

## **HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN IBU HAMIL PERTAMA TRIMESTER KE III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI SAMARINDA**

**Siti Sarifah<sup>1</sup>**

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *Pregnancy can be a source of stressor anxiety, especially in a mother who is about to face labor. This condition often causes feelings of tension, panic, fear, stress and worry in the face of the birth of a baby. Emotionally intelligent mothers will look at pregnancy and the changes that occur are positive things that will pass through pregnancy well and comfortably. The study was conducted to determine the relationship between emotional intelligence and anxiety of first pregnant women in facing labor in Samarinda. This type of research is quantitative research. Subjects in the study were 20 pregnant women. The method used for data analysis is the Pearson Product Moment technique. The results obtained show that the correlation obtained is -0.046 at the significance level of 0.009 with probability ( $p < 0.05$ ). This means that there is a negative relationship between emotional intelligence with anxiety of the first pregnant mother in the face of labor.*

**Keywords:** *emotional intelligence, anxiety of the first pregnant woman in the face of childbirth.*

**ABSTRAK.** Kehamilan dapat merupakan sumber stressor kecemasan, terutama pada seorang ibu yang akan menghadapi persalinan. Kondisi ini sering kali menimbulkan perasaan tegang, panik, takut, stress dan khawatir dalam menghadapi kelahiran bayi. Ibu yang cerdas secara emosi akan memandang kehamilan dan perubahan yang terjadi merupakan hal positif sehingga akan melewati kehamilan dengan baik dan nyaman. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan ibu hamil pertama dalam menghadapi persalinan di Samarinda. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian berjumlah 20 ibu hami. Metode yang digunakan untuk analisa data adalah teknik Product Moment Pearson. Hasil yang diperoleh menunjukkan korelasi yang didapat adalah -0.046 pada taraf signifikansi 0.009 dengan probabilitas ( $p < 0.05$ ). Hal tersebut berarti ada hubungan yang negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan ibu hamil pertama dalam menghadapi persalinan.

**Kata kunci:** kecerdasan emosi, kecemasan ibu hamil pertama dalam menghadapi persalinan.

---

<sup>1</sup> Email: siti.sarifah@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

Menghadapi kelahiran bayi merupakan pengalaman konkret yang dapat menimbulkan kondisi psikologis tidak stabil pada perempuan hamil, misalnya: perasaan tegang khawatir atau takut (Athur dan Coleman 1980). Dengan semakin dekatnya jadwal persalinan, terutama persalinan pertama, wajar timbul perasaan cemas ataupun takut (Marmi, 2011).

Ibu hamil yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan memperlihatkan ketakutan dalam suatu perilaku diam hingga menangis. Sekalipun peristiwa kelahiran sebagai fenomenal fisiologis yang normal, kenyataannya proses persalinan berdampak terhadap perdarahan, kesakitan luar biasa serta bisa menimbulkan ketakutan bahkan kematian baik ibu ataupun bayinya (Janiwarty & Pieter, 2012).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2010, sebanyak 536.000 perempuan meninggal akibat persalinan, sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran terjadi di negara-negara berkembang, dengan rasio kematian ibu paling tinggi yaitu sebesar 450 kematian ibu per 100.000 kelahiran bayi hidup (Hasuki, 2010). Rata-rata Angka Kematian Ibu (AKI) tercatat mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup, rata-rata kematian ini jauh melonjak dibanding hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), 2007 yang mencapai 228 per 100.000 (SDKI, 2012).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan (DINKES) kota Samarinda pada UPTD Surveilans Data dan Informasi Kesehatan menunjukkan tahun 2012 sebesar 12 per 100.000 kelahiran hidup, tahun 2013 sebesar 13 per 100.000 kelahiran hidup dan tahun 2014 sebesar 50 per 100.000 kelahiran hidup.

Kecemasan (Anxiety) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Kehamilan dapat merupakan sumber stressor kecemasan, terutama pada seorang ibu yang labil jiwanya (Viebeck, 2012). Awal kehamilan, ibu sudah mengalami kegelisahan dan kecemasan. Kegelisahan dan kecemasan selama kehamilan merupakan kejadian yang tidak terelakkan, hampir selalu menyertai kehamilan dan bagian dari suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon yang akan

mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang saat dilahirkan (Kushartanti, 2010).

