku berusaha jangan sampai berpikir yang nggak-nggak.</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Lalu bagaimana perasaan mbak sendiri dengan orang lain, suami kerja di luar negeri, apa diomongin</p>	<p>Perasaan ambivalensi (mendua). Suami dipercaya namun sekaligus diragukan.</p>

<p>Jengkel.</p> <p>Salah satu gunjingan yang dilontarkan oleh tetangga.</p> <p>Kemropok.</p> <p>Termakan ucapan tetangga.</p> <p>Sedih, tidak berdaya, menangis.</p> <p>Menutupi perasaan.</p> <p>Tetangga terus memerus mempergunjingkan.</p> <p>Marah.</p>	<p>sama tetangga?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Ya itu yang buat jengkel, walaupun itu ejekan, guyonan istilahnya gitu, "Kowe ora wedi yen bojomu ning kono karo wong wedok liya", suka ngelek-ngeleke suamiku gitu, perasaanku kemropok. Suamiku kan kerja di sana,... "Kebanyakan iki yen wong kerjo pelayaran mesti nggolek sumber wong wedok liya kono, ora wedi, ora mikir kowe". Mereka itu sepertinya ngajak ben aku cemburu, perasaanku sedih tapi bisa apa, sampai nangis sendiri. Tapi aku terus nggak seratus persen percaya omongan gitu-gitu, ya jangan sampailah, nggak ada buktinya.</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Sejak kapan itu terjadi?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Ya sejak suamiku pergi, nggak cuma sekali atau dua kali, terus. Mereka ngrasani pas aku lewat, kadang di warung, sengaja manas-manasi atiku gitu.</p>	<p>Faktor yang mempengaruhi ketidakstabilan emosi subyek : keadaan lingkungan sosial yang tidak menguntungkan.</p>
--	--	--

<p>Gangguan privasi.</p> <p>Pengalaman melihat dan mendengar.</p>	<p>Orang sini itu gimana ya, ya tahu sendirilah seneng ngurusin urusan orang lain. Kalau ada tetangga yang beli barang gitu, ya terus disindir-sindir. Mesti kalau punya anak, di sini kan banyak anak-anak kecil, ya itu kalau ada anak yang nggak,... gitu, terus disinggung-singgung, dielek-eleke, ya gitulah dimusuhi, saing-saingan.</p> <p><b>Tanya:</b> Bagaimana perasaan mbak sendiri tentang kelahiran anak mbak nanti, sementara tetangga sini sukanya ngrasani?</p>	
<p>Khawatir anaknya lahir cacat, takut dipergunjingkan tetangga.</p>	<p><b>Jawab:</b> Yang aku takutkan itu, kalau anakku udah lahir, di mana ada badannya yang nggak utuh. Nanti kalau sana-sini pada tahu, takutnya terus dirasani, dibicarakan, disinggung-singgung sama tetangga gitu. Soale ... biasanya kalau udah hamil tua nggak boleh banyak bergerak, harus banyak di rumah. Tapi aku kalau nggak banyak gerak rasanya lesu, males</p>	

<p>Takut dipersalahkan.</p>	<p>gitu lho. Jadi aku ajak kerja keras, banting tulang. Takutnya kalau nanti ada yang nggak utuh terus dipergunjingkan "Wong meh duwe anak, wis meteng tuwo kok isih dijak kerjo abot, ora dilerenlerenke", kan kesalahan gitu.</p> <p>Tanya:</p> <p>Apa sajakah kejadian atau keadaan lain yang mengganggu perasaan mbak?</p>	
<p>Jengkel oleh tanggapan kasar si adik.</p>	<p>Jawab:</p> <p>Yang sering buat aku jengkel itu adik-adik, umpama diajak bicara pelan gitu, tapi tanggapannya kasar, seperti bentak-bentak. Aku ya nggak terima, padahal dalam hati aku udah berusaha sabar, selama aku masih bisa ngasih toleransi buat dia, tapi kalau nggak itu... aku pukul.</p>	<p>Keadaan lingkungan keluarga kurang mendukung (si adik).</p>
<p>Dengan terpaksa memukul si adik.</p>	<p>Kalau tentang persalinan gitu, perasaanku biasa, yang aku takutkan itu kalau anakku udah lahir gimana. Ya yang diinginkan itu yang selamat, utuh, ya nggak cacat. Tapi aku kan nggak tahu</p>	<p>Perasaan ambivalensi (mendua).</p>
<p>Harapan. Tidak yakin.</p>		<p>Anak akan lahir normal atau tidak.</p>

	<p>keadaannya gimana, jadi pikirannya was-was, gimana kalau keluar, kalau... ya pokoknya gitulah... takut kalau terjadi yang nggak-nggak tentang anak.</p> <p>Aku nggak begitu mengkhawatirkan tentang persalinan, dekat dengan orangtua. Jadi seandainya terjadi apa-apa kan ada orangtua yang bisa membantu.</p>	
<p>Menyadari perubahan status/ peran sebagai orang tua.</p>	<p>Aku sebagai orang tua, ya harus bisa mendidik anak dengan baik. Kelak anakku bisa jadi orang beneran, maksudku sukses.</p>	
<p>Perasaan ketidakmampuan mengemban status/ peran sebagai orang tua.</p>	<p>Orangtua kan gitu... cita-cita anaknya bisa terpenuhi, tercapai. Takutku ya itu, kalau anakku udah lahir, udah besar, terus sku nggak bisa memberi... takut kalau segala keinginan anakku nggak bisa terpenuhi.</p> <p>Seperti kondisi sekarang ini, banyak kerusuhan-kerusuhan, ... aku juga takut. Anak kan perlu pengawasan juga, kalau sampai aku nggak bisa menjaga, terus anakku terjerumus ke alam yang</p>	<p>Perubahan sosial.</p>

nggak baik. Misalnya punya anak perempuan, terus nanti tergiur sama orang laki yang nggak bener, bisa terjadi yang nggak-nggak, ... hamil gitu kan membuat aib keluarga. Apalagi kalau anak laki, biasanya susah diatur, gampang terpengaruh dengan lingkungan yang buruk, seperti perkosaan, mencuri, narkoba, banyaklah. Bisa saja berani sama orangtua, kurang ajar gitu sama orangtua, berani mbantah.

Aku nggak begitu mengkhawatirkan masalah keuangan. Ya aku harus bisa merinci pengeluaran tiap bulan. Kalau ada pengeluaran yang aku beli. Tapi bulan kalau ada tunjangan dari suami, aku kumpulkan, misalnya aku beli barang-barang apa ya terus aku tulis, untuk periksa ya aku tulis. Sisanya terus aku tabungkan di Bank.

