



ANXIETY IN PRIMIGRAVIDA: THE ROLE OF EMOTION REGULATION AND SOCIAL SUPPORT

KECEMASAN PADA PRIMIGRAVIDA: PERAN REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL

Bernadeta Winona Lalita Riadi

Magister Profesi Psikologi Klinis, Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

E-mail: winonalalita@gmail.com

ARTICLE INFO

Correspondent

Bernadeta Winona Lalita Riadi

winonalalita@gmail.com

Key words:

anxiety, emotion regulation, social support, primigravida

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 651 - 658

ABSTRACT

Women who are experiencing their first pregnancy (primigravida) is certainly different from women who are pregnant more than once, both in terms of emotional, physical, and psychosocial aspects, one of which can make women experience anxiety, fear, and panic as part of the adaptation process. Emotional regulation is needed as an internal factor and social support as an external factor to reduce anxiety. This study aims to see how much influence emotional regulation and social support have on anxiety experienced by primigravidas. The sample in this study were women who were married, lived with a partner or family, and were pregnant for the first time. The analysis technique in this study is multiple linear regression. The results of the data analysis showed that all predictors significantly affected 17.5% anxiety cases in the first pregnancy. Partially, emotion regulation has no effect on primigravida anxiety.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Koresponden Bernadeta Winona Lalita Riadi <i>winonalalita@gmail.com</i> Kata kunci: kecemasan, regulasi emosi, dukungan sosial, primigravida Website: <i>https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER</i> Hal: 651 - 658	Pengalaman perempuan yang mengalami kehamilan pertama (primigravida) tentunya berbeda dengan perempuan yang hamil lebih dari satu kali, baik ditinjau dari segi emosional, fisik, maupun psikososial, salah satunya dapat membuat perempuan merasakan kecemasan, ketakutan, dan rasa panik sebagai bagian dari proses adaptasi. Diperlukan adanya regulasi emosi sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal untuk dapat menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap kecemasan yang dialami oleh primigravida. Sampel dalam penelitian ini merupakan perempuan yang telah menikah, tinggal bersama pasangan atau keluarga, serta dalam masa kehamilan yang pertama kali. Teknik analisa yang digunakan adalah regresi linier berganda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa semua prediktor memengaruhi 17,5% kasus kecemasan pada kehamilan pertama secara signifikan. Secara parsial, regulasi emosi tidak berpengaruh pada kecemasan primigravida. <i>Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.</i>

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan saat yang dinantikan bagi perempuan berkeluarga yang mengharapkan kehadiran anak, di mana kehamilan pertama disebut dengan primigravida (Pratiwi & Sukmayanti, 2020). Selama masa kehamilan, perempuan dapat mengalami beberapa gejala seperti mual hingga muntah di pagi hari ataupun ketika mencium aroma tertentu (Sarasmita, 2018). Hal ini dapat terjadi pada 70% wanita hamil yang dipengaruhi salah satunya oleh hormon (Fejzo, dkk, 2019). Pengalaman perempuan yang mengalami kehamilan pertama tentunya berbeda dengan perempuan yang hamil lebih dari satu kali, baik ditinjau dari segi emosional, fisik, maupun psikososial. Dapat dikatakan bahwa kecemasan, ketakutan, dan rasa panik dapat muncul pada kehamilan pertama dikarenakan belum adanya pengalaman (Damayanti, Maita, & Triana, 2014). Kecemasan, ketakutan, dan rasa panik selama kehamilan merupakan hal yang tidak dapat dihindari dan hampir selalu menyertai kehamilan sebagai bagian dari proses adaptasi (Sarifah, 2016). Demikian pula dalam penelitian Urvia, Ningtyas, dan Utomo (2022) menyatakan bahwa di antara 42 wanita hamil yang menjadi subjek penelitian, sebesar 80,9% mengalami kecemasan berat pada kehamilan pertama mereka di mana kecemasan ini berkaitan pula dengan kesiapan mengemban peran sebagai ibu.