Kecemasan dapat diukur dengan kuisioner DASS, Kuisioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS) adalah kuisioner yang berisi 42 item pertanyaan kuantitatif yang digunakan untuk mengukur kondisi emosional negatif pada seseorang seperti depresi, kecemasan dan stress (Lovibond dan Lovibond, 1995). Dalam penelitian ini tes DASS digunakan sebagai alat screening untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Pikiran menekankan komponen kognitif untuk menghasilkan penilaian dan perkiraan mengenai perilaku (kognitif menggerakkan perilaku) (Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D., 2015)

Berdasarkan hasil tes DASS wawancara di Poli KIA Puskesmas di Samarinda yaitu hasil tes DASS ibu AN menunjukkan bahwa ibu AN mengalami kecemasan berat, ibu AN mengutarakan bahwa pada kehamilan 8 bulan ini ia merasa sulit tidur pada malam hari sehingga dia takut dan membayangkan apa kata orang lain tentang rasa sakit saat melahirkan. selanjutnya hasil tes DASS pada ibu IK menunjukkan kecemasan sedang, dari hasil wawancara dengan ibu IK yang menyatakan mengalami ketakutan akan sakitnya melahirkan ditambah kurangnya informasi dari lingkungan ibu IK tentang melahirkan normal, membuat Ibu IK takut akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan.

Kemudian hasil tes DASS dari ibu AW menunjukkan kecemasan sedang, dari hasil wawancara dengan ibu AW, ibu AW mengalami kecemasan mengingat waktu melahirkan akan tiba, namun ibu AW belum siap untuk merasakan sakit saat melahirkan. Perubahan fisik dan emosi dua substansi ini tidak bisa dipisahkan satu sama lainnya. Kedua substansi ini akan mempengaruhi pada emosi seseorang. Peristiwa ini terjadi pada ibu hamil yang mengalami berbagai macam perubahan dan berbagai macam persepsi ibu tentang kehamilan akan mempengaruhi emosi. Ibu yang cerdas secara emosi akan memandang kehamilan dan perubahan yang terjadi merupakan hal positif sehingga akan melewati kehamilan dengan baik dan nyaman. Ahli psikologis memandang manusia adalah makhluk yang secara alami memiliki emosi.

Menurut pandangan teori kognitif, menurut (Goleman, 2000) kecerdasan emosi sebagai suatu

kesadaran diri, rasa percaya diri, penguasaan diri, komitmen dan integritas seseorang serta kemampuan seseorang dalam mengkomunikasikan, mempengaruhi, melakukan inisiatif perubahan, dan menerimanya. Emosi adalah suatu dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi (Goleman, 2000). Emosi lebih banyak ditentukan oleh hasil interpretasi seseorang terhadap sebuah peristiwa. Seseorang bisa memandang dan menginterpretasikan sebuah peristiwa dalam persepsi atau penilaian positif dan persepsi negatif. Interpretasi yang dibuat membentuk perubahan fisiologis secara internal sesuai dengan arah persepsi atau penilaian Safaria & Saputra (2009).

Ekspresi emosi yang ditimbulkan dari hasil persepsi ibu hamil bisa berupa ekspresi emosi positif dan ekspresi emosi negatif. Emosi positif adalah yang menyenangkan dan diinginkan oleh setiap orang dan sebaliknya ekspresi emosi negatif sesuatu hal yang tidak menyenangkan dan tidak diinginkan setiap orang Hude (2006). Pengendalian ekspresi emosi negatif diperlukan suatu kemampuan untuk mengontrol emosi yang muncul selama hamil yaitu dengan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh setiap orang. Kecerdasan emosi yang dimiliki oleh setiap orang terutama ibu hamil sangat membantu ibu dalam mengendalikan emosi yang terjadi selama hamil.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Kecerdasan Emosi Ibu Hamil trimester III dengan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Kecemasan**

Sigmund Freud berpendapat bahwa kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat. Kecemasan adalah suatu keadaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, Rathus & Greene 2005)

### **Ciri-ciri Kecemasan**

Menurut Nevid (2003), aspek-aspek yang diukur dalam kecemasan meliputi:

1. Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitif, atau mudah marah.
2. Secara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependent, perilaku terguncang.
3. Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau aphensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