Apakah yang dimaksud pengendalian emosi menurut

	<p>subyek. Bagaimana subyek mengendalikan emosinya:</p> <p><b>Tanya:</b> Apakah pengendalian emosi itu menurut mbak?</p> <p><b>Jawab:</b> Pengendalian emosi, apa ya... kalau menurutku pengendalian emosi adalah upaya seseorang untuk menguasai emosinya sedemikian rupa, supaya tidak merugikan diri sendiri atau orang lain.</p> <p><b>Tanya:</b> Berdasarkan pengertian yang mbak ungkapkan, bagaimana mbak mengendalikan emosi selama ini?</p> <p><b>Jawab:</b> Sampai beberapa-beberapa hari ya nggak aku ajak bicara. Aku berusaha menghindar, menjauh, soale kalau melihat orang itu bosan, muak gitu. Pokoknya jangan sampai mengajak bicara orang itu.</p>	
<p>Wujud nyata dari pengendalian emosi.</p>	<p>Wujud nyata dari pengertian sebelumnya.</p>	
<p>Menjahui – menghindari.</p> <p>Menyendiri – menenangkan diri.</p>	<p>Di samping itu, aku juga berusaha menenangkan diri di kamar sendiri.</p>	<p>Menjahui lawan untuk sementara waktu.</p> <p>Mengerem siklus meningkatnya emosi marah.</p>

<p>Kesadaran diri.</p> <p>Melihat foto album, membaca surat-surat suami, mendengarkan radio, membaca majalah atau koran.</p> <p>Marah dengan adik; pergi mengajak ibu berjalan – jalan: melihat-lihat, berbelanja, makan makanan kegemaran.</p>	<p>Terutama kalau orang hamil, banyak marah atau melamun sedih, bisa berakibat pada anaknya. Kalau orangtuanya sedih gitu, ya anaknya ikut sedih. Kalau orangtuanya marah gitu, ya anaknya ikut marah. Kalau orangtuanya nggak gembira, anaknya ya ikut nggak gembira. Tapi ya aku usahakan jangan sampai aku banyak sedih atau marah. Biasanya aku terus membuka-buka album, lihat-lihat foto, kalau nggak gitu ya baca-baca surat dari suami, mendengarkan radio, baca-baca majalah atau koran, terus emosi itu bisa hilang sendiri.</p> <p>Tapi kalau nesuku sama adik, aku pinginnya pergi. Aku ajak ibu jalan-jalan ke pasar atau ke <i>supermarket</i>, lihat-lihat yang jualan atau nggak gitu ya jajan-jajan, tapi seringnya itu beli makanan, makanan senenganku.</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Apakah selama jalan-jalan sama ibu, mbak cerita tentang</p>	<p>Faktor kesadaran diri.</p> <p>Melakukan selingan yang menyenangkan.</p> <p>Menghibur diri sendiri dengan cara menyenangkan diri dan mencari kesenangan inderawi.</p>
---	--	---

	<p>permasalahan mbak?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Memang kalau aku punya masalah, yang aku nggak bisa selesaikan dan nggak bisa aku tanyakan sama orangtua, mesti dalam bentuknya ada rasa jengkel. Kalau nggak bisa diselesaikan, rasanya sedih, jengkel, pinginnya marah-marah.</p> <p>Meskipun aku dekat dengan ibu, ubyang-ubung juga dengan ibu. Di satu sisi ibu itu menyenangkan, paling bisa kalau diajak humor, mengerti gitu dengan keinginan anak-anak sekarang, seperti: model baju, makanan. Tapi aku nggak bisa terbuka sama ibu. Aku pendam sendiri, terus aku coba... pecahkan masalahku sendiri.</p>	
<p>Ibu sebagai teman biasa.</p>		
<p>Tidak terbiasa terbuka dengan ibu</p>		
<p>Berdoa; bagi suami dan bakal bayi.</p>	<p>Yang aku lakukan selain itu, ya berdoa sama Tuhan, semoga suamiku di sana tetap dalam keadaan sehat, dijauhkan dari segala mala bahaya, jangan sampai pikirannya yang nggak-nggak, apalagi sampai kecantol sama perempuan lain. Aku juga</p>	<p>Berdoa.</p>

<p>Tetap bekemauan membantu ibu; mengisi waktu luang, supaya tidak "nglangut"; olah raga.</p>	<p>berdoa buat anakku, semoga anakku bisa lahir selamat, utuh segala-galanya, tidak kekurangan apa-apa.</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Di warung mbak merasa terganggu dengan tetangga, namun kenyataannya sampai sekarang mbak masih saja mau membantu ibu berjualan, bagaimana?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Ya daripada di rumah nganggur, kalau nggak dibuat kerja pikirannya nglangut, mikirin suami yang nggak-nggak. Jadi lebih baik aku membantu ibu: masak, jualan, belanja, sekalian buat olah raga, supaya badanku nggak lesu, males gitu.</p> <p>Faktor-faktor apa sajakah yang turut berpengaruh dalam pengendalian emosi subyek dan bagaimana pengaruh terhadap perasaan subyek selanjutnya, setelah subyek melakukan pengendalian emosi:</p>	<p>Membantu orang lain.</p> <p>Faktor ketangguhan.</p>
---	---	--

<p>Lebih tenang namun belum lega. Hubungan belum terjalin baik kembali.</p>	<p><b>Tanya:</b> Bagaimana perasaan mbak setelah mengendalikan emosi?</p> <p><b>Jawab:</b> Ya lebih tenang, tapi gimana ya...perasaanku sepertinya belum lega bener, kalau aku belum bisa mengajak bicara orang itu. Aku memang belum mau mengajak bicara atau diajak bicara, kalau bukan kemauanku sendiri yang ngajak bicara duluan.</p>	
<p>Tergantung pada kemauan diri.</p>	<p><b>Tanya:</b> Bagaimana seandainya mereka minta maaf sama mbak?</p> <p><b>Jawab:</b> Percuma wae,... ben orang itu udah minta maaf, aku masih jengkel.</p>	
<p>Menunggu emosinya kembali surut (tenang).  Emosi yang dialami hanya surut untuk sementara waktu lamanya.</p>	<p>Nanti, kalau kesadaranku udah mulai membaik, terus ya aku ajak bicara lagi, meskipun dianya arasan apa... nggak seneng ati gitu, udah aku diamkan.  Saat itu rasa jengkelku ya hilang, tapi kalau teringat lagi gitu ya terus</p>	<p>Belum memperoleh manfaat pengendalian emosi secara</p>

Dukungan ayah.	jengkel lagi. Biasanya bapak, yang suka menasehati "jangan sok punya dendam sama orang lain, kalau ada masalah ya diselesaikan dengan komunikasi.	maksimal. Dukungan emosional.
Merenungkan.	Kalau udah direnung-renungkan gitu ya, siapa yang salah; seperti kejadian aku dengan tetangga, sampai beberapa hari nggak omongan, terus kejadian aku mukul adik, perasaanku jadi apa itu... gelo, ya nyesel udah mukul adik. Tapi kalau nggak mukul, ya jengkel.	Menggunakan kepekaan diri. Faktor kepekaan emosional.

## B. Kasus 2

### 1. Identitas Subyek 2

- Nama : U
- Usia : 21 tahun
- Alamat asal : Semarang
- Urutan kelahiran : Anak bungsu dari 11 bersaudara

### 2. Hasil Wawancara

Refleksi	Transkrip Wawancara	Analisis
	Bagaimana perasaan dan tanggapan subyek mengenai kehamilan:	

<p>Senang, sesuai tujuan pernikahan. Merencanakan. Suami mendukung.</p> <p>Pertimbangan : Usia, kemampuan bekerja, dan masa depan anak. (bertambahnya kebutuhan).</p>	<p><b>Tanya:</b> Bagaimana perasaan mbak, akan punya anak?</p> <p><b>Jawab:</b> Senang, karena ini sesuai tujuan pernikahan saya. Memang dari awal, saya sudah merencanakan punya anak dan suami saya juga mendukung.</p> <p><b>Tanya:</b> Mengapa mbak ingin langsung punya anak setelah menikah, sementara sebagian besar pasangan lain pada umumnya justru menunda kehamilan dengan berbagai alasan?</p> <p><b>Jawab:</b> Orang kan pikirannya lain-lain, kalau saya pinginnya langsung punya anak. Saya pikirannya begini; saya kan nikahnya usia muda, mumpung saya masih muda, saya pinginnya langsung punya anak, soalnya untuk masa depan anak saya. Kalau nanti anak saya udah besar, kebutuhannya pasti banyak, na mumpung saya masih</p>	
---	---	--

