

# HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI KEHAMILAN PERTAMA DI KECAMATAN MEDAN HELVETIA

## SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area  
Guna Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Untuk  
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh :

**JULIANA SIMANJUNTAK**  
**08 860.00164**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**MEDAN**  
**2012**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI  
DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI  
KEHAMILAN PERTAMA DI KECAMATAN  
MEDAN HELVETIA

NAMA MAHASISWA : JULIANA SIMANJUNTAK

NIM : 08 860 0164

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI  
Komisi Pembimbing

Pembimbing I

(DR. Nefi Damayanti, M.Si)

Pembimbing II

(Rahmi Lubis, S.Psi, M.Psi)

MENGETAHUI

Ketua Jurusan



(Laili Alfita, S.Psi, M.Pd)

Dekan



(Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd)

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

DIPERTAHANKAN DIDEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA  
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN  
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH  
GELAR SARJANA (S1) PSIKOLOGI

PADA TANGGAL

22 Oktober 2012

MENGESAHKAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA

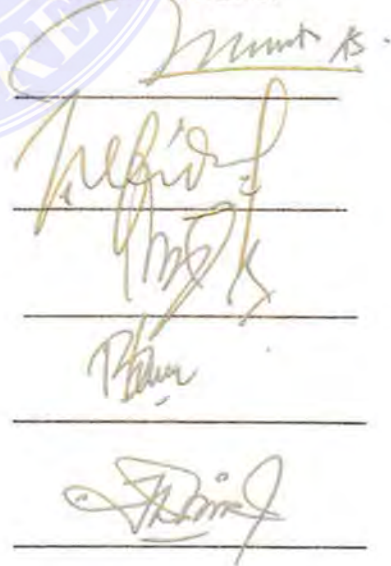
Dekan

(Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd)

DEWAN PENGUJI

1. Dra. Nur'aini, S.Psi. MS
2. Dr. Nefi Damayanti, Msi
3. Rahmi Lubis, S.Psi. M.Psi
4. Babby Hasmayani, S.Psi, M.Psi
5. Drs. Maryono, M.Psi

TANDA TANGAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
Access From (repository.uma.ac.id)10/6/24

Persembahkan,

Dengan hati yang tulus dan penuh cinta kasih,

serta ucapan syukur

Ku persembahkan skripsi ini

Kepada orang-orang yang menyayangi dengan setulus

hati, mengasihiku apa adanya dan mengajari ku arti

kehidupan yang sederhana di dunia ini

Ayahanda (U. Simanjuntak) dan ibunda (H. Gultom)

Yang senantiasa memberi kasih sayang setulus hati,

dukungan dan nasehat

Serta abang-abang ku dan kakak ipar ku

Brigadir Hisar ferry simanjuntak/Liana br. Aritonang, S.Pd.

Jonatan simanjuntak, Amd.

Briptu Haryanto simanjuntak/Mellyana br. Naibaho, Amd.

Yang menjadi motivasi dan semangat hidupku di dunia ini



## Motto

*“masalah akan membantumu memahami hidup ini lebih baik, semua yang terjadi di dunia ini adalah proses pembelajaran untuk menjadi pribadi yang lebih bijaksana”.*

*“hidup adalah perjuangan, selagi masih ada waktu perjuangkan apa yang baik menurutmu dan jalani hidup ini sebaik mungkin, sebab kita tidak pernah tahu hari esok akan seperti apa”, (Juliana simanjuntak).*

*Baiklah orang bijak mendengar dan menambah ilmu dan baiklah orang yang berpengertian memperoleh bahan pertimbangan  
(Amsal 1:5)*

*Serahkanlah hidupmu kepada Tuhan dan percayalah kepadaNya, dan ia akan bertindak; ia akan memunculkan kebenaranmu seperti terang dan hakmu seperti siang.  
(Mazmur 37:5-6)*

*Segala perkara dapat ku tanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.  
(Filipi 4:13)*

*Tuhan menetapkan langkah-langkah orang yang hidupnya berkenan kepadaNya.  
(Mazmur 37:23)*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran TUHAN atas segala rahmat dan karunia yang telah diberikanNya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini yang akan mendukung tugas akhir guna mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Terima kasih yang tak terhingga yang pertama sekali peneliti ucapkan. Kepada bapak tercinta Usul Simanjuntak yang tak henti-hentinya memberikan nasehat dan selalu mengingatkan peneliti untuk berusaha menggapai apa yang diinginkan, bapak adalah benteng hatiku dalam menghadapi kehidupan ini. Buat mama tersayang, Hotmian Gultom yang selalu mengajariku, mengasihiku dengan setulus hatinya dan selalu mengingatkan peneliti untuk banyak berdoa dalam situasi apapun. Mama adalah penyejuk dihatiku, ketika peneliti mulai bimbang dalam kehidupan ini. Doa bapak dan mama adalah nafas kehidupan bagi peneliti di dunia ini.

Kemudian untuk segala pihak yang sangat menyayangi dan mendukung peneliti dalam penyelesaian skripsi, yaitu:

1. Bapak Prof. DR. Abdul Munir, M.Pd selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
2. Ibu DR. Nefi Damayanti, M.Si selaku dosen pembimbing I, yang tidak pernah mengeluh selalu mengarahkan dan mendukung peneliti dalam penyelesaian skripsi. Terima kasih ibu.
3. Ibu Rahmi Lubis, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing II, yang telah menyediakan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan tidak

pernah mengeluh dalam member saran dan petunjuk hingga penyelesaian skripsi ini selesai. Terima kasih ibu.

4. Bapak Andy Chandra, S.Psi, M.Psi selaku dosen wali yang selalu member dukungan kepada peneliti untuk tetap semangat dan berjuang dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/ibu staf di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah mendidik dan membimbing penulis selama menjadi mahasiswa.
6. Segenap tenaga Non Edukatif Universitas Medan Area yang telah banyak membantu pengurusan administrasi sejak penulis menjadi mahasiswa hingga selesai perkuliahan.
7. Ibu Juliana Sarumaha, S.Kep serta staf yang ada di Puskesmas Helvetia Medan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
8. Dan juga teman-teman yang senantiasa selalu senasib sepenanggungan Novi Hartalita Siahaan, Vera Lyda Sinulingga, Arina Tobing, Dian Armayani, Syahfitri Purba, Fida, Riska, Magdalena Pasaribu, Juni Purba dan Yuana. Dukungan dan semangat dari teman-teman stambuk 2008 yang senantiasa menjadi motivasi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini, serta junior 09' Indah Pangaribuan yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi ini. Khususnya buat sahabat sejatiku Septiana Hutajulu dan Theresenta Manalu yang selalu memberikan semangat buat peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga TUHAN selalu member kasih karuniaNya kepada kita semua dan juga semoga skripsi ini bermanfaat.

Medan, 18 Oktober 2012

Peneliti

Juliana Simanjuntak





## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kecemasan Terhadap Kehamilan .....	12
1. Pengertian Kehamilan.....	12



2. Masa Kehamilan .....	13
3. Persiapan Menjalani Kehamilan .....	15
4. Pengertian Kecemasan.....	16
5. Pengertian Kecemasan Terhadap Kehamilan .....	18
6. Gejala-gajala Kecemasan Pada Ibu Hamil.....	19
7. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan Pada ibu hamil .....	23
<b>B. Kecerdasan Emosi.....</b>	<b>27</b>
1. Pengertian kecerdasan emosi.....	27
2. Jenis-jenis emosi.....	29
3. Pengertian kecerdasan emosi.....	30
4. Aspek kecerdasan emosional.....	32
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecerdasan emosi.....	35
<b>C. Hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan     Menghadapi kehamilan pertama.....</b>	<b>38</b>
<b>D. Kerangka konseptual.....</b>	<b>40</b>
<b>E. Hipotesis.....</b>	<b>41</b>

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel penelitian.....	42
B. Defenisi operasional variable penelitian.....	42
C. Populasi sampel dan pengambilan sampel .....	43

D. Metode dan alat, teknik pengumpul data .....	45
E. Validitas dan reliabilitas alat ukur .....	48
F. Metode analisis .....	51

#### BAB IV LAPORAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi kancah dan persiapan penelitian.....	52
1. Orientasi Kancah.....	52
2. Persiapan Penelitian.....	52
a. Persiapan Administrasi .....	53
b. persiapan alat ukur penelitian .....	53
B. Pelaksanaan penelitian .....	58
C. Analisis data dan Hasil penelitian.....	59
1. Uji asumsi.....	60
a. Uji Normalitas Sebaran.....	60
b. Uji Linieritas Hubungan.....	60
2. Hasil Perhitungan Analisis data.....	63
3. Hasil perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	65
D. Pembahasan .....	66

#### BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	70

DAFTAR PUSTAKA.....	71
---------------------	----

## DAFTAR TABEL

<b>TABEL</b>		<b>Hal</b>
Tabel 1	Distribusi penyebaran butir skala kecerdasan emosi	53
Tabel 2	Distribusi penyebaran butir skala kecemasan kehamilan	54
Tabel 3	Distribusi skala kecerdasan emosi setelah disebar	55
Tabel 4	Distribusi skala kecemasan kehamilan setelah disebar	57
Tabel 5	Hasil perhitungan uji asumsi normalitas sebaran	60
Tabel 6	Hasil perhitungan uji linieritas hubungan	60
Tabel 7	Rangkuman hasil perhitungan uji linieritas hubungan	62
Tabel 8	Hasil analisis data korelasi product moment	63
Tabel 9	Rangkuman hasil perhitungan korelasi product moment	63



## DAFTAR LAMPIRAN

### Daftar

- a. DATA MENTAH SKALA KECERDASAN EMOSI
- b. DATA MENTAH SKALA KECEMASAN KEHAMILAN
- c. HASIL ANALISIS
  1. UJI NORMALITAS SEBARAN
  2. UJI LINIERITAS HUBUNGAN
  3. PRODUCT MOMENT
- d. SURAT KETERANGAN PENELITIAN



## ABSTRAKSI

### HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI KEHAMILAN PERTAMA DI KECAMATAN HELVETIA MEDAN

JULIANA SIMANJUNTAK (08 860 0164)

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi kehamilan pertama di Kecamatan Helvetia Medan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 orang ibu hamil yang berusia 20-35 tahun dan usia kehamilan 7 bulan keatas. Berdasarkan uraian teoritis maka diajukan hipotesis dari penelitian ini yang berbunyi ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan kehamilan pertama artinya semakin tinggi kecerdasan emosinya maka semakin rendah kecemasannya, demikian sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosinya maka semakin tinggi tingkat kecemasannya. Untuk membuktikan hipotesis di atas maka digunakan metode analisis data analisis korelasi *product Moment*, dimana berdasarkan hasil diperoleh sebagai berikut: 1). Ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan kehamilan di Kecamatan Helvetia Medan. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,266$  2). Sumbangan kecerdasan emosi terhadap kecemasan kehamilan adalah sebesar 7,1%.3). dari hasil analisis penelitian kecerdasan emosi tergolong tinggi dengan nilai rata-rata empirik 111,67 dan kecemasan kehamilan pertama tergolong rendah dengan mean empirik sebesar 59,85 dengan mean hipotetiknya 60.

