

SOSIALIASI PENTINGNYA REGULASI EMOSI PADA IBU HAMIL DI DESA LINGGARSARI

Yulinar Dwi Gita Listiana¹,Dhea Imrotul Fatihah²

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

ps20.yulinarwigitalistiana@mhs.ubpkarawang.ac.id¹, dheaimroatul@ubpkarawang.ac.id²

Ringkasan

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tenang ketika dibawah tekanan, kecemasan merupakan keadaan dimana seseorang merasa khawatir dan tidak nyaman karena memikirkan hal yang belum terjadi terus menerus kecemasan pada proses kehamilan perlu adanya sosialisasi agar wanita hamil yang mengalami kesulitan meregulasi emosinya mampu untuk mengatasinya. Pengetahuan yang banyak didapatkan akan berdampak pada pengendalian emosi yang muncul tentu saja meningkatkan kesejahteraan secara psikologis wanita hamil tersebut. Dilakukan program kerja ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi dan gambaran pentingnya pengendalian regulasi emosi pada masa kehamilan, kecemasan berhubungan dengan berbagai macam jenis emosi sebab dari itu wanita hamil memerlukan keterampilan dalam mengatasi kecemasan tersebut, Sosialisasi ini dilakukan khususnya di desa Linggarsari bersama kegiatan posyandu rutinan dan pengecekan kesehatan ibu hamil dengan menggunakan teknik wawancara semi struktur. Kemampuan dan keterampilan wanita hamil dalam meregulasi emosinya sangat diperlukan pada masa proses kehamilan.

Kata Kunci: Regulasi emosi, Kecemasan, Ibu hamil.

Pendahuluan

Desa Linggarsari merupakan salah satu desa yang berada dikecamatan Telagasari kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat, berbagai profesi dan mayoritas masyarakat Linggarsari bermata pencarian sebagai petani. Desa Linggarsari memiliki fasilitas atau sara yang meliputi sarana pendidikan, tempat ibadah, olahraga, sarana kesehatan, dan sarana perniagaan (pertanian), salah satu sarana kesehatan di desa Linggarsari adalah posyandu dimana kegiatan yang meliputi berupa pengecekan kesehatan pada anak dan ibu hamil tetapi pelayanan posyandu memiliki permasalahan yang perlu diatasi. Beberapa keterbatasannya yaitu kurangnya peralatan medis yang memadai dan

rendahnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan, psikologis, dan fisiologis.

Masa kehamilan suatu fase atau peristiwa penting yang dihadapi dalam kehidupan khususnya bagi wanita. Ibu hamil akan mengalami banyak perubahan saat kehamilan secara fisiologis dan psikologis, perubahan tersebut merupakan sesuatu yang wajar pada proses kehamilan antara lain perut membesar, penambahan berat badan, hiperpigmentasi, perubahan hormon, sering muntah, mood kurang stabil, sulit tidur, dependensi terhadap orang lain meningkat (Antaritiwi, 2020).

Kesiapan dan ketangguhan wanita hamil secara psikologis dalam menghadapi masa kehamilan perlu diperhatikan salah satunya dengan pengendalian emosi, kecemasan pada wanita hamil merupakan sesuatu yang tidak memiliki objek spesifik dan khawatir yang berlebihan hal tersebut akan berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Beberapa faktor yang memicu terjadinya kecemasan pada ibu hamil antara lain adanya penyakit yang diderita, tingkat pendidikan, kurangnya dukungan sosial dari pasangan ataupun lingkungan terdekat, banyaknya tuntutan yang terkadang kurang mampu dipenuhi, serta usia ibu hamil yang terlalu muda ataupun usia ibu hamil yang berusia lebih dari 35 tahun (Sidabukke & Siregar, 2020). Ibu hamil yang sering cemas dan takut menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatik. Sistem syaraf simpatik akan melepaskan hormon ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan tubuh pada situasi darurat. Sistem syaraf otonom akan mengaktifkan kelenjar adrenal yang dapat mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin. Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil dan meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan (Asmariyah & Suriyati, 2021). Penelitian di Kanada, wanita hamil memiliki tingkat stres psikososial yang rendah dan 6% memiliki tingkat stres yang tinggi, ibu hamil dispanyol memiliki peluang 30% lebih rendah untuk mengalami stres, sedangkan ibu hamil di Indonesia memiliki peluang 64,4% untuk mengalami stres berat dan melahirkan prematur (Silviera 2012).