<p>Pola kebiasaan dalam keluarga.</p> <p>Prinsip : menunda kehamilan melalui cara apapun, termasuk KB, berakibat susah punya anak.</p>	<p>muda, saya masih kuat cari uang (kerja).</p> <p>Lain kalau saya udah menikah, punya anaknya nanti-nanti aja, sementara anak saya udah gede, bersamaan dengan itu saya udah tua, saya udah nggak kuat lagi kerja.</p> <p>Kebanyakan dalam keluarga saya, kalau udah menikah mesti langsung punya anak. Semua gitu. Jadi nggak ada yang ditunda-tunda gitu, malah nggak seneng sepertinya kalau ditunda-tunda. Kalau ditunda kan mesti melalui KB atau apa ya... nanti takutnya kalau ditunda gitu malah susah punya anak, makanya nggak seneng kalau anaknya atau menantu yang perempuan menunda-menunda kehamilan.</p> <p>Apa sajakah kejadian atau keadaan yang mengganggu perasaan subyek dan seberapa jauh gangguan perasaan yang dialami, berpengaruh terhadap emosi maupun perilaku subyek:</p>	
--	---	--

<p>Keberatan</p>	<p><b>Tanya:</b></p> <p>Bagaimana perasaan mbak, hamil tidak ditunggu suami, lagipula mbak mau melahirkan?</p>	
<p>Pasrah</p>	<p><b>Jawab:</b></p> <p>Sebelumnya ya keberatan. Pinginnya bisa melahirkan di samping, ditunggu suami saya. Tapi karena suatu tuntutan, kewajiban dia harus kembali ke sana ya udah, mau gimana lagi, meskipun berat ya... pasrah.</p> <p>Memang keputusannya sebelum dia berangkat, dia juga tanya-tanya dulu dengan ibu dan bapak saya, "Gimana kalau berangkat?" Keluarga saya bilang, "Ya udah kalau berangkat, karena memang udah waktunya berangkat". Lagipula yang di sana memang udah mburu-mburu terus. Saya juga dapat saran, "Udah nggak apa-apa, berangkat ya biar berangkat saja, di sini kan saudaranya banyak, jadi kalau ada apa-apa kan ada saudara".</p>	
<p>Pasrah, meski merasa</p>	<p>Tapi saya bilang nggak apa-apa-</p>	

keberatan.	<p>nggak apa-apa, di dalam hati ya berat juga. Walaupun banyak saudara, tapi nggak ada suami, kan rasanya lain. Tapi mau gimana lagi ya... nggak apa-apa udah.</p>
<p>Pertimbangan : faktor ekonomi (kebutuhan banyak).</p>	<p>Pertimbangan saya yang utama adalah faktor ekonomi yang mendesak. Misalnya, kalau dia bisa bekerja di sini, saya yakin dia nggak akan pergi. Tapi untuk saat ini, rasanya tidak mungkin, karena mikir kalau kebutuhannya banyak, mendesak, apalagi mau ada anak.</p>
<p>Anggapan : perolehan gaji di luar negeri lebih tinggi daripada di dalam negeri.</p>	<p>Kalau kerja di sini, buat suami saya, buat keluarga, kurang mungkin ya. Kalau pingin dapatnya banyak ya harus kerja di sana. Jadi diapa- apain juga, memang harus kerja di sana.</p>
	<p><b>Tanya:</b> Bagaimana perasaan mbak sendiri dengan orang lain, suami kerja di luar negeri, apa diomongin sama tetangga?</p>
	<p><b>Jawab:</b> Ya biasa to, hidup di kampung, apalagi kampung seperti ini sempit</p>

<p>Gangguan privasi.</p>	<p>impit-impitan. Kalau tempatnya dekat jalan raya gitu, cuek ya, nggak kenal sama tetangga. Saya malah seneng yang seperti itu.</p> <p>Terus terang, saya di lingkungan sini nggak seneng, terlalu bising ya.</p> <p>Saya memang besar di sini, sudah beberapa tahun di sini, tapi nggak seneng dengan lingkungan sini.</p>	
<p>Serik</p> <p>Menutup diri dari lingkungan sekitar.</p>	<p>Ada rumor sedikit aja sudah diketahui tetangga, diomongin sama tetangga, ada berita apa cepet nyebar. Seperti ada yang ngomong, "Kasihannya ya kalau melahirkan nggak ditunggu suaminya", serik gitu lho, mau gini diomongin, gitu diomongin, salah kabeh to. Mending di rumah aja, nggak keluar-keluar.</p>	
<p>Kurang menyukai lingkungan sekitarnya.</p>	<p>Saya jarang keluar, komunikasi sama tetangga, nggak seneng saya soalnya. Pinginya kalau punya anak, punya duit gitu ya pindah.</p>	
<p>Tidak memperdulikan.</p>	<p>Saya ya orangnya termasuk... kalau orang mau memandang sombong ya terserah. Mereka mau memandang saya gimana terserah,</p>	



<p>Keadaan fisik yang terganggu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pinggang dan perut mengencang.</li> <li>- Janin bergerak terus menerus.</li> <li>- Kecapaian.</li> <li>- Bengkak pada kaki.</li> </ul> <p>Jengkel.</p> <p>Ingin diperhatikan.</p> <p>Manja</p>	<p><b>Jawab:</b></p> <p>Yang paling saya rasakan mengganggu itu; pinggang saya... sering kenceng, perutnya juga gitu.</p> <p>Sebentar-sebentar kenceng terus kendo, kenceng lagi. Sepertinya bayi yang ada di dalam ini gerak-gerak terus gitu. Badan saya rasanya seperti dilolosi, kesele nggak karuan, padahal kalau dipikir saya ini nggak terlalu banyak kerja, di rumah ya paling gini-gini aja. Tapi kenyataannya, kaki saya ini sampai bengkak. Saya pikir, saya ini terlalu banyak jalan atau gimana. Anehnya lagi, kalau buang air kecilnya lancar gitu, ya terus agak kempes, mendingan.</p> <p>Saya memang nggak betah diam, pinginnya cari kesibukan gitu; ya masak, beres-beres rumah. Paling kalau memang kesel, baru bisa diam; nonton TV, kalau nggak gitu ya baca-baca koran. Tapi seringnya, saya malah jengkel, apalagi didiemin gitu aja sama orang rumah. Udah tahu ada orang</p>	<p>Faktor yang mempengaruhi ketidakstabilan emosi subyek :</p> <p>Perubahan fisik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kejang pada bagian pinggang.</li> <li>- Rahim mengencang.</li> <li>- Gerakan janin.</li> <li>- Meningkatnya keletihan.</li> <li>- Bengkak pada kaki (Penumpukan cairan di dalam tubuh).</li> </ul> <p>Pribadi subyek.</p>
--	---	---