Kata kunci: kecerdasan emosi, kecemasan kehamilan.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan sebuah proses yang diawali dengan keluarnya sel telur yang telah matang dari indung telur. Sperma masuk dan bertemu dengan sel telur ketika telur yang matang berada pada saluran telur. Keduanya akan menyatu membentuk sel yang akan mengalami pertumbuhan. Sel telur yang dibuahi membentuk sel pertama yang disebut zigot. Zigot membelah dari satu sel menjadi dua sel lalu membelah menjadi empat sel dan seterusnya berkembang sambil bergerak menuju rahim. Hasil konsepsi tersebut akan menanamkan diri pada dinding rahim (*uterus*). Sel yang tertanam disebut embrio. Embrio yang bertahan hingga dua bulan untuk selanjutnya akan disebut janin (*fetus*) sampai pada saat bayi dilahirkan.

Kehamilan terjadi ketika ovum dan sperma bertemu dalam *tuba fallopi*, kemudian masuk ke dalam uterus dan mulai membelah menjadi embrio. Sel yang tertanam (*embrio*) merupakan materi genetik, yaitu setengah berasal dari ayah dan setengah dari ibu. Kehamilan manusia terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi terakhir dan kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Istilah medis untuk wanita hamil adalah *gravida*, sedangkan manusia di dalamnya disebut *embrio* (minggu-minggu awal) dan kemudian janin (sampai kelahiran). Seorang wanita yang hamil untuk pertama kalinya disebut *primigravida* atau *gravid*.

Kehamilan adalah salah satu tugas perkembangan yang didambakan oleh sebagian besar perempuan yang telah memasuki kehidupan berumah tangga.



Menurut Kartono (1995) wanita yang sedang hamil merasa bangga akan kesuburan, dan bergairah menyambut bayinya yang akan lahir. Biasanya calon ibu akan mengembangkan mekanisme kepuasan dan kebanggaan jika kehamilan tersebut merupakan yang pertama kali baginya, karena ia bisa memenuhi tugas kewajiban sebagai wanita dan sebagai penerus generasi. Rasa bahagia juga timbul karena sebagian wanita menganggap kehamilan merupakan kebanggaan sebagai wujud kesempurnaan. Kehamilan memang membawa kebahagiaan tersendiri bagi para wanita. Akan tetapi, tidak dapat dipungkiri bahwa proses untuk menjadi seorang ibu adalah peristiwa yang mendebarkan dan penuh tantangan (<http://oneex.blogspot.com/2011/06/konsep-diri-aendic.html>).

Dikatakan oleh Andi (1983) bahwa kehamilan yang terjadi pada seorang wanita dapat menimbulkan ketidakseimbangan psikologis, khususnya dari segi emosionalnya. Ciri-ciri yang pada umumnya muncul adalah merasa bimbang, tertekan dan cemas. Selanjutnya Kartono (1986) menyebutkan bahwa kehamilan merupakan proses biologis yang dapat menimbulkan dampak pada proses psikologis, seperti; adanya rasa cemas, khawatir, gelisah, takut, was-was terhadap apa yang terjadi, yang semakin meningkat, serta mencapai puncaknya pada saat-saat melahirkan. Ketegangan jiwa yang berlebihan pada saat kehamilan berakibat buruk baik bagi ibu maupun bayinya. Sering kali terjadi bahwa pada saat-saat melahirkan, karena sangat tegangnya, ibu menjadi panik, menangis histeris, dan menjerit-jerit.

Kehamilan pada kebanyakan wanita dapat menimbulkan stres yang disertai dengan perubahan emosi secara tiba-tiba (Poli,1993). Selanjutnya Chery



(1986) mengatakan bahwa reaksi-reaksi tersebut tergantung dari sifat masing-masing, pengalaman, pendidikan serta kedewasaan pribadinya. Banyak wanita hamil merasa gelisah, was-was yang disebabkan oleh rasa takut dalam menghadapi rasa sakit menjelang saat melahirkan, terlebih lagi pada mereka yang baru pertama kali mengalaminya.

Pada masa hamil tubuh mengalami perubahan-perubahan baik dalam bangun fisik (seperti membulat dan membesar), maupun pada organ-organ genitalia terutama rahim serta kelenjar-kelenjar tubuh. Selain itu, juga terdapat perubahan-perubahan hormonal yang mengganggu sistem metabolisme. Perubahan yang terjadi dapat mengakibatkan gangguan dalam diri wanita tersebut. Keadaan ini dapat dimengerti, karena sebelum hamil tubuh seorang wanita dapat berfungsi secara optimal. Adanya perubahan yang mempengaruhi keadaan fisiknya yaitu berupa kehamilan, maka dengan sendirinya tubuh akan berusaha untuk memulihkan keseimbangan dengan mengaktifkan mekanisme pertahanan tubuh. Apabila keseimbangan tubuh tidak dapat pulih kembali, wanita hamil akan mengalami gangguan jiwa yang lazimnya dimulai dari gejala ringan sampai yang parah, yaitu ketegangan jiwa atau stres (Poli, 1993).

Mendapat kehamilan merupakan anugerah yang tak terkira dari yang Maha Kuasa. Gambaran buah hati yang lucu segera akan terwujud, serasa lengkap sebuah keluarga dengan kehadiran buah hati. Namun, bukan hanya bayangan kebahagiaan saja, menjalani kehamilan yang sehat merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan dan dilakukan oleh para ibu hamil. Kehamilan membutuhkan

kewaspadaan dan penjagaan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan (<http://bidanku.com/index.php/?/tips-kehamilan-trimester-pertama>).

Tanda-tanda kehamilan adalah tidak datang haid, pusing dan muntah pada pagi hari, payudara membesar, daerah sekitar puting susu menjadi agak gelap, perut membesar, dan ciri-ciri lain dari kehamilan antara lain mual-mual, perubahan fisiologis payudara, timbulnya rasa tidak enak badan, atau berat badan bertambah (Mellyna, 2001). Namun di sisi lain, pada calon ibu atau wanita yang hamil untuk pertama kali, ia akan merasa bangga dan puas akan dirinya karena merasa dapat menjalankan tugas sebagai seorang wanita normal dan sebagai penerus generasinya, serta mengalami suatu ketakutan dan kecemasan pada dirinya (Ayah Bunda, 1992). Sehingga proses kehamilan memberikan perasaan yang bercampur baur, antara bahagia dan penuh harapan dengan kekhawatiran tentang apa yang akan dialaminya semasa kehamilan.

Kehamilan pertama merupakan suatu pengalaman baru dalam kehidupan berkeluarga. Hal ini sering menimbulkan suatu kecemasan dalam menghadapi kehamilan pertama. Kecemasan pada kehamilan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis si calon ibu (Kartini Kartono, 1986).

Kecemasan tersebut dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian, selain itu bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan walaupun apa yang dibayangkannya belum



tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis (Kartono, 1992).

Kecemasan adalah "ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam" (DepKes RI, 1990). Kecemasan adalah "gejala yang tidak spesifik yang sering ditemukan dan sering kali merupakan suatu emosi yang normal" (Kusuma, 1997). Kecemasan adalah "respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar atau konfliktual" (Kaplan, Sadock, 1997).

Cemas adalah suatu emosi yang sejak dulu dihubungkan dengan kehamilan. Namun, hubungan ini belum jelas. Cemas mungkin merupakan emosi positif sebagai perlindungan menghadapi stressor, yang dapat menjadi masalah apabila berlebihan (Ni Nengah, 2001). Bila seseorang merasa sedih, senang, takut, marah ataupun gejala-gejala yang lain setelah melihat, mendengar, atau merasakan sesuatu. Dengan kata lain perasaan cemas dan emosi disifatkan sebagai suatu keadaan kejiwaan pada organisme atau individu sebagai akibat adanya peristiwa atau persepsi yang dialami oleh organisme.

Apabila keadaan perasaan telah begitu kuat, hingga hubungan dengan sekitar terganggu, hal ini telah menyangkut masalah emosi. Dalam keadaan emosi, pribadi seseorang telah dipengaruhi sedemikian rupa hingga pada umumnya individu kurang dapat menguasai diri lagi. Perilaku pada umumnya tidak lagi memperhatikan suatu norma yang ada dalam hidup bersama, tetapi telah memperlihatkan adanya hambatan dalam diri individu (Walgitto, 2005). Pada

umumnya peristiwa atau keadaan tersebut menimbulkan kegoncangan-kegoncangan dalam diri organisme yang bersangkutan (Walgito, 2005).