### **Faktor yang Memengaruhi Kecemasan**

Kartono (1992) menjelaskan bahwa kebanyakan ibu-ibu hamil merasa gelisah dan ketakutan pada masa kehamilan disebabkan oleh:

1. Takut mati Sekalipun peristiwa kelahiran adalah satu fenomena fisiologis yang normal namun hal tersebut tidak menutup kemungkinan dari resiko-resiko dan bahaya kematian. Bahkan pada proses kelahiran yang normal sekalipun senantiasa disertai pendarahan dan kesakitan-kesakitan. Peristiwa inilah yang menimbulkan ketakutan-ketakutan khususnya takut mati, baik kematian dirinya sendiri, maupun anak bayi yang akan dilahirkan. Inilah penyebab pertama yang menyebabkan kecemasan pada ibu-ibu hamil.
2. Trauma kelahiran Trauma kelahiran ini berupa ketakutan akan berpisahnya bayi dari rahim ibunya.
3. Perasaan bersalah/berdosa Perasaan bersalah atau berdosa terhadap ibu ini erat hubungannya dengan ketakutan akan mati pada saat wanita tersebut melahirkan bayinya.

4. Ketakutan riil Pada saat wanita hamil, ketakutan untuk melahirkan bayinya itu bisa diperkuat oleh sebab-sebab konkret lainnya, misalnya: 1) Takut kalau bayinya akan lahir cacat atau lahir dalam kondisi sakit. 2) Takut kalau bayinya akan bernasib buruk disebabkan oleh dosa ibu dimasa lalu. 3) Takut kalau beban hidupnya akan menjadi semakin berat oleh lahirnya sang bayi.

### **Dampak Kecemasan pada Ibu Hamil**

Dampak pada ibu dapat terjadi hiperemesis gravidarum (mual dan muntah berlebihan), pre-eklampsia (peningkatan tekanan darah yang tinggi, dan eklampsia (kejang-kejang pada penderita pre-eklampsia) (Hawari, D,2004). Selain itu suasana psikologis ibu yang tidak mendukung dapat mempersulit proses persalinan. Ibu yang berada dalam kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada stres. Kondisi stres inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir ikut menjadi kaku dan keras sehingga sulit mengembang. Disamping itu emosi yang tidak stabil hanya akan membuat ibu merasakan nyeri yang semakin berat.

### **Kecerdasan Emosi**

Kecerdasan emosi mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan, pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mampu untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, mengatur suasana hati, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan mampu menjalin hubungan sosial dengan baik, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta kemampuan untuk memimpin dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan Goleman (2007).

### **Aspek-aspek Kecerdasan Emosi**

1. Mengenali emosi diri
2. Mengelola emosi
3. Memotivasi diri sendiri
4. Mengenali emosi orang lain

5. Membina hubungan

### **Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecerdasan Emosi**

Menurut Goleman (Casmimi, 2007) ada faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain :

1. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri seseorang. Setiap manusia akan memiliki otak emosional yang di dalamnya terdapat sistem saraf pengatur emosi atau lebih dikenal dengan otak emosional. Otak emosional meliputi keadaan amigdala, neokorteks, sistem limbik, lobus prefrontal dan keadaan lain yang lebih kompleks dalam otak emosional.
2. Faktor eksternal adalah faktor pengaruh yang berasal dari luar diri seseorang. Faktor eksternal kecerdasan emosi adalah faktor yang datang dari luar dan mempengaruhi perubahan sikap. Pengaruh tersebut dapat berupa perorangan atau secara kelompok. Perorangan mempengaruhi kelompok atau kelompok mempengaruhi perorangan. Hal ini lebih memicu pada lingkungan.

### **Kehamilan**

Kehamilan adalah dikandungnya janin hasil pembuahan sel telur oleh sel sperma Kushartanti (2004). Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir Winkjosastro (1992). Istilah medis untuk wanita hamil adalah gravida, sedangkan manusia di dalamnya disebut embrio (minggu-minggu awal) dan kemudian janin (sampai kelahiran)

### **Perubahan Psikologis pada Ibu hamil Trimester III**

Perubahan psikososial pada kehamilan terjadi sebagai respon terhadap gangguan fisiologis yang terjadi dan terhadap peningkatan tanggung jawab yang berhubungan dengan kehadiran individu baru yang belum mampu mandiri. Trimester III merupakan klimaks kegembiraan emosi menanti kelahiran bayi. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu

melahirkan. Disamping itu, ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil.