<p>Mengundang perhatian.</p>	<p>kesel, nggak diperhatin,... pingin marah saya. Saya kalau udah kadang jengkel, marah gitu, semua-s semua; nggak ibu, nggak mbak, semua saya suruh kerja; mjitin, kadang mbobok parem, terus saya suruh belikan makanan kesukaan saya. Saya sengaja nggak ngomong minta dibelikan makanan apa, biar bingung mereka. Padahal kalau nggak kebeneran gitu, saya juga marah, pokoknya saya tersinggung.</p> <p>Saya melihat itu, kadang ada orang marah, terus nggak mau makan. Saya kalau marah, pinginnya malah makan banyak. Kalau udah gitu, nggak tanggung-tanggung, makanan apa saja saya makan. Ibu itu cuma bisa nglihatin aja.</p>	
<p>Perasaan ketidakmampuan diri menanggung kehamilan lebih lama lagi.</p>	<p>Saya sendiri sebenarnya merasa capek dengan kehamilan ini, udah berat. Setiap kali sakit gitu, mesti pinginnya marah, jengkel. Nggak</p>	
<p>Bayangan buruk persalinan.</p>	<p>bisa saya bayangkan, sakitnya kayak apa nanti kalau melahirkan. Baru sakit begini aja, saya udah</p>	<p>Resiko persalinan.</p>



<p>Memendam emosi.</p>	<p>menimbulkan reaksi emosional yang berlebihan.</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Berdasarkan pengertian yang mbak ungkapkan, bagaimana mbak mengendalikan emosi selama ini?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Orang kalau marah tidak dikendalikan, akibatnya bisa fatal.</p> <p>Ada yang sampai pembunuhan, itu kan karena emosi juga. Emosi menurut saya perlu dikendalikan.</p>	
<p>Dipengaruhi harapan sosial.</p>	<p>Jadi nggak terus diumbar.</p> <p>Istilahnya kalau orang Jawa bilang: jangan mengumbar emosi.</p>	
<p>Ingat kepada Tuhan.</p>	<p>Saya kalau pas emosi, biasanya terus ingat yang di atas, ngucap; "Astaqfirillah Halazin", terus saya bisa "Istiqfar", sadar gitu. Selain itu paling minta sama yang di atas,</p>	<p>Berdoa.</p>
<p>Sholat.</p>	<p>kalau orang Islam kan sholat, minta petunjuk kalau ada masalah.</p>	
<p>Belajar dari pengalaman orang lain.</p>	<p>Biasanya kalau orang marah gitu,... suka banting pintu. Coba kalau saya marah-marah, lalu saya banting-banting piring, piring-piringnya nanti pecah, kan rugi</p>	

<p>Diam dan menangis.</p> <p>Emosi yang dialami masih melekat (ngomel).</p>	<p>sendiri, nggak ada yang ganti. Saya paling kalau jengkel itu diam, kalau nggak gitu kadang nangis, sampai tahu-tahu kefduran. Nanti kalau udah bangun tidur, ya lumayan. Paling masih ngomel-ngomel sedikit.</p>	<p>Menangis.</p>
<p>Cerita pada ibu dan kakak perempuan.</p>	<p>Saya kalau lagi cemas, soalnya...mungkin mau melahirkan, biasanya saya coba cerita sama ibu, sama mbak. Kalau orang tua kan istilahnya udah lebih tahu, lebih hati-hati; "Kalau hamil ya gini-gini, nggak boleh ginilah, nggak boleh gitu. Apa-apa ibu saya yang ngasih tahu, kalau saya sendiri kan kurang tahu.</p>	<p>Mengungkapkan perasaan.</p>
<p>Dukungan ibu.</p>	<p></p>	<p>Dukungan emosional.</p>
<p>Salah seorang kakak perempuan ada yang menjadi bidan (keuntungan).</p>	<p>Kebetulan mbak saya juga ada yang jadi bidan, jadi sewaktu-waktu saya bisa periksa, sekalian tanya-tanya; gimana kalau melahirkan, tandanya apa, apa yang dirasakan, gimana mengejan, ya banyaklah.</p> <p>Faktor-faktor apa sajakah yang turut berpengaruh dalam pengendalian emosi subyek dan</p>	<p></p>

	<p>bagaimana pengaruh terhadap perasaan subyek selanjutnya, setelah subyek melakukan pengendalian emosi:</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Bagaimana perasaan mbak setelah mengendalikan emosi?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Lebih tenang, lumayanlah, tapi... ya</p>	
<p>Lebih tenang. Emosi yang dialami masih melekat (mengomek).</p>	<p>itu tadi kadang masih ada sisa-sisa sedikit, terus ngomek saya.</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Lalu bagaimana dengan perasaan cemas yang mbak alami?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Ya setelah saya cerita sama ibu, sama mbak, perasaan saya sedikit</p>	<p>Belum memperoleh manfaat pengendalian emosi secara maksimal.</p>
<p>Menumbuhkan keyakinan diri.</p>	<p>tenang. Sepertinya saya jadi lebih yakin, kalau saya pasti bisa melewati ... tahap sulit melahirkan ini. Saya pikir, kenapa saya mesti takut. Kalau memang sakit, kenapa ibu saya mau punya anak sampai sebelas.</p>	

### C. Kasus 3

#### 1. Identitas Subyek 3

Nama : A  
 Usia : 21 tahun  
 Alamat asal : Semarang  
 Urutan kelahiran : Anak ke 3 dari 4 bersaudara

#### 2. Hasil Wawancara

Refleksi	Transkrip Wawancara	Analisis
<p>Takut</p> <p>Senang; menyukai anak kecil.</p> <p>Terbiasa mengemong anak.</p>	<p>Bagaimana perasaan dan tanggapan subyek mengenai kehamilan:</p> <p>Tanya:                      Bagaimana perasaan mbak, akan punya anak?</p> <p>Jawab:                      Takut, soalnya udah mau melahirkan. Rasanya udah dekat waktunya, bilanganya orang-orang sakit.</p> <p>Walau begitu, saya juga merasa senang mau punya anak, soalnya saya senang sama anak kecil; mereka itu lucu, menggemaskan.</p> <p>Anak adik ibu saya aja, sering saya asuh. Saya sering mandiin,</p>	

<p>Ingin menunda, namun sudah terlanjur hamil.</p>	<p>ndulang, momong-momong biar tidur.</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Apakah kehamilan ini memang sudah menjadi bagian rencana mbak dan suami mbak setelah menikah?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Saya sebenarnya ingin menunda dulu,...soalnya kondisi ekonomi yang belum memenuhi. Tapi karena udah terlanjur keisi, ya udah nggak apa-apa.</p>	
<p>Bisa menerima.</p>	<p><b>Tanya:</b></p> <p>"Kondisi ekonomi belum memenuhi", bagaimana maksudnya?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Ya, suami saya kan belum punya pekerjaan sendiri, masih tergantung sama bapaknya. Jadi kerjanya ikut bapaknya, jualan solar. Memang penghasilan yang diperoleh juga lumayan, tapi baiknya kan punya pekerjaan sendiri, orang sudah rumah tangga.</p>	
<p>Suami belum mempunyai pekerjaan sendiri, masih tergantung pada orang tua.</p>	<p><b>Tanya:</b></p> <p>Berhenti bekerja, kondisi</p>	<p>Faktor yang mempengaruhi</p>

<p>kesehatan menurun.</p> <p>Khawatir obat yang diminum akan berpengaruh pada janin.</p>	<p>aja saya berhenti. Nggak tahu kenapa, tiba-tiba kesehatan saya agak kurang baik. Dokter menganjurkan saya untuk berhenti bekerja.</p> <p>Akhir-akhir ini, saya sering merasa kurang enak badan, sudah hampir seminggu ini saya demam, pilek, batuk, nggak sembuh-sembuh.</p> <p>Saya sudah mencoba ke dokter, tapi ya itu... khawatir kalau minum obat. Bukannya saya takut minum obat, tapi saya khawatir sendiri, ini akan mempengaruhi janin yang sedang saya kandung. Ya udah saya biarin aja, barangkali malah sembuh sendiri.</p> <p>Apa sajakah kejadian atau keadaan yang mengganggu perasaan subyek dan seberapa jauh gangguan perasaan yang dialami, berpengaruh terhadap emosi maupun perilaku subyek:</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Apa sajakah kejadian atau keadaan</p>	<p>ketidakstabilan emosi subyek:</p> <p>Mengalami gangguan fisik secara serius.</p>
--	--	---