Munculnya kecemasan calon ibu berkaitan dengan pengalaman baru yang dialami ibu hamil serta masih terbatasnya pengetahuan tentang kehamilan dan adanya cerita-cerita tahayul (Kartini Kartono, 1992). Menurut Dagun, (1990) faktor-faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil diantaranya adalah perubahan-perubahan baik secara fisik maupun psikologis selama tiga trimester. Sedangkan pada fase ketiga seluruh tubuh ibu hamil akan membengkak dan penambahan berat badan seluruhnya dapat mencapai belasan kilogram selama akhir kehamilan. Bertambahnya berat badan ketika hamil akan menimbulkan kecemasan tentang kondisi fisik ibu hamil ketika melahirkan nanti. Ibu hamil akan merasa cepat pusing dan capek karena penambahan berat badannya.

Untuk mengatasi kecemasan khususnya pada saat trimester tiga usia kehamilan maka mutlak bagi ibu hamil untuk mempunyai kemampuan pengendalian emosi. Pengendalian emosi adalah kemampuan mengenali, memahami serta mengelola suatu keadaan yang dirasakan individu yang meliputi keadaan kognitif, fisiologis, dan perilaku yang ditunjukkan melalui mimik wajah suara dan gerak tubuh. Prijosaksono (2003) mengemukakan bahwa pengendalian emosi berarti mampu mengenali atau memahami serta mengelola emosi.

Dalam mengatasi faktor-faktor penyebab kecemasan kehamilan tersebut, maka seorang wanita yang sedang hamil diharapkan untuk memiliki kemampuan dalam mengendalikan kecemasan selama kehamilan dan memiliki kecerdasan



emosi yang baik selama kehamilan, sehingga dapat mengendalikan penyebab kecemasan kehamilan yang mereka hadapi.

Daniel Goleman (2005) mengatakan bahwa "emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak". Istilah kecerdasan emosi (EQ) baru dikenal secara luas pada pertengahan tahun 1990 dengan diterbitkannya buku Daniel Goleman "*Emotional Intelligence*". Dalam bukunya tersebut Goleman menjelaskan bahwa kecerdasan emosi adalah "kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik terhadap diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain".

Dalam menerangkan konsep kecerdasan emosi, Goleman (1995) membagi kecerdasan emosi kepada lima komponen utama, yaitu "tiga komponen yang pertama berbentuk kompetensi emosi dan dua komponen berbentuk kompetensi sosial". Lima komponen tersebut adalah mengenali emosi diri sendiri, mengatur emosi diri sendiri, memotivasi diri sendiri, mengenal emosi orang lain dan membina hubungan yang baik. Kecerdasan potensial adalah kecerdasan yang berasal dari dalam dirinya, sedangkan kecerdasan aktual adalah kecerdasan yang ditunjukkan dalam perilaku.

Kecerdasan emosi menentukan potensi seseorang untuk mempelajari keterampilan-keterampilan praktis yang didasarkan pada lima unsurnya: kesadaran diri, motivasi, pengaturan diri, empati dan kecakapan dalam membina hubungan dengan orang lain. Kecakapan emosi seseorang dapat menunjukkan

berapa banyak potensi itu yang telah ia terjemahkan ke dalam kemampuan pengendalian emosinya (Goleman, 1999).

EQ adalah pen jembatan kesenjangan antara apa yang seseorang ketahui dan lakukan. Semakin tinggi kecerdasan emosionalnya, maka semakin terampil mengendalikan emosinya atau melakukan apa yang diketahuinya dengan baik dan benar. Semakin rendah kecerdasan emosionalnya, maka semakin rendah keterampilannya dalam mengendalikan emosinya atau semakin kurang dalam melakukan apa yang diketahuinya dengan benar (Patton, 2011).

Berdasarkan penjelasan dan permasalahan yang dikemukakan di atas, peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi persalinan pada kehamilan pertama.

## **B. Identifikasi Masalah**

Kehamilan pertama merupakan suatu pengalaman baru yang dialami oleh wanita hamil dalam berkeluarga dan dapat menimbulkan perasaan bahagia, penuh harapan, serta mengalami kecemasan selama persalinan (Effendi & Tjahyono, 1999). Kecemasan dapat timbul ketika individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru. Wanita hamil yang pertama kali hamil akan lebih merasa cemas dibandingkan dengan wanita hamil yang sudah pernah melahirkan (Stuart & Sundeen, 1993). Wanita hamil akan belajar dari pengalaman-pengalaman emosionalnya selama menjalani kehamilan.



Kecemasan sebagai suatu emosi yang muncul dari pengalaman subyektif individu. Tiap individu mempunyai pengalaman-pengalaman yang berbeda sehingga antara individu yang satu dengan individu yang lainnya tidak sama dalam menyikapi kecemasannya. Individu yang mengetahui penyebab sumber kecemasannya akan lebih mudah untuk menghadapi kecemasan terutama pada ibu hamil.

Kecemasan yang ditimbulkan secara psikologis juga dikarenakan ketidakmampuan individu dalam mengidentifikasi ancaman yang datang sehingga muncul gejala-gejala seperti marah-marah, takut, perasaan tidak menentu, serta ketidakmampuan mengendalikan pikiran buruk. Permasalahannya ialah, tidak semua wanita hamil siap secara fisik, mental dan tidak semua dapat menghadapi kecemasan pada kehamilan pertama.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa timbulnya kecemasan menghadapi kehamilan pertama adalah karena adanya rasa cemas yang timbul akibat melihat bahaya yang akan mengancam dirinya, serta perasaan takut yang dirasakan oleh ibu hamil lebih didasarkan pada perubahan besar yang terjadi pada tubuhnya. Penolakan ibu terhadap kehamilannya lebih didasarkan pada calon ibu tersebut tidak menikah atau karena kesulitan ekonomi sehingga dengan hadirnya anak dapat memberatkan ekonomi keluarga (Sastrawinata, 1983).

### **C. Batasan Masalah**

Masalah penelitian yang ingin diteliti adalah: kecemasan menghadapi kehamilan pertama, dimana kecemasan itu merupakan suatu perasaan atau



kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis si calon ibu. Kecerdasan emosi merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik terhadap diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Adapun batasan-batasan sampel penelitian yang digunakan adalah wanita yang hamil baru pertama kali, usia kehamilan 7 bulan keatas dan usia ibu 20 tahun keatas.

#### **D. Rumusan Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi kehamilan pertama?".

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi kehamilan pertama.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu masukan dan memberikan informasi yang berarti, khususnya pada psikologi perkembangan dan psikologi kesehatan, sehingga dapat lebih mengetahui tentang kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi kehamilan pertama, serta sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi persalinan pada kehamilan pertama, sehingga dapat diupayakan menurunkan kecemasan persalinan dengan memperhatikan faktor-faktor kecerdasan emosi, baik kepada masyarakat. Hal ini juga diharapkan dapat menggugah kepedulian masyarakat tentang permasalahan yang dihadapi oleh wanita hamil dalam menghadapi kehamilan pertamanya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kecemasan Terhadap Kehamilan**

##### **1. Pengertian Kehamilan**

Pada saat seorang wanita hamil untuk pertama kali, ia akan merasa bangga dan puas akan dirinya karena merasa dapat menjalankan tugas sebagai seorang wanita normal dan sebagai penerus generasi, walaupun kehamilan tersebut menimbulkan kebanggaan dan kebahagiaan, tetap saja kehamilan pertama merupakan ujian berat dan menimbulkan berbagai macam ketakutan dan kecemasan (Kartono, 1992). Kehamilan pertama dapat diartikan sebagai pengalaman baru yang menimbulkan perasaan bahagia dan penuh harapan juga kecemasan akan apa yang akan dialami selama kehamilan (Effendi&Tjahyono, 1999).

Kehamilan adalah salah satu tugas perkembangan yang didambakan oleh sebagian besar perempuan yang telah memasuki kehidupan berumah tangga. Menurut Kartono (1995) wanita yang sedang hamil merasa bangga akan kesuburan, dan bergairah menyambut bayinya yang akan lahir. Biasanya calon ibu akan mengembangkan mekanisme kepuasan dan kebanggaan jika kehamilan tersebut merupakan yang pertama kali baginya, karena ia bisa memenuhi tugas kewajiban sebagai wanita dan sebagai penerus generasi. Rasa bahagia juga timbul karena sebagian wanita menganggap kehamilan merupakan kebanggaan sebagai wujud kesempurnaan. Kehamilan memang membawa kebahagiaan tersendiri bagi para wanita. Akan tetapi, tidak dapat dipungkiri bahwa proses untuk menjadi



seorang ibu adalah peristiwa yang mendebarkan dan penuh tantangan (<http://oneex.blogspot.com/2011/06/konsep-diri-aendie.html>).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah salah satu tugas perkembangan yang didambakan oleh sebagian besar perempuan yang telah memasuki kehidupan berumah tangga. Biasanya calon ibu akan mengembangkan mekanisme kepuasan dan kebanggaan jika kehamilan tersebut merupakan yang pertama kali baginya, karena ia bisa memenuhi tugas kewajiban sebagai wanita dan sebagai penerus generasi.

## 2. Masa Kehamilan

Menurut Sastro (1992) bahwa kehamilan dapat diketahui dengan tanda-tanda yang muncul, biasanya di mulai pada minggu pertama atau kedua setelah konsepsi berlangsung dan ini di kelompokkan pada tiap-tiap trimester.

- a. Pada trimester pertama ibu hamil mengalami perubahan-perubahan fisiologi maupun psikologis yang kuat. Perubahan-perubahan fisiologis hilangnya periode haid, pembengkakan 2-3 kali normal dan pelembutan payudara, frekwensi kencing meningkat, kelelahan, *morning sickness* (pusing pada pagi hari), merasa kram, perubahan pada pencernaan dan pada rahim. Perubahan psikologis pada wanita hamil adalah perubahan pada suasana hati, bagi ibu yang berkepribadian kurang stabil biasanya juga dapat mencemaskan keselamatan dirinya. Ia cemas jangan-jangan nanti tidak cantik lagi dan cemas akan kesetiaan suaminya dan juga dapat mencemaskan bayi yang ada dalam rahimnya, sehingga ibu hamil sering mencari informasi yang berkaitan dengan

kesehatan janin dan terkadang menjadi mudah terpengaruh oleh informasi

yang tidak ilmiah. Perubahan yang lain misalnya sikap manja dan merasa jengkel pada suami tanpa tahu sebabnya dan mudah tersinggung.