## **METODE PENELITIAN**

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson sebagai uji hubungan untuk menganalisa hubungan Kecerdasan Emosi sebagai variabel bebas dengan kecemasan sebagai variabel terikat. Analisis data dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 20 for windows.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengujian atas variabel kecemasan menghadapi persalinan dan variabel kecerdasan emosi yang telah dilakukan dengan menggunakan analisis statistik korelasi produk momen (correlation product moment pearson) menunjukkan bahwa besarnya hubungan antara variabel kecemasan menghadapi persalinan dengan variabel kecerdasan emosi adalah  $p = 0.009$ . Hal ini berarti bahwa  $H_1$  yang diajukan peneliti, yaitu ada hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan ibu hamil pertama dalam menghadapi persalinan di Samarinda adalah terbukti karena nilai  $p < 0.05$  dan korelasi pearson dengan nilai  $-0.406$  dan bernilai negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki maka semakin rendah kecemasan seseorang begitupun sebaliknya.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Goleman (2000) hal tersebut dikarenakan kecerdasan emosi merupakan keterampilan dan kemampuan untuk mengolah perasaan atau emosi untuk memotivasi. Kecemasan adalah salah satu masalah yang berhubungan dengan emosi, sehingga dibutuhkan kemampuan untuk mengelolanya agar tidak menimbulkan akibat yang dapat merugikan diri pribadi. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, akan mampu mengelola emosi yang ada dalam dirinya sehingga menjadi sesuatu kekuatan yang lebih positif. Keterampilan mengatur emosi akan membuat seseorang menjadi terampil dalam melepaskan diri dari perasaan negatif, sehingga

kecemasan yang muncul pada saat akan menghadapi proses persalinan dapat diminimalkan.

Berdasarkan uji deskriptif diperoleh nilai rerata empirik untuk kecemasan sebesar 125.58 lebih tinggi dari rerata hipotetik nya 105, hal ini menandakan bahwa rata-rata kecemasan yang dirasakan oleh subjek penelitian adalah tinggi. Dalam kategorisasi skala kecemasan, kategorisasi tinggi sebanyak 28 ibu hamil kategorisasi sangat tinggi adalah 5 ibu hamil dan kategori sedang sebanyak 7 ibu hamil, dan tidak ada ibu hamil pada kategorisasi rendah dan ketegorisasi sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian dari ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Menurut Kushartanti, dkk. (2004), kegelisahan dan kecemasan selama kehamilan merupakan kejadian yang tidak terelakkan, hampir selalu menyertai kehamilan, dan bagian dari suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Dengan makin tuanya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan (Aprianawati, 2007). Hal ini sesuai dengan Sigmund Freud (dalam Jess Feist dan Gregory J. Feist 2008) tentang kecemasan, Sigmund Freud berpendapat bahwa kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat. Hal ini didukung oleh (Nevid, Rathus & Greene 2005) yang menyatakan kecemasan adalah suatu keadaan apprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan apprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Berdasarkan hasil uji kuisioner DASS diketahui bahwa pada populasi yang berjumlah 40 orang, terdapat 0 orang dengan presentase 0 persen memiliki tingkat kecemasan normal, 9 orang dengan presentase 22,5 persen memiliki tingkat kecemasan