<p>Sering muntah sehabis makan.</p>	<p>lain yang mengganggu perasaan mbak?</p>	
<p>Nafsu makan berkurang.</p>	<p><b>Jawab:</b> Sering mau muntah, terutama sehabis makan. Saya merasa aneh, biasanya orang hamil, kalau banyak muntah, tandanya dia masih hamil muda. Tapi saya sampai usia tujuh bulan lebih, kok masih muntah.</p>	
<p>Bisa mengerti kebiasaan anak-anak.</p>	<p>Saya jadi malas makan, soalnya kalau udah muntah gitu, terus perut saya jadi perih,...perih banget. Di samping itu, keadaan rumah yang berantakan. Tapi nggak apa-apa, saya pikir biasa, masih anak-anak, kalau habis main ya gitu, nggak dikembalikan, nggak dibersihkan, langsung pergi gitu aja. Akhirnya saya sendiri yang bersihkan.</p>	
<p>Tekanan darah rendah.</p>	<p>Kedaan lain yang mengganggu, karena tekanan darah saya rendah. Keadaan ini juga yang membuat saya harus berhenti bekerja. Di kantor saya sering merasa pusing mau pingsan, apa itu... tiba-tiba mata saya berkunang-kunang.</p>	

<p>Takut bayangan buruk persalinan.</p> <p>Sering merasa bingung, berpikiran buruk, jenuh.</p>	<p>Wah... kalau udah gitu, rasanya nggak karuan, dingin semua; mual, pingin bab, terus muntah air. Aduh... nggak tahan saya, lemes nggak ada tenaga.</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Selanjutnya, bagaimana perasaan ketakutan mbak mengenai persalinan?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Bagaimana ya... saya sering merasa takut sendiri, tiba-tiba bayangan itu muncul. Suami saya sampai bingung kalau saya cerita soal ini. Mungkin ketakutan saya ini terlalu berlebihan.</p> <p>Saya akui, semenjak berhenti bekerja, saya sering merasa bingung, dan berpikiran yang nggak-nggak. Bosan saya di rumah, sepertinya nggak ada kerjaan, rasanya lesu, males gitu.</p> <p>Apakah yang dimaksud pengendalian emosi menurut subyek. Bagaimana subyek mengendalikan emosinya:</p>	<p>Resiko persalinan.</p>
--	---	---------------------------

	<p><b>Tanya:</b></p> <p>Apakah pengendalian emosi itu menurut mbak?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>E... apa ya, pengendalian emosi menurut saya, adalah suatu upaya dari seseorang untuk menekan, sekaligus menyingkirkan emosi yang dialami, supaya tidak menampilkan reaksi emosional yang berlebihan.</p>	
<p>Wujud nyata pengendalian emosi : menekan dan menyingkirkan.</p>	<p>E... apa ya, pengendalian emosi menurut saya, adalah suatu upaya dari seseorang untuk menekan, sekaligus menyingkirkan emosi yang dialami, supaya tidak menampilkan reaksi emosional yang berlebihan.</p>	<p>Wujud nyata dari pengertian sebelumnya.</p>
	<p><b>Tanya:</b></p> <p>Berdasarkan pengertian yang mbak ungkapkan, bagaimana mbak mengendalikan emosi selama ini?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Saya hanya bisa pasrah sama Tuhan, saya pikir keadaan ini pasti akan segera berakhir seperti semula. Saya berusaha menyabarkan diri dan berharap saja.</p>	
<p>Pasrah. Harapan – tidak disertai dengan kemauan.</p>	<p>Saya hanya bisa pasrah sama Tuhan, saya pikir keadaan ini pasti akan segera berakhir seperti semula. Saya berusaha menyabarkan diri dan berharap saja.</p>	
<p>Jalan-jalan (refreshing) bersama suami.</p>	<p>Biasanya kalau saya bosan, kalau pas suamiku nggak sibuk gitu, terus saya ajak jalan-jalan ke Sri Ratu, buat refreshing.</p>	<p>Melakukan selingan.</p>
<p>Mengobrol dengan tetangga.</p>	<p>Kadang kalau ada waktu luang,</p>	<p>Mengungkapkan perasaan.</p>

<p>Lebih tenang.</p> <p>Sulit menghilangkan rasa takut persalinan.</p> <p>Dukungan suami.</p>	<p>saya sengaja ngobrol dengan tetangga. Maksud saya sekalian cari tahu. Tapi tetangga saya itu, nggak usah ditanya udah ngasih tahu sendiri, "Ada yang bilang, kalau orang hamil biasanya, apa itu... nggak boleh makan yang manis-manis, nanti bayinya besar, susah kalau melahirkan, apalagi anak pertama".</p> <p>Faktor-faktor apa sajakah yang turut berpengaruh dalam pengendalian emosi subyek dan bagaimana pengaruh terhadap perasaan subyek selanjutnya, setelah subyek mengendalikan emosinya:</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Bagaimana perasaan mbak setelah mengendalikan emosi?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Ya, tentu lebih tenang. Hanya saja rasa takut melahirkan, terlalu sulit dihilangkan. Suami saya sampai nitik lho, kalau saya pas lagi takut gitu. Mungkin kelihatan ya.</p> <p>Suami saya juga sudah bilang,</p>	<p>Dukungan emosional.</p>
---	--	----------------------------

<p>Dengan terpaksa menurut</p>	<p>"nggak boleh takut, sudah risiko punya anak, mesti sakit". Biasanya saya terus diajak sholat.</p> <p>Pagi-pagi biasanya saya diajak jalan-jalan sama suami, biar nggak lesu katanya. Pokoknya saya seperti, malah diladeni. Mertua saya juga gitu, yang memperhatikan saya. Hampir setiap hari saya dibuatkan ramuan tradisional. Mereka bilang, ramuan yang saya minum, bisa mengobati sakit dan menambah nafsu makan saya. Saya nggak berani menolak... ya nggak enaklah sudah dibuatkan. Saya pikir daripada minum obat, mendingan minum ramuan, kan diperas dari daun-daunan gitu, nggak berbahaya.</p>	
--------------------------------	--	---

#### D. Kasus 4

##### 1. Identitas Subyek 4

Nama : L

Usia : 27 tahun

Alamat asal : Kudus

Urutan kelahiran : Anak ke 2 dari 3 bersaudara

## 2. Hasil Wawancara

Refleksi	Transkrip Wawancara	Analisis
<p>Senang; kehamilan merupakan karunia Tuhan.</p> <p>Sempat merasa khawatir persalinan (penyakit asma).</p> <p>Pengalaman masa lalu menentukan.</p>	<p>Bagaimana perasaan dan tanggapan subyek mengenai kehamilan:</p> <p>Tanya:</p> <p>Bagaimana perasaan cik, akan punya anak?</p> <p>Jawab:</p> <p>Saya senang karena Tuhan memberi karunia, dan akan mempercayakan seorang anak untuk melengkapi keluarga kami.</p> <p>Walaupun sering kecemasan datang bila teringat penyakit asma yang saya idap; saya khawatir asma tersebut kambuh saat persalinan tiba.</p> <p>Dulu sebelum hamil, asma saya sering kambuh. Repotnya kalau kambuh di kantor, dan memang sering kambuhnya justru di kantor.</p> <p>Saya sampai nggak enak sama temen kantor; setiap kali kambuh mesti bikin onar, panik orang-orang</p>	