- b. Pada trimester kedua seorang ibu hamil secara fisiologis akan merasakan gerakan dan tendangan bayi, detak jantung bayi mulai terdengar, panggul pegal-pegal dikarenakan beban yang bertambah, membuat punggung menanggung beban yang berat, punggung kurang rileks, sehingga mudah pegal dan nyeri. Juga sering ada perubahan-perubahan pada kulit, kelihatan hitam dan jorok, yang membuat ibu hamil merasa tidak cantik lagi. Ini terjadi misalnya dileher, ketiak, perut dan bagian genetalia. Perubahan seorang ibu menjadi sangat tergantung pada suaminya, ingin selalu lebih diperhatikan, mudah tersinggung, mudah marah, muncul kecemasan dalam berhubungan intim dengan suami karena takut terpengaruh pada bayi yang dikandungnya, sering menjalani permintaan aneh-aneh yang terkadang tidak rasional.
- c. Pada trimester ketiga, ibu hamil secara fisiologis mengalami perubahan antara lain munculnya kontraksi pada rahim (terjadi peregangan) dibagian perut, timbulnya gatal-gatal pada perut dan alur-alur warna pada perut, berubahnya warna *areola* menjadi gelap, lebih mudah capek, sering terjadi pembengkakan dikaki dan alat genetalia. Sedangkan secara psikologis akan muncul perasaan tak berdaya, muncul *elasi*, meningkatnya keterikatan pada suami, ibu hamil juga ingin segera menjadi seorang ibu, sehingga pada masa ini ibu hamil biasanya sering terlihat melamun dan berimajinasi, terkadang lamunannya bercampur aduk dengan perasaan gelisah. Kegelisahan itu muncul dalam bentuk mimpi atau fantasi juga perasaan jenuh dan letih dengan kehamilannya



serta merasakan kegelisahan terhadap kehamilan dan cemas terhadap kemungkinan saat melahirkan karena membayangkan rasa sakit. Menurut Derek (1987) mengungkapkan bahwa proses kelahiran menimbulkan rasa sakit yang sangat tinggi karena tekanan dan rasa takut serta kurangnya pengetahuan dan ketenangan ibu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa masa kehamilan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan dalam menghadapi perubahan-perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan.

### **3. Persiapan Menjalani Kehamilan**

Masa kehamilan pada manusia normal adalah 9 bulan 10 hari. Masa kehamilan tersebut dibagi menjadi tiga masa, yaitu trimester pertama (usia kehamilan 1-3 bulan), trimester kedua (usia kehamilan 4-6 bulan) dan trimester ketiga (usia kehamilan 7-9 bulan). Masing-masing masa kehamilan memiliki ciri-ciri pertumbuhan janin. Sangat disarankan untuk melakukan pemeriksaan USG minimal tiga kali selama masa kehamilan agar janin tetap terpantau pertumbuhannya.

Proses kehamilan membutuhkan persiapan fisik dan mental antara suami dan isteri, terutama apabila calon ibu sedang menjalani kehamilan pertama. Kehamilan yang tidak direncanakan biasanya menghasilkan kondisi yang merugikan tumbuh kembang anak. Persiapan fisik yang harus dilakukan dalam menjalani kehamilan antara lain menjaga kebugaran tubuh dengan berolahraga dan mengonsumsi makanan yang bergizi secara seimbang.



Persiapan masalah gizi merupakan hal yang penting diperhatikan selama kehamilan karena menyangkut kebutuhan nutrisi dua orang, yaitu ibu hamil dan janin yang dikandung. Kekurangan gizi selama masa kehamilan bisa mengakibatkan Kurang Energi Kronis (KEK). Bahaya KEK adalah bisa menyebabkan bayi terlahir dalam kondisi meninggal dunia. Wanita yang menginginkan dirinya hamil juga sebaliknya tidak terlalu gemuk. Wanita bertubuh gemuk relatif rentan terkena penyakit selama masa kehamilan.

Masalah gizi yang terjadi selama proses kehamilan juga bisa disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol adalah dua kebiasaan yang sering menjadi sumber permasalahan selama proses kehamilan. Kondisi bayi lahir cacat bisa disebabkan oleh efek buruk rokok dalam perkembangan janin di dalam rahim ([http://www.seksualitas.net/proses kehamilan.htm](http://www.seksualitas.net/proses%20kehamilan.htm)).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa persiapan menjalani kehamilan harus memperhatikan persiapan fisik, mental dan gizi untuk si calon ibu serta perkembangan janin di dalam rahim.

#### 4. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau dalam bahasa Inggrisnya "*anxiety*" berasal dari bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Konsep kecemasan memegang peranan yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri (Lazarus, 1961). Menurut Post (1978), kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai

oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat.

Freud (dalam Arndt, 1974) menggambarkan dan mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan. Menurut Freud, kecemasan melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya.

*The New Encyclopedia Britannica* (1990) kecemasan atau anxiety adalah suatu perasaan takut, kekuatiran atau kecemasan yang sering kali terjadi tanpa ada penyebab yang jelas. Kecemasan dibedakan dari rasa takut yang sebenarnya, rasa takut itu timbul karena penyebab yang jelas dan adanya fakta-fakta atau keadaan yang benar-benar membahayakan, sedangkan kecemasan timbul karena respon terhadap situasi yang kelihatannya tidak menakutkan, atau bisa juga dikatakan sebagai hasil dari rekaan, rekaan pikiran sendiri (praduga subjektif), dan juga suatu prasangka pribadi yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan.

Lefrancois (1980) juga menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan ketakutan. Hanya saja, menurut Lefrancois, pada kecemasan bahaya bersifat kabur, misalnya ada ancaman, adanya hambatan terhadap keinginan pribadi, adanya perasaan-perasaan tertekan yang muncul dalam kesadaran. Tidak jauh berbeda dengan pendapat

Lefrancois adalah pendapat Johnston yang dikemukakan oleh (1971) yang



menyatakan bahwa kecemasan dapat terjadi karena kekecewaan, ketidakpuasan, perasaan tidak aman atau adanya permusuhan dengan orang lain.

Kartono (1981) juga mengungkapkan bahwa neurosa kecemasan ialah kondisi psikis dalam ketakutan dan kecemasan yang kronis, sungguhpun tidak ada rangsangan yang spesifik. Menurut Wignyosoebroto (1981), ada perbedaan mendasar antara kecemasan dan ketakutan. Pada ketakutan, apa yang menjadi sumber penyebabnya selalu dapat ditunjuk secara nyata, sedangkan pada kecemasan sumber penyebabnya tidak dapat ditunjuk dengan tegas, jelas dan tepat. Menurut Marhijanto (Sarwono, 2001) kecemasan adalah suatu kejadian pada diri kita yang bisa menimbulkan detak jantung yang sangat keras, nafas yang memburu, keluarnya keringat, perasaan yang tidak enak dilambung dan rasa kaku di dada, tetapi tidak semua orang yang merasakan semua hal di atas.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa pengertian dari kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat.

## **5. Pengertian Kecemasan Terhadap kehamilan**

Proses kehamilan memberikan perasaan yang bercampur baur, antara bahagia dan penuh harapan dengan kekhawatiran tentang apa yang akan dialaminya semasa kehamilan. Kecemasan tersebut dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian, selain itu bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses kehamilan walaupun apa yang



dibayangkannya belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis (Kartono, 1992).

Kecemasan pada kehamilan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis si calon ibu (Kartono, 1986). Munculnya kecemasan calon ibu berkaitan dengan pengalaman baru yang dialami ibu hamil serta masih terbatasnya pengetahuan tentang kehamilan dan adanya cerita-cerita tahayul (Kartini Kartono, 1992).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan terhadap kehamilan adalah suatu perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis si calon ibu.

## **6. Gejala-Gejala Kecemasan Pada Ibu Hamil**

Whitehead (Lina, 2006) mengemukakan bahwa penderita kecemasan yang berlebihan kadang-kadang mengeluh sulit tidur, nafsu makan berkurang yang pada akhirnya berat badan menurun dan berbagai pikiran menghantuinya setiap hari. Selanjutnya Daradjat (Hariyono, 2000) menyatakan bahwa kecemasan sering ditandai dengan timbulnya aspek-aspek yang bersifat fisik misalnya ujung jari terasa dingin, pencernaan menjadi tidak teratur, detak jantung bertambah cepat, berkeringat, tidur tidak nyenyak, sesak nafas dan nafsu makan menjadi hilang.

Menurut Daradjat (Syahra, 2004) bahwa gejala-gejala yang bersifat mental misalnya ada rasa takut, adanya perasaan akan ditimpa musibah atau bahaya, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, adanya rasa rendah diri dan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
Access From [repository.uma.ac.id] 10/6/24

hilangnya rasa percaya diri pada diri sendiri. Hariyono (Sarwono, 2001) menjelaskan bahwa orang yang cemas akan mengalami reaksi psikologis melalui perilaku misalnya merasa jengkel, putus asa, salah tingkah dan ketakutan.

Menurut Bucklew (2001), gejala kecemasan dibedakan atas dua aspek yaitu:

- a. Gejala Psikologis. Kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.
- b. Gejala Fisiologis. Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual, dan sebagainya.