Faktor pendidikan mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil, faktor dukungan keluarga, dukungan sosial dari keluarga atau lingkungan dimana individu tersebut hidup memberikan pengaruh (Prameswari 2019). Kecemasan ibu hamil menjelang persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya umur ibu hamil, paritas, pengetahuan, sosial ekonomi, dan pendamping persalinan. Risiko kehamilan yang tinggi akan terjadi apabila seorang wanita mengalami kehamilan dan melahirkan dibawah umur 20 tahun dan diatas 35 tahun karena usia ini merupakan usia kategori kehamilan beresiko tinggi dan seorang ibu yang berusia lebih lanjut akan menanggung resiko yang

semakin tinggi untuk melahirkan bayi cacat lahir. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Khoiriah dan Mariyam (2020). Pengendalian regulasi emosi perlu dikenalkan dan dijadikan edukasi bagi wanita hamil yang ada di desa Lingsarsari dengan kesempatan adanya program SDGs Kehidupan sehat dan sejahtera yang membahas mengenai isu kesehatan dan berintegrasi yakni pada tujuan sehat dan mendorong kesejahteraan salah satu fokusnya kepada pemberdayaan wanita, program SDGs ini berlangsung dengan bantuan dari aktifnya posyandu desa Lingsarsari. Kesempatan langsung bertemu dengan ibu hamil dan tenaga kesehatan pada kegiatan posyandu rutin desa menjadi waktu yang tepat untuk memberikan sosialisasi tentang pentingnya pengenalan regulasi emosi pada wanita hamil karena mengatasi terjadinya kecemasan, regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam memahami, mengendalikan, dan mengevaluasi emosinya untuk mencapai tujuan tertentu. Kemampuan regulasi emosi mampu membantu menyeimbangkan bentuk perasaan, perilaku dan respon fisiologis terkait suatu kejadian (Gross, 2013).

Wanita hamil diharapkan mampu mengatasi kecemasan yang muncul selama kehamilan dan mampu dapat menjalani proses kehamilan yang nyaman, untuk itu diperlukan regulasi emosi sebagai cara mengurangi kecemasan selama kehamilan. Regulasi emosi adalah strategi yang digunakan individu untuk mengubah jalan dan pengalaman dalam mengungkapkan emosi (Gross dalam Annie&Diana 2012). Setiap calon ibu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda dan sangat bergantung pada sejauh mana wanita hamil tersebut mempersepsikan proses kehamilannya. (Strongman, 2003), mengungkapkan bahwa terdapat lima rangkaian yang terjadi saat proses regulasi emosi, yaitu 1.) pemilihan situasi; 2.) modifikasi situasi; 3.) penyebaran perhatian; 4.) perubahan kognitif; 5.) perubahan respon. Artinya, proses regulasi emosi yang terjadi bisa berlangsung efektif jika individu mampu memahami situasi serta berupaya untuk melihat persoalan dari sudut pandang yang berbeda sehingga nantinya akan terjadi perubahan cara berpikir dan menghasilkan respon yang berbeda. Metode penekanan perilaku sebagai bentuk regulasi emosi, karena pada penelitian ini melihat penekanan dalam pengalaman emosi untuk menghindari instruksi kognitif sebagai penekanan kecemasan (Cisler 2010).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sudah dilakukan maka didapatkan permasalahan bahwa kurangnya pemahaman pada wanita hamil yang perlu dijaga bukan hanya sekedar kesehatan secara fisiologis atau kesehatan secara medis tetapi perlu juga menjaga kesehatan secara mental dengan melatih kestabilan emosi pada wanita hamil. Sehingga diperlukannya sosialisasi dengan

melakukan wawancara semi struktur untuk memberikan pemahan kepada wanita hamil mengenai mengidentifikasi emosi pada proses kehamilan. Selain itu sosialisasi ini bertujuan dalam pencapaian SDG's desa nomor tiga desa sehat dan sejahtera.

Metode

Metode program kerja merupakan sosialisasi dengan tema regulasi emosi pada masa kehamilan dampak kestabilan emosi wanita hamil perlu diperhatikan maka kesempatan Program ini terlaksana dua kali pertemuan dengan tempat posyandu yang berbeda, pelaksanaan pertama bertempat di desa linggarsari pada tanggal 14 juli 2023 di posyandu wijaya 3 dan pelaksanaan kedua pada tanggal 21 Juli 2023 di posyandu wijaya 2 desa Linggasrasi. Penelitian ini melalui beberapa proses dimulai dengan melakukan observasi lapangan dan wawancara semi terstruktur dengan bidan setempat, kegiatan ini dilaksanakan dengan wawancara mendapatkan diskusi mendalam untuk mempermudah sosialisasi dan komunikasi dengan ibu hamil proses penyampaian materi yang mudah dimengerti, selain itu memberikan ruang diskusi tanya jawab atas keluhan dan pertanyaan seputar kehamilan yang dialami oleh ibu hamil.

Pembuatan laporan ini bertujuan untuk menggali lebih banyak informasi mengenai proses kehamilan terutama pengendalian regulasi emosi pada masa kehamilan maka penyusunan laporan dimulai dari proses observasi lapangan, wawancara semi struktur, tanya jawab seputar kehamilan dan mencari artikel atau karya ilmiah dengan berbagai macam pencarian seperti google scholar, PubMed, publih or perish dengan menggunakan kata kunci “pregnancy”, “regulasi emosi”, “sosialisasi”, “proses kehamilan” “regulasi emosi”, “ibu hamil”. Hasil dari pencarian jurnal online ditemukan dan disortir berdasarkan jurnal yang memiliki tahun yang tidak terlalu lama. Ketercapaian program kerja ini ikut serta membantu tenaga kesehatan dan program kerja desa untuk terus mengedukasi bagi ibu hamil yang berada di desa Linggarsari.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pelaksanaan dilakukan selama 2 sesi yang bertempat di desa Linggarsari dan rt yang berbeda sesi pertama pada tanggal 14 Juli 2023 posyandu wijaya 3 dan sesi kedua pada tanggal 21 Juli 2023 posyandu wijaya 2, dilaksanakan bersama kader posyandu dan bidan setempat. Setelah pelaksanaan pengecekan kesehatan untuk mengetahui status kesehatan pada ibu hamil yang meliputi pengecekan berat badan, cek tensi, pengecekan bentuk perut, pengukuran pada besarnya