<p>Pengetahuan yang diperoleh sewaktu mengikuti senam hamil.</p>	<p>kantor gitu.</p> <p>Mula-mula yang saya rasakan itu; nafas saya sesak. Lama kelamaan, gantian tangan dan kaki saya jadi dingin semua, tahu-tahu sudah kaku. Mestinya wajah saya juga berubah pucat. Kalau sudah gitu, wah... nafas saya tambah sesak, tersengal-sengal.</p> <p>Apa sajakah kejadian atau keadaan yang mengganggu perasaan subyek dan seberapa jauh gangguan perasaan yang dialami, berpengaruh terhadap emosi maupun perilaku subyek</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Bagaimana perasaan cik sendiri, mengenai penyakit asma yang cik idap?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Saya pikir kalau asma saya kambuh, berani yakin mesti saya nggak akan kuat melahirkan, apalagi untuk mengejan, butuh nafas yang panjang. Ini saya</p>	
--	---	---

<p>Merasa keberatan bila harus menjalani operasi persalinan.</p> <p>Pertimbangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proses penyembuhan lebih lama.</li> <li>- Harus menjalani operasi kembali.</li> </ul> <p>Dilema.</p> <p>Tidak ingin dioperasi, namun kondisi tidak memungkinkan.</p>	<p>pelajari, sewaktu saya mengikuti senam hamil. Di situ dipelajari berbagai macam gerakan, selain bermanfaat untuk mengatasi rasa kejang pada kaki, terutama juga dipelajari cara mengejan dan mengambil nafas yang baik.</p> <p>Jadi jalan satu-satunya, siapa tahu asma saya kambuh, maka saya harus menjalani operasi. Meskipun selama perjalanan hidup saya sampai sekarang ini, saya sudah menjalani dua kali operasi; operasi yang pertama adalah operasi amandel, dan kedua, operasi usus buntu. Tapi saya merasa berat kalau saya harus menjalani operasi persalinan, ... saya sebenarnya tidak ingin dioperasi, karena di samping proses penyembuhannya lebih lama. Terlebih lagi, saya mau nggak mau juga harus menjalani operasi lagi, kalau saya punya anak ke dua. Adanya keadaan seperti ini, sempat menjadikan dilema buat diri saya. Di satu sisi, saya tidak ingin dioperasi, tapi kondisi saya tidak</p>	
--	---	--

<p>Penyakit asma tidak kambuh (saat hamil).</p>	<p>memungkinkan menjalani persalinan alami</p> <p>Tapi syukurlah, sampai sejauh ini kondisi kesehatan saya, baik janin saya, baik. Jadi saya pikir kekhawatiran saya masih dalam batas wajar-wajar saja, karena masalah ini tidak begitu mengganggu perasaan saya.</p>	
<p>Menumbuhkan keyakinan diri.</p>	<p>Dengan segala pertolongan Tuhan, saya yakin mampu menjalani persalinan alami.</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Apa sajakah kejadian atau keadaan lain yang mengganggu perasaan cik?</p> <p><b>Jawab:</b></p>	
<p>Nenek dirawat di rumah sakit karena menderita sakit kanker.</p> <p>Keterdekatan hubungan.</p>	<p>Saat itu (saat usia kehamilan subyek tujuh bulan) nenek saya dirawat di rumah sakit, karena menderita sakit kanker yang cukup serius. Saya khawatir beliau tak dapat bertahan. Rasa takut kehilangan, menyelimuti hati saya setiap hari. Nenek adalah orang yang paling saya sayangi, dan beliau sangat berpengaruh dalam</p>	<p>Faktor yang mempengaruhi ketidakstabilan emosi subyek: Adanya salah satu anggota keluarga yang menderita sakit keras.</p>

<p>Cemas, sedih.</p> <p>Menderita.</p> <p>Menyembunyikan perasaan.</p> <p>Tertekan, ingin menangis.</p>	<p>hidup saya. Tanpa beliau saya merasa kehilangan gairah hidup.</p> <p>Semenjak nenek saya dirawat di rumah sakit, saya merasa sangat cemas, sedih, sepertinya saya sendiri yang sakit, menderita seperti nenek. Saat saya ada di rumah sakit, saya tidak berani menampakkan perasaan saya yang sesungguhnya; saya merasa sedih, saya ingin menangis, saya merasa tertekan, itu berusaha saya sembunyikan. Saya khawatir beliau akan tahu keadaan yang sebenarnya. Tapi justru membuat saya semakin menderita dan tertekan, serta ingin menangis sejadi-jadinya.</p>	
<p>Perselisihan dengan ibu mertua.</p>	<p>Satu bulan kemudian, setelah nenek saya meninggal, sekarang saya dapat masalah lagi. Kali ini dengan mertua saya. Sungguh di luar dugaan, hubungan saya dengan ibu mertua saya, bisa retak berantakan. Mungkin ini kesalahan saya juga, tapi juga nggak bisa</p>	<p>Relasi yang buruk dengan salah satu anggota keluarga.</p>

Teringat dengan neneknya yang telah tiada.

Ibu mertua marah dan mendiamkan.

begitu. Jujur saja, sampai saat ini pun saya masih bingung, kalut memikirkan nenek.

Kejadian sebenarnya begini; ini juga ada hubungannya dengan penyakit nenek saya. Ibu mertua saya mengajak bicara, salah satunya tanya "Apa sih penyebabnya orang bisa terkena

kanker". Saya pikir, nenek saya sudah lama mengidap penyakit kanker, ginjalnya juga sudah tinggal satu. Jadi mungkin keadaan saat itu yang terberat, ditambah lagi usia nenek saya sudah tua. Saya mikirnya justru penyakit kanker nenek saya. Saya jadi kayak orang bengong. Mungkin gara-gara ini, saya terus diangganya nggak ngajeni orangtua. Padahal saya

sebenarnya sudah berusaha menanggapi dengan serius, sejak awal pembicaraan. Mungkin tatapan saya lain dari biasanya, karena saya lagi bingung, sehingga membuat ibu mertua saya marah. Sejak kejadian itu, ibu mertua

<p>Kecewa.</p> <p>Tertekan.</p> <p>Takut.</p>	<p>mendiamkan saya.</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Mengapa cik tidak tinggal di rumah sendiri saja?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Ya saya pikir, saya akan merasa sedikit terjaga dan tentunya membuat saya merasa lebih tenang, dengan adanya banyak anggota keluarga di sini. Saya bekerja, jaraknya juga lebih dekat dari sini, bila dibandingkan dari rumah saya. Tapi mulai besok saya sudah mulai cuti. Daripada saya di rumah sendirian, lebih baik saya di sini, ada temannya. Di samping itu, usia kehamilan saya sudah hampir sembilan bulan, mungkin saja sewaktu-waktu saya melahirkan.</p> <p>E... tidak tahunya malah seperti ini.</p> <p>Terus terang, saya merasa sangat tertekan tinggal di rumah mertua.</p> <p>Saya seperti ada dalam kesesakan luar biasa, di mana saya tidak dapat bergerak. Sebenarnya saya punya tekad ingin kembali ke rumah, tapi takutnya ibu mertua</p>	
---	---	--

Acuh tak acuh.

saya malah tambah marah nanti. Di sini saya jadi serba salah, bingung; saya ingin menghindari pertemuan, maksud saya tatap muka, dengan berdiam diri di kamar. Tapi itu tidak menyelesaikan masalah, karena membuat saya merasa semakin tertekan, ingin menangis tapi tak dapat. Akhirnya saya mengambil sikap cuek saja, hingga hari ini.