Grant Brecht (Marza, 2001) berpendapat bahwa gejala kecemasan terdiri dari dua tingkatan yaitu:

- a. Tingkatan psikologis yaitu kecemasan yang terwujud pada gejala-gejala kejiwaan antara lain: cepat marah, bingung, mudah menangis, tertekan, khawatir, mengasingkan diri, rendah diri, mudah tersinggung, sukar berkonsentrasi, gelisah, merasa tidak nyaman, mudah putus asa dan sebagainya.
- b. Tingkatan fisiologis yaitu kecemasan yang terwujud pada gejala-gejala fisik terutama pada sistem saraf antara lain: susah tidur, rasa tegang pada otot, rasa mual, diare, berkeringat dingin, timbul bintik merah pada kulit, jantung

berdebar, sakit perut, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, sesak nafas dan pusing.

Gejala-gejala kecemasan pada ibu hamil diuraikan oleh Mulyata, (1999) sebagai berikut:

- a. Gejala fisik pada ibu hamil yang mengalami kecemasan meliputi telapak tangan basah, tekanan darah meninggi, badan gemetar, denyut jantung meningkat dan keluarnya keringat dingin.
- b. Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil contohnya munculnya jerawat, varises, noda di wajah juga dapat menimbulkan kecemasan, karena hal ini akan mengurangi kecantikan ibu hamil.
- c. Perubahan lain yang sering terjadi ketika hamil adalah mudah lelah, badan terasa tidak nyaman, tidak bisa tidur nyenyak, sering kesulitan bernafas dan lain-lain.

Perubahan-perubahan tersebut berbeda-beda intensitasnya pada masing-masing ibu hamil. Ada ibu hamil yang intensitas kecemasannya lebih tinggi, adapula yang intensitas kecemasannya lebih rendah. Kartono (1981) menyebutkan bahwa kecemasan ditandai dengan emosi yang tidak stabil, sangat mudah tersinggung dan marah, sering dalam keadaan excited atau gempar gelisah.

Sue, dkk (dalam Kartikasari, 1995) menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan terwujud dalam empat hal berikut ini:

- a. Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam pikiran seseorang, seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi.



- b. Perilaku motorik, kecemasan seseorang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.
- c. Perubahan somatik, muncul dalam keadaan mulut kering, tangan dan kaki dingin, diare, sering kencing, ketegangan otot, peningkatan tekanan darah dan lain-lain. Hampir semua penderita kecemasan menunjukkan peningkatan detak jantung, respirasi, ketegangan otot dan tekanan darah.
- d. Afektif, diwujudkan dalam perasaan gelisah, dan perasaan tegang yang berlebihan.

Menurut Horney (dalam Arndt, 1974), gejala kecemasan menurut Horney, dapat berasal dari berbagai kejadian di dalam kehidupan atau dapat terletak di dalam diri seseorang. Suatu kekaburan atau ketidakjelasan, ketakutan akan dipisahkan dari sumber-sumber pemenuhan kekuasaan dan kesamaan dengan orang lain adalah penyebab terjadinya kecemasan dalam konsep kecemasan (Angyah, dalam Arndt, 1974).

Menurut Murray (dalam Arndt 1974) sumber-sumber kecemasan adalah *need-need* untuk menghindari dari terluka (*harmavoidance*), menghindari dari teracuni (*infavoidance*), menghindari dari disalahkan (*blamavoidance*) dan bermacam sumber-sumber lain. Di samping ketiga *need-need* tersebut, Murray (dalam Arndt, 1974) juga menyebutkan bahwa kecemasan dapat merupakan reaksi emosional pada berbagai kekhawatiran, seperti kekhawatiran pada masalah sekolah, masalah finansial, kehilangan objek yang dicintai dan sebagainya.



Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala kecemasan ibu hamil yang terwujud pada gejala-gejala kejiwaan adalah cepat marah, bingung, mudah menangis, tertekan, khawatir, mengasingkan diri, rendah diri dan mudah tersinggung. Gejala tersebut merupakan bagian dari aspek psikologis. Kecemasan yang terwujud pada gejala-gejala fisik terutama pada sistem saraf adalah susah tidur, rasa tegang pada otot, rasa mual, diare, berkeringat dingin dan timbul bintik merah pada kulit. Gejala tersebut merupakan bagian dari aspek fisiologis.

### **7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil**

Menurut Dagny, (1990) faktor-faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil diantaranya adalah perubahan-perubahan baik secara fisik maupun psikologis selama tiga trimester. Sedangkan pada fase ketiga seluruh tubuh ibu hamil akan membengkak dan pertambahan berat badan seluruhnya dapat mencapai belasan kilogram selama akhir kehamilan. Bertambahnya berat badan ketika hamil akan menimbulkan kecemasan tentang kondisi fisik ibu hamil ketika melahirkan nanti. Ibu hamil akan merasa cepat pusing dan capek karena pertambahan berat badannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil adalah sebagai berikut:

- a. Tingkat pengetahuan tentang kehamilan. Ada perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi kehamilan antara wanita hamil yang mempunyai pengetahuan tentang kehamilan dengan yang tidak atau yang kurang tahu tentang kehamilan. Seorang wanita yang hamil mempunyai pengetahuan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

tentang kehamilan dengan baik, ia akan mudah memahami perubahan-perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis, sehingga ia dapat mengantisipasi atau mengatasi kecemasan menghadapi kehamilannya. Pada wanita hamil yang kurang mengetahui tentang kehamilannya, mudah merasa panik, stress, cemas, bingung, dan tidak tahu apa yang dilakukan ketika menghadapi perubahan-perubahan fisiologis selama kehamilan. Hal ini menyebabkan perasaan takut, khawatir dan cemas dalam menghadapi kehamilannya untuk mendapatkan informasi yang sebaik mungkin.

- b. Sosial ekonomi, tingkat sosial ekonomi akan kecemasan wanita hamil. Seorang wanita hamil yang mempunyai tingkat sosial ekonomi yang baik (mapan) dapat berkurang kekhawatirannya karena bila terjadi yang tidak diduga-duga bisa langsung dibawa ke rumah sakit yang lebih besar untuk mendapatkan pertolongan. Sebaliknya bila tingkat sosial ekonominya rendah (belum mapan) maka akan mudah menimbulkan perasaan khawatir, takut dan cemas karena tidak mampu menyediakan obat-obatan dan gizi yang diperlukan bagi kesehatan badan dan pertumbuhan bayi dalam kandungannya dan tidak mampu pergi ke dokter untuk mengetahui kondisi bayi dalam kandungannya dan cemas bertahap pemeliharaan bayi yang akan dilahirkannya nanti. Seorang ibu yang akan melahirkan selalu mengkhawatirkan akan keadaan bayi dalam kandungannya dan dirinya sendiri.
- c. Usia ibu hamil, tingkat usia ibu hamil akan mempengaruhi proses kehamilan dan keadaan bayi yang dikandungnya, dimana usia ibu adalah usia yang



dianggap cukup matang dalam berpikir dan bekerja (Nursalam, 2001). Ibu hamil yang masih muda biasanya memiliki kecemasan yang tinggi karena pada usia tersebut kematangan berfikir masih sangat rendah terutama dalam menjaga dan memeriksakan kehamilannya. Dengan bertambahnya usia maka kematangan dalam berpikir semakin baik sehingga akan termotivasi dalam menjaga dan memeriksakan kehamilan, juga mengetahui akan pentingnya *antenatal care*.

- Usia  $\leq 19$  tahun

Usia muda dianggap beresiko bagi kehamilan dan tingkat kecemasannya tidak terkendali, resiko kehamilan pada ibu yang terlalu muda biasanya timbul karena mereka belum siap secara psikis maupun fisik. Secara psikis, umumnya remaja belum siap menjadi ibu. Secara fisik, karena beberapa organ reproduksinya seperti rahim belum cukup matang untuk menanggung beban kehamilannya (Nakita, 2006). Ini menyebabkan kesadaran untuk memeriksakan diri dan kandungannya rendah (Tobing, 2009) sehingga kecemasan yang timbul sangat tinggi.

- Usia 20–35 tahun

Umur reproduksi sehat pada seseorang wanita berkisar antara 20 – 35 tahun, artinya melahirkan setelah 20 tahun, jarak persalinan sebaiknya 2-3 tahun dan berhenti melahirkan setelah umur 35 tahun (Roeshadi, 2004). Wanita di usia ini dianggap ideal untuk menjalani kehamilan dan persalinan karena pada usia ini kondisi fisik pada wanita dalam keadaan

prima. Rahim sudah mampu memberi perlindungan atau kondisi yang maksimal untuk kehamilan. Secara psikis, kondisi mental ibu telah siap yang berdampak pada perilaku merawat dan menjaga kehamilannya secara hati-hati (Tobing, 2009) sehingga tingkat kecemasannya lebih rendah dibandingkan usia yang lain.

- Usia  $\geq 35$  tahun

Kehamila pada usia tersebut dianggap rawan karena fungsi organ reproduksi sudah menurun sehingga mengakibatkan perdarahan yang menyebabkan tingkat morbiditas dan mortalitas meningkat (Nikita, 2006) sehingga tingkat kecemasannya sangat tinggi.

d. Usia kehamilan

- Trisemeter I (0-12 minggu)

Pada trisemester ini ibu akan mengalami kelemahan, kelelahan dan perasaan mual membuat calon ibu tidak merasa sehat dan semuanya mengalami depresi ( Hamilton, 1995).

- Trisemester II (12-28 minggu)

Pada trisemester ini kecemasan akan berkurang karena ibu merasa sehat . Tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormon yang lebih tinggi dan merasa tidak nyaman karena hamil semakin berkurang. Ibu sudah menerima kehamilannya dan mulai dapat menggunakan energi serta pikirannya secara lebih konstruktif.

- Trisemester III (28–40 minggu)

Kecemasan ibu akan muncul lagi sekitar bulan ke-8 mungkin terdapat periode tidak semangat dan depresi. Ketika bayi membesar dan ketidaknyamanan bertambah. Calon ibu menjadi lelah dan menunggu sekitar 2 minggu sebelum melahirkan (Pusdiknakes, 2003).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil adalah tingkat pengetahuan tentang kehamilan, tingkat sosial ekonomi, usia ibu hamil dan usia kehamilan.