kehamilan, pengecekan Hb dan proses pengecekan kesehatan yang lainnya kepada ibu hamil kemudian sosialisasi ini terlaksana dengan wawancara semiterstruktur, tanya jawab seputar kehamilan, memberikan pengetahuan dan arahan yang berkaitan dengan pentingnya regulasi emosi pada masa proses kehamilan. Sosialisasi ini diharapkan dapat berdampak pada penurunan tingkat kecemasan selama kehamilan dan memberikan pengetahuan yang lebih luas lagi mengenai proses regulasi emosi pada masa kehamilan, kesadaran kesehatan secara psikologis bagi ibu hamil menjadi hal penting yang perlu diperhatikan, individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan melakukan penilaian kembali pada emosi dan dapat mengendalikan instruksi pada penekanan kecemasan, sebaliknya individu yang memiliki regulasi emosi yang buruk tidak dapat melakukan penilaian kembali pada emosi agar dapat mengendalikan penekanan kecemasan. (Cisler 2010).



Gambar 1. 1 Sosialisasi regulasi emosi pada ibu hamil

Setiap individu memiliki cara regulasi yang berbeda ada dua strategi regulasi emosi yang dapat dilakukan pertama, yaitu strategi kognitif reappraisal dan strategi expressive suppression. Bahwa individu yang menggunakan kemampuan regulasi emosi dengan strategi cognitive reappraisal dapat lebih puas dengan kehidupannya, lebih optimis, dan memiliki harga diri yang baik dan mengalami lebih sedikit gejala depresi, sehingga ia memiliki kesejahteraan psikologis. Sedangkan individu yang menggunakan strategi regulasi emosi expressive suppression dalam kehidupan sehari-harinya, maka akan cenderung merasa tidak menjadi diri sendiri karena dalam menghadapi situasi yang menekan/stres, akan lebih memilih untuk menutupi perasaan batin mereka (menampilkan respon emosi yang berbeda dengan yang sesungguhnya individu rasakan), sehingga kurang berhasil dalam memperbaiki suasana hati dan emosi. Individu yang kurang dalam berinteraksi dengan orang lain dan berbagai masalah dengan orang lain cenderung mempunyai kesejahteraan psikologis (wellness) dan harga diri yang rendah, kurang puas dengan kehidupan dan

memiliki gejala depresi yang lebih tinggi (Gross & John (2003)).

Kesimpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan pembahasan dan data yang sudah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kemampuan individu untuk meregulasi emosi yang dapat dipahami dan mampu dijalankan oleh wanita hamil dalam proses kehamilannya, maka dapat diminimalisir serta berbagai kondisi emosi yang dihadapi selama proses kehamilan jika kondisi emosi negatif dapat dikendalikan dan bisa teratasi dapat memberikan efek yang positif bagi ibu kehamilan dan perkembangan janin terutama secara psikologis.

Pada kegiatan ini diharapkan dapat berlangsung lebih lanjut bukan hanya sekedar program yang diberikan mahasiswa, melalui gambaran konseling yang sudah dilakukan wanita hamil akan lebih sadar bahwa kesiapan mental lebih lanjut dalam menyadari pentingnya regulasi emosi. Disarankan pada program posyandu atau sosialisasi desa mendatangkan psikolog untuk melakukan kegiatan konseling untuk wanita hamil.

Daftar Pustaka

Annie Aprisandityas, & Diana Elfida. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, vol.8 hal 80–89. Arifin A. Pasinringi, M., Burhanuddin, A. S., Cholisa, F. A., Musa, N. I., & Safrina, E.S. (2021). Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil di Kehamilan Pertama. *Jurnal Health Sains*, vol 2. hal 1469–1478. Dwiyani, B. F., & Widuri, E. L. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil di Puskesmas Gondokusuman II Yogyakarta. *Empowerment : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol 5. hal 334–345. Nanda, D., & Fitriyana, R. (2022). Regulasi Emosi dan Kesadaran Diri pada Masyarakat dalam Menanggapi Bantuan Sosial di Kelurahan Bekasi Jaya. *Jurnal Social Philantropic*, vol 1. hal 1–8. Syabin, N. (2023). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Kehamilan Trimester Iii Pada Ibu Primigravida Di Desa Karang Raharja Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, vol 14. hal 9–19. Wulandari, R., & Hidayah, N. (2018). Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, vol 2. hal 143–150. Yazia, V., & Suryani, U. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Keperawatan*, vol 15. hal 499–516.