Menurut American Psychological Association, kecemasan diartikan sebagai karakteristik emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, muncul kekhawatiran, dan perubahan fisik seperti peningkatan denyut jantung, berkeringat, gemetar, dan pusing. Orang yang mengalami kecemasan dapat memiliki pikiran mengganggu

dan mengalaminya secara berulang. Rahayu dan Ariningtyas (2023) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan yang ditandai dengan perasaan takut atau waspada terhadap sesuatu yang membuat seseorang merasa tidak berdaya. Perubahan pola pandang dan pola pikir pada primigravida berdampak pada kemampuan beradaptasi selama masa kehamilan (Herdyana & Puspitasari, 2021).

Regulasi emosi diartikan sebagai proses di mana seseorang mampu menyadari emosi yang dimiliki, tidak didominasi oleh emosi tersebut, dan dapat mengekspresikan emosinya dengan baik (Gross, 1998). Regulasi emosi secara luas didefinisikan sebagai bentuk kemampuan seseorang untuk mengatur emosi demi mewujudkan serangkaian perilaku, kognisi, dan respons fisiologis yang adaptif dan berkelanjutan (Bettis, Burke, Nesi, & Liu, 2021). Regulasi emosi memiliki hubungan negatif terhadap kecemasan (Liu, Pan, Yang, Wang, Rao, Zhang, Pan, 2021). Hal ini sesuai dengan studi sebelumnya yang dilakukan Moltrecht (2021) yaitu bahwa regulasi emosi dapat mengurangi tingkat kecemasan individu yang disebabkan oleh peristiwa tertentu. Sebagian besar perempuan hamil belum memiliki kemampuan meregulasi emosi yang dapat mengurangi kecemasan (Hendriati, 2018). Taylor (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat faktor lain untuk mengatasi kecemasan pada perempuan hamil yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, pasangan, kerabat, teman, komunitas. Young, Sandman, & Craske (2019) menyatakan bahwa regulasi emosi berkaitan erat secara signifikan dengan hadirnya dukungan sosial, terutama bagi individu yang mengalami kecenderungan depresi.

Dukungan sosial merujuk pada bantuan yang diperoleh seseorang dari luar dirinya, bentuknya dapat berupa empati, pujian, pemberian rasa tenang, nyaman, aman, kehadiran secara fisik, maupun materi (Hu, Yu, Chang, Lin (2018). Bashirian, Barati, Shoar, Mohammadi, dan Dogonchi (2019) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat dibagi dalam empat kategori. Dukungan emosional merujuk pada empati, cinta, rasa percaya, dan perhatian. Dukungan instrumental merujuk pada bantuan nyata yang didapatkan dari orang lain untuk subjek. Dukungan informasional dapat berbentuk saran, komentar, dan informasi yang berguna, sedangkan dukungan evaluasi merujuk pada ketersediaan informasi yang digunakan untuk evaluasi. Primigravida sebaiknya mendapatkan dukungan sosial selama masa kehamilan sehingga dapat menjalani proses tersebut dengan nyaman. Sebanyak 52,2% perempuan hamil yang mendapatkan dukungan sosial memiliki kecemasan yang lebih sedikit dibandingkan yang tidak mendapatkan dukungan sosial (Geme, 2018). Berdasarkan paparan di atas dapat dikatakan bahwa regulasi emosi positif dan dukungan sosial kemungkinan dapat berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami perempuan yang pertama kali hamil. Oleh karenanya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari regulasi emosi dan dukungan sosial serta seberapa besar pengaruh tersebut terhadap kecemasan primigravida.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif ini menggunakan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data. Kuesioner terdiri atas tiga skala yang diadaptasi dari skala asli untuk mewakili tiga variabel, yaitu skala regulasi emosi (*The Emotion Regulation Questionnaire*), skala dukungan sosial (*The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*), dan skala kecemasan kehamilan (*The Pregnancy-Related Anxiety Scale*). Responden yang