ringan, 12 orang dengan presentase 30 persen memiliki tingkat kecemasan sedang, 11 orang dengan presentase 27,5 memiliki tingkat kecemasan berat dan 8 orang dengan presentase 20 persen yang memiliki tingkat kecemasan sangat berat. Jadi, berdasarkan hasil uji kuisioner DASS maka terdapat 40 orang yang memiliki kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Pada hasil wawancara yang diperoleh dari subjek mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami memang terbukti tinggi. Hal ini tampak dari subjek yang mengatakan adanya ketakutan akan rasa sakit saat proses melahirkan kemudian subjek juga mengungkapkan rasa takut dan cemas jika proses persalinan tidak berjalan normal atau lancar. Beberapa subjek juga mengungkapkan bahwa ketika mendengar cerita tentang melahirkan mereka mulai merasakan jantung berdetak kencang dan berkeringat dingin, ada pula subjek yang sampai tidak ingin mendengarkan ataupun membayangkan melahirkan karena takut akan merasakan sakit yang luar biasa saat melahirkan nanti. Hal ini terjadi dikarenakan proses persalinan yang merupakan hal baru atau sesuatu yang belum pernah dialami calon ibu sebelumnya. Hal ini sesuai dengan salah satu aspek kecemasan menurut Daradjat (1990) yaitu aspek afektif, yang termasuk aspek ini adalah takut, merasa akan ditimpa bahaya, kurang mampu memusatkan perhatian, merasa tidak berdaya, tidak tentram, kurang percaya diri, ingin lari dari kenyataan hidup.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui juga bahwa kecerdasan emosi dengan kecemasan memiliki korelasi sedang, hal ini menunjukkan bahwa kecemasan lebih besar dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari faktor kecerdasan emosi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Astria (2009) menunjukkan, bahwa dari 158 responden, sebanyak 47,5 % ibu hamil tidak mengalami kecemasan dan 52,5 % ibu hamil mengalami kecemasan. Dari lima variabel yang diteliti, tiga variabel ternyata tidak dapat membuktikan adanya hubungan, yaitu umur, pekerjaan, dan status sosial, sedangkan variabel yang lain yaitu status kehamilan (graviditas) dan tingkat pendidikan secara statistik dapat membuktikan

adanya hubungan yang signifikan dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Status kehamilan terbukti dapat mempengaruhi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Oleh sebab itu proporsi kecemasan lebih banyak terjadi pada primigravida (ibu yang pertama kali melahirkan) karena kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali dan ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Sedangkan ibu yang pernah hamil sebelumnya (multigravida), mungkin kecemasan berhubungan dengan pengalaman masa lalu yang pernah dialaminya (Kartono, 1992).

Hal tersebut didukung pula dengan penelitian Arafah & Aizar (2011). Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil dialami karena persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses persalinan. Persalinan dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Hal ini membuat ibu hamil merasakan kecemasan yang hebat menjelang kelahiran bayinya. Hasil uji deskriptif diperoleh nilai rerata empirik untuk kecerdasan emosi sebesar 150.68 lebih tinggi dari rerata hipotetik 125 dengan kategori tinggi. Dalam kategorisasi skala kecerdasan emosi, kategori tinggi adalah yang paling dominan yaitu sebanyak 28 ibu hamil, kategori sedang sebanyak 7 ibu hamil, kategori rendah sebanyak 0 ibu hamil, kategori sangat rendah sebanyak 0 ibu hamil, dan kategori sangat tinggi sebanyak 5 ibu hamil, dari total keseluruhan subjek berada dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki kecerdasan emosi yang tinggi. Hal ini sesuai dengan pengertian kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain (Goleman 2009).

Kecerdasan emosi mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan,

kemurungan atau ketersinggungan, pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mampu untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, mengatur suasana hati, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan mampu menjalin hubungan sosial dengan baik, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta kemampuan untuk memimpin dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan Goleman (2007).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sumbangan efektif kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi persalinan 16,5% yang diperoleh dari data koefisien determinan (R square) sebesar 0,165. Hal ini berarti masih terdapat 83,5% variabel lain yang dapat memengaruhi kecemasan di luar variabel kecerdasan emosi seperti yang terdapat dalam faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan antara lain: frustrasi, konflik, ancaman, harga diri dan lingkungan (Freud dalam Suryabrata, 1993). Sumbangan efektif yang rendah menunjukkan bahwa variabel bebas dalam penelitian ini bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi variabel tergantung. Menurut Goleman, kecerdasan emosional merupakan faktor penting yang menentukan kesuksesan dalam hidup.