## B. Kecerdasan Emosi

### 1. Pengertian Emosi

Daniel Goleman (2005) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi berasal dari bahasa Inggris, yaitu “*motion*” yang berarti bergerak. Emosi adalah respon otomatis terhadap sebuah situasi yang terpola yang memuat perilaku dan ekspresi wajah serta penilaian terhadap peristiwa tertentu yang menjadi stimulus.

Menurut Wade & Tavris (2008) emosi adalah suatu respon yang melibatkan perubahan fisiologis (wajah, tubuh), penilaian kognitif, perasaan subjektif, dan kecenderungan berperilaku yang dibentuk oleh norma budaya. Teori yang dikemukakan oleh James (*American psychologist*), yang secara kebetulan pada waktu yang sama juga dikemukakan oleh Lange (*Danish physiologist*),

sehingga teori tersebut dikenal sebagai teori James-Lange.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From repository.uma.ac.id/10/6/24



Menurut teori ini emosi merupakan akibat atau hasil persepsi dari keadaan jasmani (*felt emotion is the perception of bodily states*), orang sedih karena menangis, orang takut karena gemetar dan sebagainya. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa gejala kejasmanian merupakan sebab emosi, dan emosi merupakan akibat dari gejala kejasmanian. Teori ini juga sering disebut teori perifer dalam emosi (Woodworth dan Marquis, 1957) atau juga disebut paradoks James (Bigot,dkk, 1995). Oleh Peterson (1991) teori ini disebut sebagai teori pendekatan psikofisis.

Menurut Cannon-Bard, bahwa emosi itu bergantung pada aktivitas dari otak bagian bawah. Teori ini dikemukakan oleh Cannon atas dasar penelitian dari Bard. Teori ini berbeda atau justru berlawanan dengan teori yang dikemukakan oleh James-Lange, yaitu bahwa emosi tidak bergantung pada gejala kejasmanian (*bodily states*), atau reaksi jasmani bukan merupakan dasar dari emosi, tetapi emosi justru bergantung pada aktivitas otak atau aktivitas sentral. Karena itu teori ini juga sering disebut teori sentral dalam emosi (Woodworth dan Marquis 1957). Oleh Peterson (1991) teori ini disebut sebagai teori dengan pendekatan neurologis.

Teori Schachter-Singer, teori berpendapat bahwa emosi itu merupakan *the interpretation of bodily arousal*. Teori ini berpendapat bahwa emosi yang dialami seseorang merupakan hasil interpretasi dari *aroused* atau *stirred up* dari keadaan jasmani (*bodily states*). Schachter dan Singer berpendapat bahwa keadaan jasmani (*bodily states*) dari timbulnya emosi pada umumnya sama untuk sebagian terbesar dari emosi yang dialami, dan apabila ada perbedaan fisiologis dalam pola otonomik pada umumnya orang tidak dapat mempersepsikan hal ini. Karena

perubahan jasmani merupakan hal yang *ambiguous*, teori ini menyatakan bahwa tiap emosi dapat dirasakan dari *stirred up* kondisi jasmani dan individu akan memberikan interpretasinya. Sering dikemukakan bahwa emosi itu bersifat subjektif, karena memang dalam mengadakan interpretasi terhadap keadaan jasmani berbeda satu orang dengan orang lain. Karena teori ini meneropong atas dasar interpretasi, sementara ahli menyebutkan teori ini sebagai teori kognitif dalam emosi, misalnya yang dikemukakan oleh Peterson (1991).

Namun demikian jangan dicampuradukkan dengan teori kognitif yang lain, karena ada faktor-faktor lain seperti ingatan dalam proses kognitif (Morgan, dkk., 1984). Karena itu oleh Valins (dalam Weiner, 1972) disebut kognitif-fisiologis. Prawitasari (1995), emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa emosi adalah respon otomatis terhadap sebuah situasi yang terpola yang memuat perilaku dan ekspresi wajah serta penilaian terhadap peristiwa tertentu yang menjadi stimulus.

## 2. Jenis-jenis emosi

Daniel Goleman (2002), mengemukakan beberapa jenis emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu :

- a. Amarah : beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati
- b. Kesedihan : pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri,

putus asa

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From [repository.uma.ac.id]10/6/24

- c. Rasa takut : cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri
- d. Kenikmatan : bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga
- e. Cinta : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, Bakti, hormat, kemesraan, kasih
- f. Terkejut : terkesiap, terkejut
- g. Jengkel : hina, jijik, muak, mual, tidak suka

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertindak laku terhadap stimulus yang ada.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa jenis-jenis emosi terdiri dari: amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut dan jengkel. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertindak laku terhadap stimulus yang ada.

### 3. Pengertian Kecerdasan Emosi

Istilah kecerdasan emosi pertama kali berasal dari konsep kecerdasan sosial yang dikemukakan oleh Thordike pada tahun 1920, dengan membagi 3 bidang kecerdasan yaitu, kecerdasan abstrak (seperti kemampuan memahami dan memanipulasi simbol verbal dan matematika), kecerdasan kongkrit seperti (kemampuan memahami dan memanipulasi objek), dan kecerdasan sosial (seperti kemampuan berhubungan dengan orang lain).



Kecerdasan sosial menurut Thordike yang dikutip Goleman (2002) adalah kemampuan untuk memahami dan mengatur orang lain untuk bertindak bijaksana dalam menjalin hubungan, meliputi kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal. Kecerdasan interpersonal adalah kecerdasan untuk kemampuan dalam memahami orang lain, sedangkan kecerdasan intrapersonal adalah kemampuan mengelola diri sendiri (Mangkunegara, 2005).

Menurut Goleman (2002), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Sementara itu Hein (1999) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah suatu bentuk kecerdasan yang berkaitan dengan sisi kehidupan emosi, seperti kemampuan untuk menghargai dan mengelola emosi diri dan orang lain, untuk memotivasi diri seseorang dan mengekang impuls, dan untuk mengatasi hubungan interpersonal secara efektif.

Steiner (1997) menjelaskan pengertian kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan yang dapat mengerti emosi diri sendiri dan orang lain, serta mengetahui bagaimana emosi diri sendiri terekspresikan untuk meningkatkan maksimal etis sebagai kekuatan pribadi. Senada dengan definis tersebut, Mayer dan Solovey (Goleman, 1999; Davies, Stankov, dan Roberts, 1998) mengungkapkan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk memantau dan

mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memadu pikiran dan tindakan. Berbeda dengan pendapat sebelumnya, Patton (1998) mengemukakan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengetahui emosi secara efektif guna mencapai tujuan, dan membangun hubungan produktif dan dapat meraih keberhasilan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan yang dapat mengerti emosi diri sendiri dan orang lain, serta mengetahui bagaimana emosi diri sendiri terekspresikan untuk meningkatkan maksimal etis sebagai kekuatan pribadi.

#### **4. Aspek Kecerdasan Emosional**

Goleman mengutip Salovey (2002) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu :

##### **a. Mengenali emosi diri**

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri.

Menurut Mayer (Goleman, 2002) kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi.

Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun

merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi.

Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampaui lama akan mengoyak kestabilan kita (Goleman, 2002). Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

c. Memotivasi diri sendiri

Presatasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

d. Mengenali emosi orang lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman (2002) kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang

tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain



sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah beraul, dan lebih peka (Goleman, 2002).

Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi (Goleman, 2002). Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

#### e. Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2002).

Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.

Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena

kemampuannya berkomunikasi (Goleman, 2002). Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, penulis mengambil komponen-komponen utama dan prinsip-prinsip dasar dari kecerdasan emosional sebagai faktor untuk mengembangkan instrumen kecerdasan emosional.

### **5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi**

Walgito (1993) membagi faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional menjadi dua faktor yaitu:

#### **a. Faktor Internal**

Faktor internal adalah apa yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi kecerdasan emosinya. Faktor internal ini memiliki dua sumber yaitu segi jasmani dan segi psikologis. Segi jasmani adalah faktor fisik dan kesehatan individu, apabila fisik dan kesehatan seseorang dapat terganggu dapat dimungkinkan mempengaruhi proses kecerdasan emosinya. Segi psikologis mencakup di dalamnya pengalaman, perasaan, kemampuan berfikir dan motivasi.

#### **b. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal adalah stimulus dan lingkungan dimana kecerdasan emosi berlangsung. Faktor eksternal meliputi: 1) Stimulus itu sendiri, kejenuhan stimulus merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
Access From [repository.uma.ac.id]10/6/24

seseorang dalam memperlakukan kecerdasan emosi tanpa distorsi dan 2). Lingkungan atau situasi khususnya yang melatarbelakangi proses kecerdasan emosi. Objek lingkungan yang melatarbelakangi merupakan kebulatan yang sangat sulit dipisahkan.

Patton (2002) membagi faktor kecerdasan emosional menjadi lima bagian yaitu:

a. Keluarga

Keluarga adalah perekat yang menyatukan struktur dasar dunia agar satu. Kasih sayang dan dukungan di temukan dalam keluarga, dalam batasan keluarga yang merupakan alat untuk mendapatkan kekuatan dan menanamkan kecerdasan emosional.

b. Hubungan Pribadi

Hubungan-hubungan pribadi (interpersonal) terhadap seseorang dan sehari-hari memberikan penerimaan dan kedekatan emosional dapat menimbulkan kematangan emosional pada seseorang dalam bersikap dan bertindak.

c. Hubungan dengan teman sekelompok

Dalam membangun citra diri sosial yang diperlukan adanya hubungan dengan teman sekelompok. Saling menghargai, memberikan dukungan dan umpan balik antara sesama. Hal ini dapat mempengaruhi dalam pola pembentukan emosi seseorang.



#### d. Lingkungan

Keadaan lingkungan individu dimana mereka tinggal dan bergaul di tengah-tengah masyarakat yang mempunyai nilai-nilai atau norma-norma sendiri dalam berinteraksi, sehingga mempengaruhi pola kehidupan seseorang.