berpartisipasi dalam penelitian ini diwajibkan untuk mengisi data demografis berupa inisial, usia, lama pernikahan, memiliki masalah medis dalam masa kehamilan atau tidak, serta tinggal bersama siapa selama masa kehamilan.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang sedang menjalani kehamilan kali pertama dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Karakteristik sampel yang diperlukan yaitu ibu yang berusia 20 – 34 tahun dengan usia pernikahan 0 – 5 tahun dan tinggal bersama suami atau anggota keluarga lainnya.

Instrumen

Kecemasan

Kecemasan merupakan variabel dependen yang diukur dengan *The Pregnancy-Related Anxiety Scale* (PrAS). Skala ini dikembangkan oleh Brunton, Dryer, Saliba, dan Kohlhoff (2018). PrAS yang terdiri atas 33 aitem dikembangkan berdasarkan faktor kelahiran, bentuk fisik saat hamil, sikap saat melahirkan, peran sebagai ibu, penerimaan (*acceptance*), kecemasan, kondisi medis, sikap menghindar, perhatian terhadap bayi. Skala PrAS memiliki 4 pilihan jawaban dengan angka 1 mewakili jawaban 'Tidak Pernah' dan angka 4 mewakili jawaban 'Selalu'. Koefisien *Cronbach's Alpha* seluruh aspek berada pada rentang angka 0.77 – 0.95.

Regulasi Emosi

Kecemasan merupakan variabel independen yang diukur dengan *The Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Preece, Becerra, Robinson, dan Gross (2019). ERQ terdiri atas 10 aitem dengan 7 pilihan jawaban, dikembangkan berdasarkan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* terdiri atas 6 aitem, salah satunya "Ketika saya menghadapi situasi yang membuat stress, saya memikirkan cara agar dapat tetap tenang" dan *expressive suppression* terdiri atas 4 aitem dan salah satunya berbunyi, "Saya menyimpan emosi untuk diri saya sendiri". Angka 1 pada jawaban untuk skala ini mewakili 'Sangat Tidak Setuju' dan angka 7 mewakili 'Sangat Setuju'. Koefisien *Cronbach's Alpha* untuk *cognitive reappraisal* adalah 0.90 dan *expressive suppression* 0.80.

Dukungan Sosial

Kecemasan merupakan variabel independen yang diukur dengan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988). MSPSS terdiri atas 12 aitem dengan 7 pilihan jawaban, dikembangkan berdasarkan aspek kategori *significant others*, keluarga, dan teman. Masing-masing kategori terdiri atas 4 aitem dengan 7 pilihan jawaban, di mana angka 1 mewakili jawaban 'Sangat Tidak Setuju' dan angka 7 mewakili jawaban 'Sangat Setuju'. Salah satu aitem pada kategori *significant others* adalah "Saya memiliki seseorang yang hadir ketika saya butuhkan", contoh aitem pada kategori keluarga adalah "Keluarga benar-benar membantu saya", dan contoh aitem untuk kategori teman adalah "Saya dapat berbagi suka dan duka bersama dengan teman". Koefisien *Cronbach's Alpha* untuk skala ini adalah 0.88.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda untuk menguji hipotesis regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap kecemasan pada primigravida secara

simultan dan parsial. Analisis data dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 22 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisis Karakteristik Responden

Usia	Jumlah	Persentase (%)
20 – 24 tahun	16	13.5%
25 – 29 tahun	71	60.2%
30 – 34 tahun	31	26.3%
Lama pernikahan		
<1 tahun	23	19.5%
1 – 3 tahun	76	64.4%
3 – 5 tahun	9	7.6%
>5 tahun	10	8.5%
Tinggal bersama		
Suami	73	61.9%
Suami dan keluarga besar	30	25.4%
Keluarga besar	15	12.7%
Masalah medis saat kehamilan		
Ya	24	79.6%
Tidak	94	20.4%