Apakah yang dimaksud pengendalian emosi menurut subyek. Bagaimana subyek mengendalikan emosinya:

**Tanya:**

Apakah pengendalian emosi itu menurut cik?

**Jawab:**

Menurut saya, pengendalian emosi adalah suatu tindakan untuk mengatasi perasaan-perasaan yang mengganggu dan menjadikan perasaan menjadi lebih tenang.

**Tanya:**

Berdasarkan pengertian yang cik

Wujud nyata pengendalian emosi.

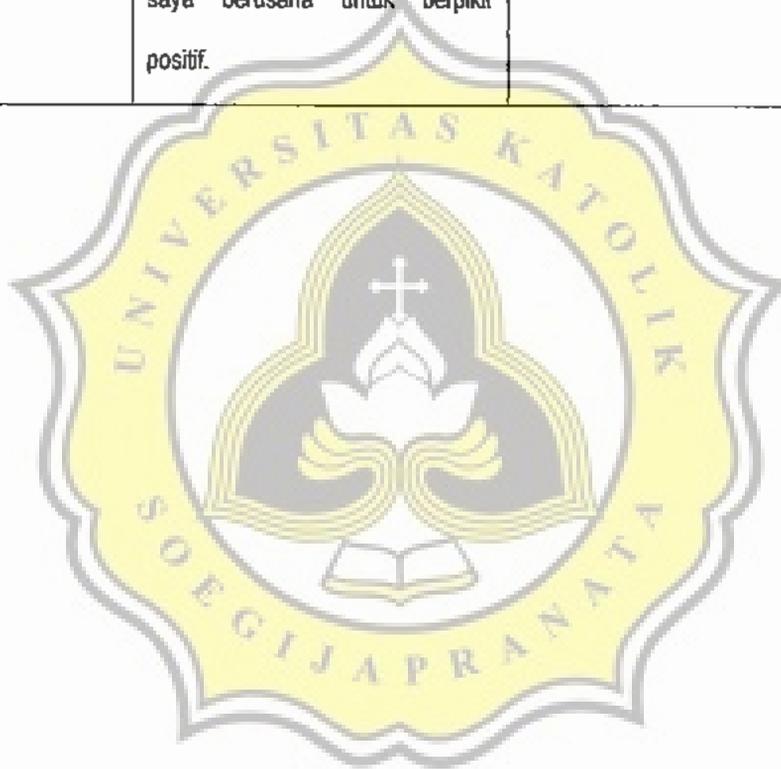
Wujud nyata dari pengertian sebelumnya.

<p>Berdoa.</p> <p>Kesadaran diri.</p>	<p>ungkapkan, bagaimana cik mengendalikan emosi selama ini?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Saya atasi dengan jalan berdoa.</p>	<p>Berdoa.</p>
<p>Kesadaran diri.</p>	<p>Saya tahu bahwa tak ada sesuatu ataupun seorangpun yang dapat melawan kehendak-Nya, karena itu saya menyerahkan semua pada Tuhan. Saya berusaha mensyukuri, bahwa saya boleh bersama, menikmati hari demi hari bersama nenek, selama hampir 28 tahun.</p>	<p>Faktor kesadaran diri.</p>
<p>Menangis.</p>	<p>Saya menangis bila tidak sedang berada di dekatnya; melihat betapa menderitanya nenek, betapa beliau melawan penyakit kanker dengan semangat hidup yang tinggi. Yang membahagiakan saya saat itu, yaitu bahwa beliau mau mengenal dan menerima Yesus dalam hidupnya, dan itu menjadi penghiburan bagi hati saya yang hancur.</p> <p>Setelah sampai di rumah, pelampiasan emosi saya adalah dengan menangis sejadi-jadinya.</p> <p>Kemudian saya menenangkan diri</p>	<p>Menangis.</p>
<p>Memohon kesembuhan</p>	<p>dan berdoa. Saya ngomong dengan</p>	

<p>neneknya dan menyerahkan (pasrah) menurut kehendak Tuhan.</p>	<p>Tuhan, "Tuhan kalau memang Engkau menghendaki nenekku sembuh, jangan Engkau tunda-tunda lagi, atau kalau mungkin memang Engkau menginginkan beliau untuk kembali kepada-Mu, kalau Engkau ingin memanggil beliau, tolong jangan melalui penderitaan yang sedemikian berat ini".</p>	
<p>Menyibukkan diri dengan berbagai pekerjaan.</p>	<p>Untuk mengatasi rasa tertekan saya di rumah mertua, saya berusaha menyibukkan diri dengan berbagai macam pekerjaan; menyapu, bersih-bersih walaupun rumah mertua, menata... apa itu perabot-perabot rumah tangga, yang sekiranya masih berantakan, kadang memasak. Saya paling suka menyanyi, ya sambil mendengar musik gitu</p> <p>Faktor-faktor apa sajakah yang turut berpengaruh dalam pengendalian emosi subyek dan bagaimana pengaruh terhadap perasaan subyek selanjutnya,</p>	<p>Merekayasa suatu kepuasan kecil-kecilan atau melakukan pekerjaan yang mudah diselesaikan.</p>

	<p>setelah melakukan pengendalian emosi:</p> <p><b>Tanya:</b></p> <p>Bagaimana perasaan cik setelah mengendalikan emosi?</p> <p><b>Jawab:</b></p> <p>Dengan berdoa, menangis, terus terang saya mendapatkan kelegaan dan ketenangan kembali. Saya</p>	
<p>Lega dan tenang.</p>		
<p>Seolah-olah bebas dari masalah?</p>	<p>seolah-olah bebas dari masalah, meskipun mungkin hanya</p>	
<p>Emosi yang dialami hanya surut untuk sementara waktu.</p>	<p>berlangsung beberapa waktu lamanya. Saya kembali terhanyut dalam emosi saya, lalu saya kembali melakukan pengendalian emosi tadi, dan saya merasa enak lagi. Demikian terjadi berulang-ulang.</p>	<p>Belum memperoleh manfaat pengendalian emosi secara maksimal.</p>
<p>Dukungan suami.</p>	<p>Untunglah bahwa saya mempunyai suami yang baik, yang memberikan dukungan, memberikan dorongan, motivasi, juga memberikan penghiburan supaya saya tidak terlalu larut dalam perasaan-perasaan kesedihan saya.</p>	<p>Dukungan emosional.</p>
<p>Kesadaran diri.</p>	<p>Saya sadari juga, kalau saya sedih</p>	<p>Faktor kesadaran diri.</p>

	<p>terus-menerus,... saya berusaha menyadarkan diri saya, bahwa saya nggak boleh begini, karena perasaan saya akan punya pengaruh besar terhadap bayi yang saya kandung, dan ini bisa membahayakan diri saya, makanya saya berusaha untuk berpikir positif.</p>	
--	---	--