#### e. Hubungan tema sebaya

Pergaulan individu dengan teman sebaya yang saling mentransportasi dan mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak, dapat membentuk kehidupan emosi tertentu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kecerdasan emosional antara lain: faktor internal yaitu meliputi jasmani dan psikologis dan faktor eksternal yaitu meliputi stimulus itu sendiri dan lingkungan/keluarga, hubungan-hubungan pribadi, hubungan dengan teman sekelompok, maupun hubungan dengan teman sebaya.

### **C. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Menghadapi Kehamilan Pertama**

Kehamilan merupakan suatu masa dimana seorang wanita membawa *embrio* atau *fetus* didalam tubuhnya. Hurlock (1992) mengemukakan kehamilan selain merupakan saat penantian yang bahagia, juga merupakan saat depresi, kecemasan, dan kekhawatiran tentang kelahiran anak, mempunyai anak yang cacat, atau ketidakmampuan untuk menjadi seorang ibu. Orang-orang dikuasai dengan dorongan hati yang kurang memiliki kendali diri, mengalami kekurangmampuan dalam pengendalian moral dan pengendalian kecemasan yang berlebihan (Hurlock,1994).

Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang sejak dulu dihubungkan dengan kehamilan, cemas merupakan reaksi emosi positif sebagai perlindungan stressor yang bisa menjadi masalah, apabila berlebihan sehingga dibutuhkan cara untuk mengendalikan emosi atau dapat menguasai diri dalam situasi menghadapi kecemasan yang berlebihan dan dibutuhkan penguasaan diri erat kaitannya dengan kecerdasan emosi (Salmah et al, 2006). Sebagian besar kehidupan emosional berada dalam alam bawah sadar, perasaan-perasaan yang bergejolak dalam diri individu senantiasa melintasi ambang kesadaran. Dengan kata lain, kesadaran diri emosional merupakan bentuk dari kecerdasan emosional yang sangat penting dalam melihat kemampuan diri sendiri untuk melepaskan suasana hati yang tidak mengenakan (Goleman, 2004).

Kecerdasan emosi mencakup pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi,

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

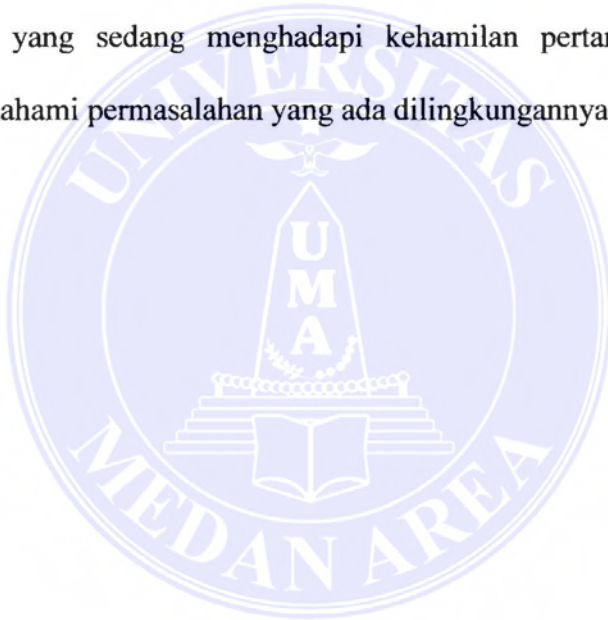
Document Accepted 10/6/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
Access From (repository.uma.ac.id)10/6/24

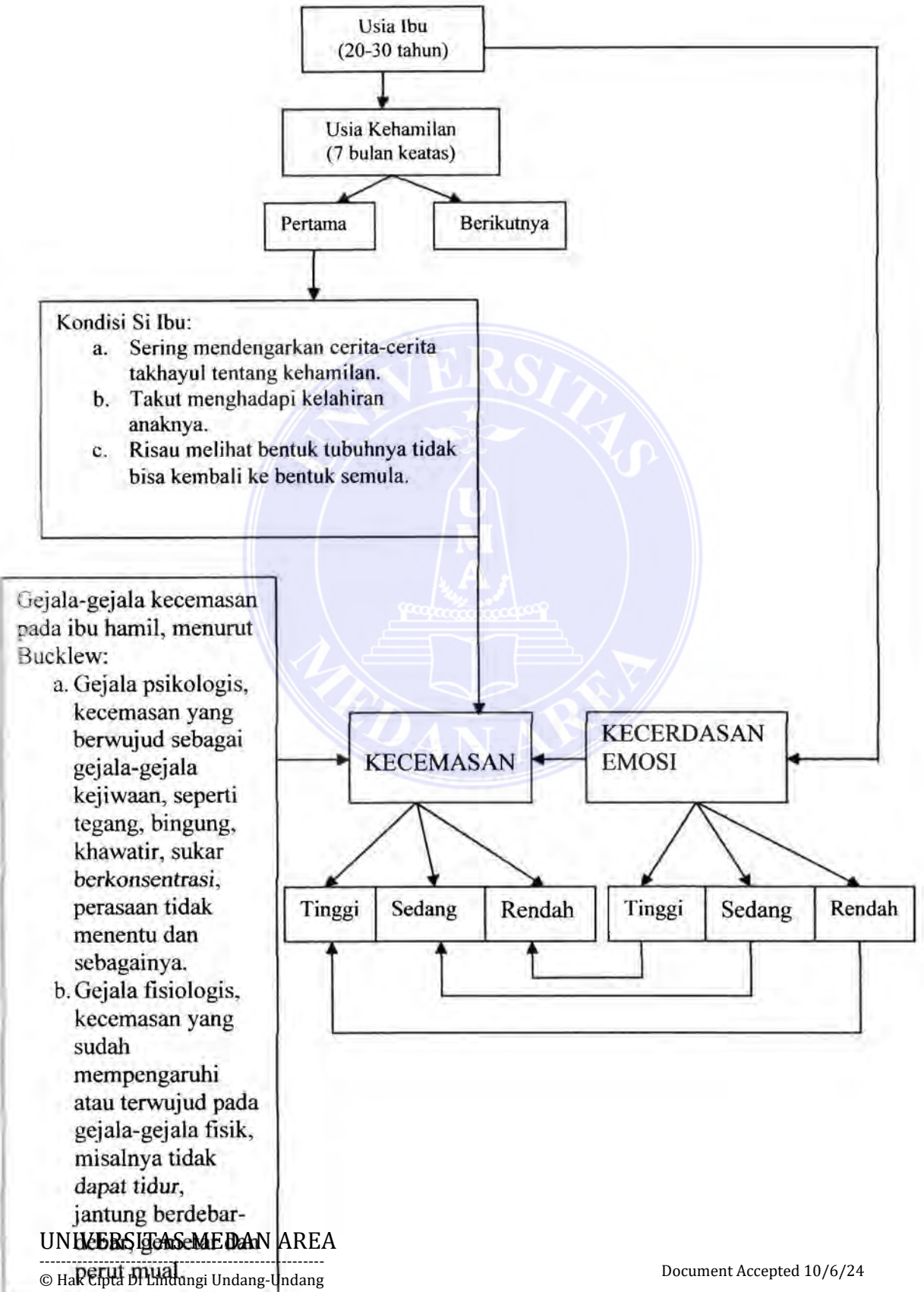
kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, kemampuan membaca perasaan terdalam orang lain, empati dan berdoa, kemampuan memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta kemampuan untuk memimpin (Goleman,2000).

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang penting, yang seharusnya dimiliki oleh wanita hamil yang sedang menghadapi kehamilan pertamanya, untuk mengenali atau memahami permasalahan yang ada dilingkungannya.





**D. Kerangka Konseptual**



Gejala-gejala kecemasan pada ibu hamil, menurut Bucklew:

- Gejala psikologis, kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.
- Gejala fisiologis, kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, dan sebagainya.

## E. Hipotesis

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi kehamilan pertama” dan “adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan yang ditinjau dari usia ibu dan usia kehamilan”. Dengan asumsi bahwa, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi individu, maka tingkat kecemasan kehamilan akan semakin rendah. Dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan emosi individu, maka tingkat kecemasan kehamilan akan semakin tinggi.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

Pembahasan pada bagian metode penelitian ini akan menguraikan mengenai (A) Identifikasi Variabel Penelitian, (B) Definisi Operasional Penelitian, (C) Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel, (D) Metode Pengumpulan Data, Validitas dan Reliabilitas alat ukur, serta (E). Metode Analisa Data.

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Variabel bebas	: Kecerdasan Emosi
Variabel tergantung	: Kecemasan kehamilan pertama
Variabel kontrol	: Usia Ibu dan Usia Kehamilan

#### B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel dalam penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang akan dirumuskan nantinya.

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecerdasan Emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik terhadap diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
Access From repository.uma.ac.id/10/6/24



Data mengenai kecerdasan emosi, ditunjukkan dengan jumlah skor pada skala kecerdasan emosi. Semakin tinggi skor pada skala kecerdasan emosi, berarti semakin tinggi kecerdasan emosi. Sebaliknya, semakin rendah skor pada lembar kecerdasan emosi, maka semakin rendah kecerdasan emosinya.

2. Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam.

Data mengenai kecemasan diungkap melalui jumlah skor pada skala kecemasan yang berisi gejala psikologis dan gejala fisiologis. Pada skala kecemasan semakin tinggi jumlah skor pada skala kecemasan berarti semakin tinggi kecemasan kehamilan. Sebaliknya, semakin rendah jumlah skor pada skala kecemasan berarti semakin rendah kecemasan kehamilannya.

3. Usia ibu adalah usia dimana data yang diungkap melalui kolom identitas pada skala dan dinyatakan dengan angka.
4. Usia kehamilan adalah usia yang diungkap melalui kolom identitas pada skala dan dinyatakan dengan angka.