Tabel 2. Hasil Uji T

Variabel	β	T	Sig.
Regulasi Emosi * Kecemasan	-0.071	-0.821	0.413
Dukungan Sosial * Kecemasan	-0.428	-4.940	0.000

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda

Variabel	R-Square	F	Sig.
Regulasi Emosi, Dukungan Sosial, dan Kecemasan	0.175	12.234	0.000

Hasil yang didapatkan terkait data demografis dapat dilihat pada tabel 1.1 yang berisikan usia, lama pernikahan, anggota dalam satu rumah, serta apakah partisipan memiliki masalah medis selama kehamilan atau tidak. Ditinjau dari segi usia, partisipan dalam rentang usia 20 – 24 tahun memiliki tingkat kecemasan tertinggi dibandingkan rentang usia lainnya meskipun pada keseluruhan usia skor berada di kategori sedang. Partisipan yang menjalani kehamilan tanpa adanya kehadiran suami (*long distance marriage*) dan tinggal bersama dengan anggota keluarga lainnya mengalami rerata skor kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan partisipan yang tinggal bersama suami saja atau bersama suami dan keluarga besar. Angka ini dapat muncul karena kehadiran pasangan merupakan hal yang penting dalam mendukung perjalanan kehamilan ibu.

Berdasarkan tabel hasil di atas, diketahui bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan terhadap kecemasan pada primigravida atau ibu yang mengalami kehamilan untuk pertama kali. Penelitian ini juga melakukan pengujian antara regulasi emosi dan kecemasan pada primigravida serta dukungan sosial dan kecemasan pada primigravida. Uji regresi berganda menunjukkan nilai

F yang didapatkan yaitu 12,234 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa variabel prediktor memengaruhi variabel kriterium secara signifikan (Sugiyono, 2018). Koefisien determinan menunjukkan bahwa kedua variabel prediktor yaitu regulasi emosi dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 17,5% terhadap variabel kriterium yaitu kecemasan pada primigravida, sedangkan 82,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Secara parsial, regulasi emosi tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan dengan arah hubungan bersifat negatif. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hutomo (2021). Garcia, Prieto, dan Medina (2020) menyatakan bahwa kemampuan meregulasi emosi pada primigravida berpengaruh pada tingkat stress yang dialami selama kehamilan, di mana tingkat *stress* memengaruhi tingkat kecemasan. Sehingga kemampuan regulasi emosi tidak secara langsung berpengaruh pada kecemasan ibu hamil.

Kecemasan yang dialami oleh primigravida secara signifikan tidak dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi karena dalam pengalaman kehamilan yang pertama, ibu cenderung mencari bantuan dan dukungan dari orang-orang terdekatnya, seperti pasangan, keluarga, atau teman-teman. Mempertahankan dukungan sosial dari orang terdekat secara efektif dapat membantu ibu bertahan dalam harapan serta menurunkan *stress* (Gahlot & Shetty, 2022). Hal ini dibuktikan dengan skor dukungan sosial tertinggi didapatkan dari ibu yang memiliki usia pernikahan kurang dari satu tahun. Hasilnya, variabel prediktor dukungan sosial berpengaruh signifikan dengan arah hubungan negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan selama masa kehamilan maka semakin rendah kecemasan yang dialami. Penelitian ini sesuai dengan hasil yang dikemukakan oleh Pratiwi dan Sukmayanti (2020) bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada masa kehamilan, terlebih pada kehamilan pertama di mana ibu masih dalam tahap penyesuaian diri terhadap pengalaman dan persiapannya.

SIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan melalui penelitian ini adalah terdapat pengaruh secara simultan antara regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap kecemasan primigravida. Namun secara parsial, hanya dukungan sosial yang berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan saat kehamilan yang pertama. Hal ini berarti faktor eksternal lebih efektif dalam menjaga kondisi psikis ibu dibandingkan faktor internal seperti regulasi emosi. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah secara spesifik mengukur dan menganalisis penyebab regulasi emosi dan faktor internal lainnya tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan pada primigravida

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. Definisi anxiety. Diakses dari <https://www.apa.org/topics/anxiety> pada 11 Januari 2022.
- Bashirian, S., Barati, M., Shoar, L. M., Mohammadi, Y., Dogonchi, M. (2019). Factors affecting breast self-examination behavior among female healthcare workers in iran: The role of social support. *Journal of Preventive Medicine & Public Health*, 52, 224-233. <https://doi.org/10.3961/jpmph.18.277>

- Bettis, A. H., Burke, T. A., Nesi, J., & Liu, R. T. Digital Technologies for emotion regulations assesment and intervention: A conceptual review. *Clinical Psychological Science*, 1-24. (2021). <https://doi.org/10.1177/21677026211011982>
- Fejzo M. S., dkk. Nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum. *Nature Reviews Disease Primers*, 5 (1), 62 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41572-019-0110-3>
- Gahlot, P., Shetty, A. (2022). *It's a jumble emotions: Psychological Distress and Buffering Social Support in Women during Primigravida*. *Journal of Pregnancy and Child Health*, 9 (9), 1-6. DOI: 10.4172/2376-127X.1000549
- Gross JJ. Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *J Pers Soc Psychol*. 1998;74(1):224-37.
- Herdyana, E., & Betristasia P.P. Perubahan fisiologi selama kehamilan. *Jurnal Kebidanan*, 2021, 10 (1), 21-43.
- Hu, S. H., Yu, Y. M., Chang, W. Y., and Lin, Y. K. (2018). Social support and factors associated with self-efficacy among acute-care nurse practitioners. *J. Clin. Nurs*. 27, 876-882. <https://doi.org/10.1111/jocn.14129>
- Huizink, A. C., Mulder, E. J. H., Robles de Medina, P. G., Visser, G. H. A., & Buitelaar, J. K. (2004). *Is pregnancy anxiety a distinctive syndrome?* *Early Human Development*, 79(2), 81-91. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2004.04.014>
- Moltrecht B, dkk. Efectiveness of current psychological interventions to improve emotion regulation in youth: a meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 2021;30(6):829-48. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01498-4>
- O'Neill, M. (2014). *Encyclopedia of quality of life and well being research*. Springer: New York.
- Perrota, G. (2019). Anxiety disorders: Definitions, context, neural correlates and strategic therapy. *Jacobs Journal of Neurology and Neuroscience*, 6 (1), 1-15.
- Pratiwi, K.I., Sumayanti, L. M. K. (2020). Peran regulasi emosi dan dukungan sosial pasangan terhadap kecemasan pada primigravida (kehamilan pertama) trimester ketiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 17 (2), 765-775. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2444>
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., & Gross, J. J. (2019). *The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties in General Community Samples*. *Journal of Personality Assessment*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1564319>
- Rahayu, B., & Ariningtyas, R. E. (2023). Reduction of anxiety and pain in primigravida mothers with modified iyengar yoga: A clinical study. *Journal of Ayuwerda and Integrative Medicine*, 14 (1), 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2022.100584>
- Sarifah, S. (2016). Hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan ibu hamil pertama trimester ke-III dalam menghadapi persalinan di Samarinda. *Psikoborneo*, 4(1), 10- 17.

- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Urvia, M., Ningtyas, W. S., Utomo, B. (2022). Anxiety and readiness differences between primigravida and multigravida mothers towards childbirth in the Covid-19 pandemic. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 7 (1), 45-52. DOI: 10.20473/imhsj.v7i1.2023.45-52
- Young, K., Sandman, C.F ., & Craske, M. G. Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. *Brain Science* 2019, 9, 76-96. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>.