Pini (dalam Amelia, 2011) mengemukakan bahwa individu yang memiliki kemampuan yang buruk dalam mengelola emosi akan terus menerus bertarung melawan perasaan dan melarikan diri pada hal-hal negatif yang merugikan. Menurut penelitian Fauzi (2010) tentang hubungan pengendalian emosi dan kecemasan ibu hamil pada trimester tiga menunjukkan kemampuan pengendalian emosi ibu hamil pada trimester ketiga termasuk dalam kategori cukup sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga dalam kategori sedang, serta terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara pengendalian emosi dengan kecemasan ( $r = -0,608$ ;  $p = 0,000$ ). Pada penelitian Fauzi (2010), memiliki hasil ukur baik, cukup dan kurang sehingga ditemukan kemampuan pengendalian emosi ibu hamil pada tingkat cukup. Kemampuan seseorang dalam pengendalian emosi bila dilihat dari faktor pendidikan

dan pengetahuan, menurut Bloom (dalam Amelia, 2011), semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah untuk menangkap informasi yang dibutuhkan, dengan kata lain tingkat pengetahuan akan semakin tinggi. Individu yang memiliki pengetahuan yang tinggi akan lebih mudah dalam memahami informasi dan memecahkan masalah dalam kehidupannya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan, namun dari hasil korelasi hubungan antara keduanya dinyatakan sedang. Artinya, hubungan ini mengartikan bahwa tidak mutlak semakin tingginya kecerdasan emosi maka semakin rendah kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan atau sebaliknya.

### **Saran**

1. Bagi subjek penelitian (ibu hamil) diharapkan secara aktif mencari tahu tentang persiapan persalinan, rutin memeriksakan kehamilan, senam ibu hamil, mendengarkan musik yang menyenangkan hati agar ibu hamil rileks sehingga emosi stabil dan kecemasan menghadapi persalinan berkurang.
2. Bagi keluarga, suami, orang tua maupun orang terdekat dapat memberikan dukungan dan memperhatikan kepada ibu hamil agar ibu hamil merasa nyaman dalam mempersiapkan proses kelahiran, dan mengurangi kecemasan serta ketakutan melahirkan.
3. Petugas kesehatan dapat meningkatkan kemampuan dan ketrampilan dengan mengikuti pelatihan dan seminar-seminar yang berhubungan dengan manajemen meningkatkan kecerdasan emosi pada ibu hamil sehingga mampu memotivasi dan memberikan semangat kepada ibu hamil untuk bisa mengontrol emosi selama hamil dan menjalani kehamilan dengan emosi yang stabil.

4. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan alat ukur yang sudah teruji validitas dan reabilitas yang tinggi dan tidak mengandung social desirability. Bagi peneliti dapat mengembangkan penelitian mengenai dukungan suami, terapi relaksasi menghadapi persalinan, dan menggali lebih dalam faktor yang mempengaruhi kecemasan ketika menghadapi persalinan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 105-125.
- Amelia, D. 2011. Hubungan antara kematangan emosi dan persepsi terhadap dukungan social dari suami terhadap kecemasan kehamilan pertama. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Amelia, R. 2011. Hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stress kerja perawat di Instalasi Gawat Darurat. Skripsi: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.
- Arafah, CT, Aizar, E. 2011. Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Hj. Hadijah. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Benson, R.C. 1984. Psychologic aspects of obstetrics and gynecology in *Current Obstetrics and Gynecology Diagnosis and Treatment*, 6 th Ed. California: Lange Medical.
- Diener, R., Lucas, R.E., & Oishi, S. 2005. Subjective Well Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. Dalam C.R. Synder, & S.J. Lopez (eds). *Handbook Of Positive Psychology* (hal 63-73) Oxford University Press, inc, New York.
- Goleman, D. 2007. *Kecerdasan Emosi*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Kartono, K. *Psikologi Wanita: Menenal wanita sebagai ibu dan nenek*. Bandung: Mandar Maju, 1992.
- Kushartanti, W., Soekamti, E. R., & Sriwahyuniati, C. F. 2010. *Senam Hamil: Menyamakan Kehamilan, mempermudah persalinan*. Lintang Pustaka: Yogyakarta.
- Nevid, Ratus, & Greene. 2005. *Psikologi Abnormal*, Edisi 5 Jilid 1. Surabaya: Erlangga.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. CV. Alfabeta: Bandung.
- Susanti Urva, Misrawati, Wasisto Utomo. 2012. Hubungan Persepsi Ibu Hamil Tentang Kehamilan dengan Tingkat Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ners Indonesia*, Vol 2, No. 2.
- Yonne Astria, Irma Nurbaeti, dan Catur Rosidati. 2009. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal* .Vol.