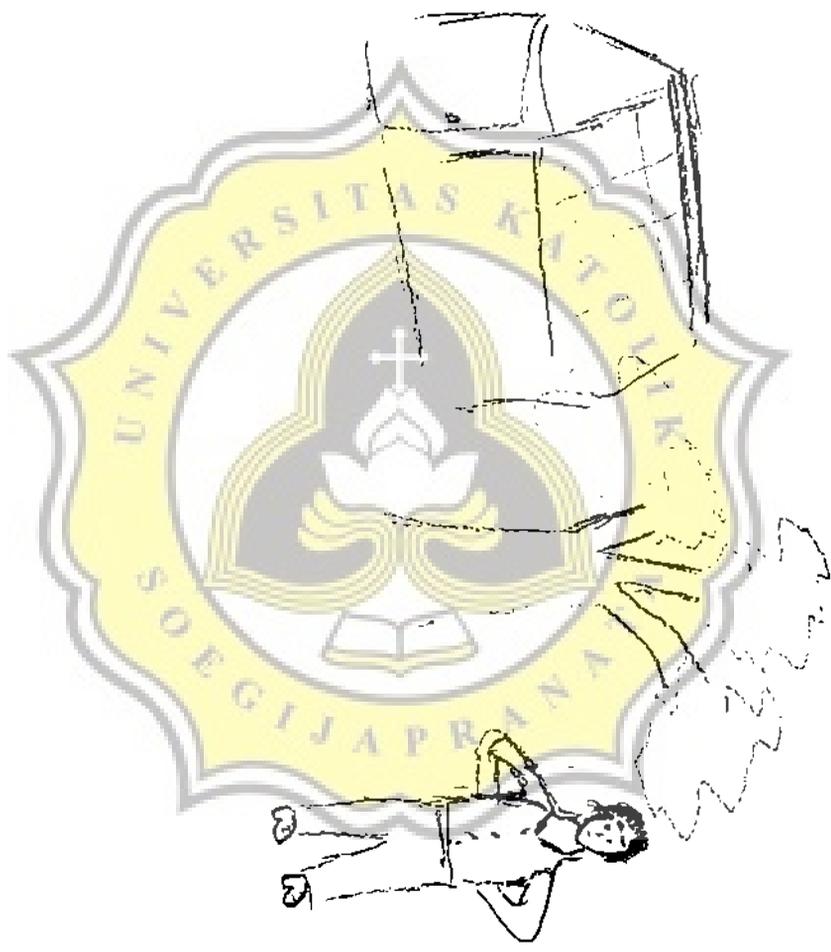




Handwritten scribbles and marks on the left side of the page, including a large 'X' and some illegible characters.





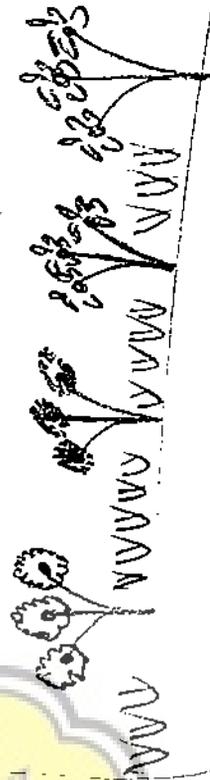
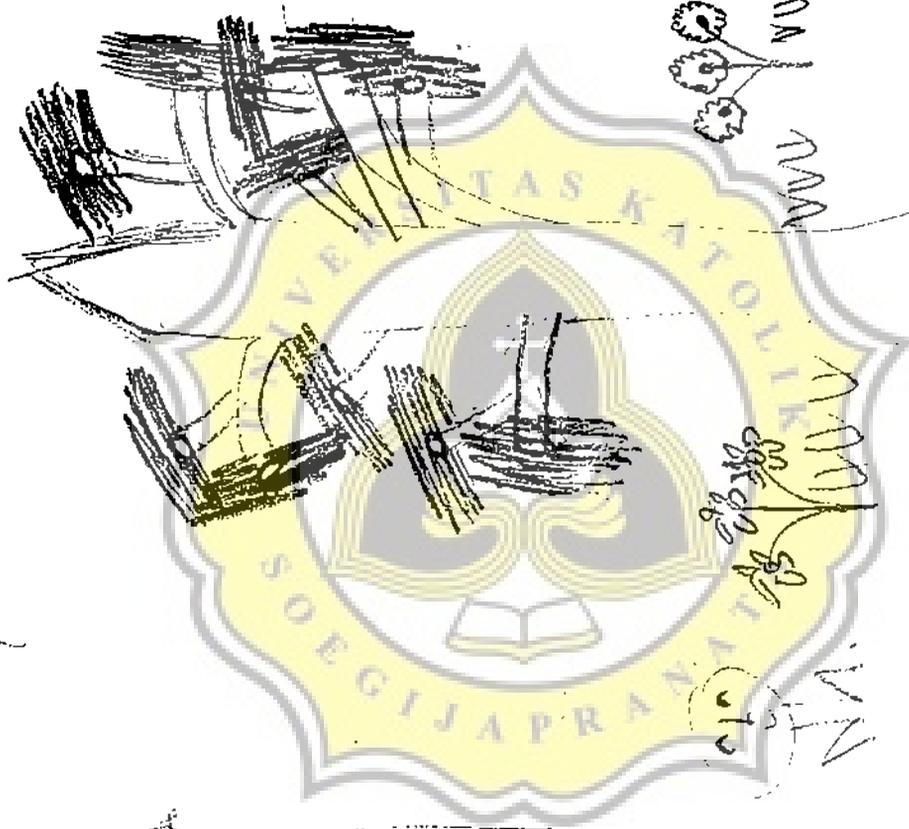
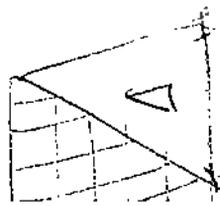






Ki Sandra







Si Andy



Si Melly







**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, Bendan Duwur Semarang - 50234

Telp. (024) 8316142 - 8441555 (Hunting) Fax. (024) 8415429

http://www.unika.ac.id E-Mail: unika@unika.ac.id Po. Box. 8033/SM

Badan Hukum : Yayasan Sandjojo

19 Juni 2001

Nomor : B.2.01/1162/UKS.07/VII/2001  
Lamp. : -  
Hal : Penelitian

Kepada : Yth. Ketua Rt / Rw  
Kp. Tegalrejo Rt. 03 / Rw. IX  
di-  
Semarang

Kami mohon bantuan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, untuk dapat memberikan ijin kepada mahasiswa/i :

Nama : Adianawati Astuti  
NIM / NIRM : 97.40.2535/97.6.111.08000.50190  
Tempat/ Tgl.Lahir : Semarang, 25 Maret 1979  
Alamat : Jl Raden Patah 282  
Semarang

untuk mengadakan Penelitian di Kp. Tegalrejo Rt. 03 / Rw. IX Semarang, dalam rangka penyusunan Skripsi Tingkat Sarjana dengan Judul "*Pengendalian Emosi pada Masa Kehamilan Anak Pertama Trimester Ketiga*"

Atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

  
Dekan,

**Ketua RT 03 RW IX  
Kelurahan Kemijen  
Kecamatan Semarang Utara**

Semarang, 20 Juni 2001

No. :  
Hal : Surat Keterangan  
Lamp. :-

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata  
di  
Semarang

Yang bertandatangan di bawah ini kami, Ketua RT 03 RW IX Kampung Tegalrejo Semarang dengan ini menerangkan bahwa,

Nama : Adianawati Astuti  
Tempat/Tanggal lahir : Semarang, 25 Maret 1979  
Alamat : Jl. Raden Patah 282 Semarang  
Fakultas : Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang  
NIM : 97.40.2535  
NIRM : 97.6.111.08000.50190

Telah menyelesaikan tugas penelitian dan observasi lapangan bagi Ibu Hamil Anak Pertama di Kampung Tegalrejo III Semarang, guna memenuhi tugas skripsi dengan judul "Pengendalian Emosi Pada Masa Kehamilan Anak Pertama Trimester Ketiga", yang dimulai dari tanggal 20 Juni s/d 18 Juli 2001 dengan baik dan lancar.

Semoga surat keterangan ini dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