### **C. Populasi dan Pengambilan Sampel Penelitian**

Menurut Arikunto (2002) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian. Menurut Hadi (2004) populasi adalah semua individu untuk siapa kenyataan-kenyataan yang diperoleh dari sampel itu hendak digeneralisasikan. Jadi populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang mempunyai persamaan sifat yang akan dikenai generalisasi dari

hasil penelitian. Jumlah ibu hamil yang ada di puskesmas tersebut sebanyak 25 orang, sisanya peneliti menyebarkan skala dari rumah ke rumah, di Kecamatan Helvetia Medan sebanyak 46 orang. Kemudian dalam menyebarkan skala ini, peneliti dibantu oleh beberapa teman untuk menyebarkan skala. Sebelum skala ukur diberikan pada subjek, peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri, memberikan penjelasan dan instruksi mengenai tata cara mengisi skala ukur. Setelah responden memahami, maka skala ukur dibagikan kepada 71 orang responden ibu hamil untuk dimintai bantuannya mengisi skala. Namun, melihat hasil survey di lapangan bahwa subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria sebanyak 67 orang yang berusia 20-35 tahun dan usia kehamilan 7 bulan keatas. Setelah responden memahami, maka skala ukur dibagikan kepada 67 orang responden untuk dimintai bantuannya mengisi skala.

Kemudian peneliti melihat waktu yang disediakan bagi subjek untuk mengisi skala adalah 60 menit, setelah subjek melakukan pengisian skala, maka dilakukan pemeriksaan. Berdasarkan hasil pemeriksaan secara umum dari keseluruhan jawaban responden, diketahui bahwa subjek telah memberikan jawaban sesuai dengan petunjuk pengerjaan. Kemudian peneliti memeriksa kembali hasil skala ukur yang diberikan kepada responden, ternyata sebanyak 7 responden tidak mengembalikan skala dengan alasan skala alat ukurnya rusak/sobek. Jumlah seluruh responden yang telah mengembalikan skala alat ukurnya dalam keadaan baik, sebanyak 60 orang.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu-ibu hamil yang sedang menghadapi kehamilan dan yang sesuai dengan ketentuan yang ada. Dan sampel

yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu-ibu dengan kehamilan pertama yang berusia 20-35 tahun dan usia kehamilan 7 bulan keatas di daerah Kecamatan Helvetia Medan. Jumlah sampel yang diambil adalah 60 sampel.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk menentukan sampel penelitian ini adalah teknik *sampling total*, yaitu pengambilan seluruh subjek berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya dengan alasan keterbatasan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria, sehingga tidak dapat mengambil yang besar dan jauh, walaupun cara seperti ini diperbolehkan, yaitu penelitian biasa menentukan responden berdasarkan tujuan tertentu (Arikunto, 2006).

#### **D. Metode Pengambilan Data**

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan menggunakan metode skala, yaitu suatu metode pengambilan data di mana data-data yang diperlukan dalam penelitian diperoleh melalui pernyataan atau pertanyaan tertulis yang diajukan responden mengenai suatu hal yang disajikan dalam bentuk suatu daftar pertanyaan (Koentjaraningrat, 1994).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan skala kecerdasan emosional dan metode dokumentasi.

##### **1. Skala Kecerdasan Emosional**

Skala kecerdasan emosional terdiri dari aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
Access From [repository.uma.ac.id] 10/6/24



(empati), bekerjasama dengan orang lain (Goleman, 2002) yang berguna untuk mengukur sejauh mana kecerdasan emosional. Penyusunan alat ukur ini untuk lebih jelasnya dijabarkan dalam bentuk Blue Print pada tabel berikut ini :

Tabel 2  
Blue print Skala Kecerdasan Emosional

No.	Skala Kecerdasan Emosi	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1.	Mengenali emosi diri	1, 2, 5, 6, 9	3, 4, 7, 8, 10	10
2.	Mengelola emosi	11, 12, 15	13, 14, 16, 17, 18	8
3.	Memotivasi diri sendiri	19, 20, 23, 24, 27	21, 22, 25, 26, 28	10
4.	Mengenali emosi dan kepribadian orang lain	29, 30, 33, 34, 37	31, 32, 35, 36, 38	10
5.	Membina hubungan	39, 40, 43, 44, 47	41, 42, 45, 46, 48	10
<b>Total</b>		<b>23</b>	<b>25</b>	<b>48</b>

Skala ini disusun dengan model skala Likert yang terdiri dari pernyataan-pernyataan dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Dengan menggunakan empat alternatif pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian yang diberikan untuk jawaban *favourable*, yaitu “Sangat Setuju (SS)” diberi nilai 4, jawaban “Setuju (S)” diberi nilai 3, jawaban “Tidak Setuju (TS)” diberi nilai 2, dan jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS)” diberi nilai 1. Sedangkan untuk aitem *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban “Sangat Setuju (SS)” diberi nilai 1, jawaban “Setuju (S)” diberi nilai 2, jawaban “Tidak Setuju (TS)” diberi nilai 3, dan jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS)” diberi nilai 4.

## 2. Skala Kecemasan

Skala kecemasan ibu hamil dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan ibu hamil, yakni gejala fisiologis yaitu gejala-gejala fisik seperti keringat dingin, pencernaan tidak teratur, jantung berdebar, tidur tidak nyenyak, nafsu makan kurang, kepala pusing dan sesak. Gejala psikologis yaitu gejala kejiwaan seperti rasa takut, panik, gelisah, sulit berkonsentrasi, merasa tertekan, merasa tidak tenang, mudah marah dan sensitif. Tabel berikut ini merupakan distribusi penyebaran butir angket kecemasan menghadapi kehamilan pertama, sebelum diadakannya uji coba.

Tabel 3  
Skala Kecemasan Kehamilan Pertama

No.	Skala Kecemasan Kehamilan Pertama	Favourable	Unfavourable
1.	Gejala Fisiologis	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46
2.	Gejala Psikologis	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 40, 43, 47	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 39, 44, 48
<b>Total</b>		<b>48</b>	

Skala di atas yaitu angket kecemasan ibu hamil dalam penelitian disusun dengan skala likert dengan empat alternatif pilihan. Penilaian yang diberikan dari item yang *favourable* adalah nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), nilai 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), nilai 3 untuk jawaban Setuju (S) dan nilai 4 untuk jawaban Sangat Setuju (SS). Sementara untuk item yang *unfavourable*, nilai 1 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 2 untuk



jawaban Setuju (S), nilai 3 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan nilai 4 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

## E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur (Arikunto, 2002). Ditambahkan oleh Azwar (2003) bahwa suatu alat ukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsinya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut.

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur, dalam hal ini angket diuji validitasnya dengan menggunakan teknik analisa *Product Moment* rumus angka kasar dari Pearson, yaitu mencari koefisien korelasi antar tiap butir dengan skor total (Hadi, 2004). Di mana rumusnya adalah :

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left[ \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right] \left[ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right]}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi antar tiap butir dengan skor total.  
 $\sum XY$  = Jumlah hasil kali antar setiap butir dengan skor total.  
 $\sum X$  = Jumlah skor keseluruhan subjek untuk tiap butir.  
 $\sum Y$  = Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek.



- $\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor x  
 $\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor y  
 N = Jumlah subjek.

Nilai validitas setiap butir (koefisien *r product moment*) sebenarnya masih perlu dikoreksi karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total, ikut sebagai komponen skor total, dan hal ini menyebabkan koefisien *r* menjadi lebih besar (Hadi, 2004). Teknik untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai formula *part whole*. Adapun formula *part whole* adalah sebagai berikut :

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{(SD_y)^2 + (SD_x)^2 - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)}}$$

Keterangan :

- $r_{bt}$  = Koefisien *r* setelah dikoreksi  
 $r_{xy}$  = Koefisien *r* sebelum dikoreksi (*product moment*)  
 $SD_x$  = Standar Deviasi skor butir  
 $SD_y$  = Standar Deviasi skor total  
 $(SD_x)^2$  = Standar Deviasi kuadrat skor x  
 $(SD_y)^2$  = Standar Deviasi kuadrat skor y

## 2. Reliabilitas Alat Ukur

Konsep dari reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauhmana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap sekelompok subjek yang sama, diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek dalam diri subjek yang diukur belum berubah (Azwar, 2003).

Analisis reliabilitas alat ukur yang dipakai adalah teknik Anava Hoyt (Hadi dan Pamardiningih, 2000) dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{tt} = 1 - \frac{M_{ki}}{M_{ks}}$$

Keterangan :

- $r_{tt}$  = Indeks reliabilitas alat ukur  
 1 = Bilangan konstanta  
 $M_{ki}$  = Mean Kuadrat antar butir  
 $M_{ks}$  = Mean Kuadrat antar subjek

Alasan digunakannya teknik reliabilitas dari Anava Hoyt ini adalah :

- Jenis data kontinyu
- Tingkat kesukarana seimbang
- Merupakan tes kemampuan (*power test*), bukan tes kecepatan (*speed test*).

## F. Metode Analisis

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson*. Alasan digunakannya teknik korelasi ini disebabkan karena pada penelitian ini memiliki tujuan ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (kecerdasan emosi) dengan satu variabel tergantung (kecemasan kehamilan pertama). Formula dari teknik *Product Moment* yang dimaksud adalah sebagai berikut (Arikunto, 2002):

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left[ \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right] \left[ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right]}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$	=	Koefisien korelasi antar tiap butir dengan skor total.
$\sum XY$	=	Jumlah hasil kali antar setiap butir dengan skor total.
$\sum X$	=	Jumlah skor keseluruhan subjek untuk tiap butir.
$\sum Y$	=	Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek.
$\sum X^2$	=	Jumlah kuadrat skor x
$\sum Y^2$	=	Jumlah kuadrat skor y
N	=	Jumlah subjek.

Sebelum dilakukan analisis data dengan teknik analisis *Product Moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

- Uji Normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
- Uji Linieritas, yaitu, untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel tergantung.



## BAB V

### PENUTUPAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Berdasarkan tabel R Square diperoleh angka  $r$  sebesar  $-0,266$  ( $p > 0,05$ ). Angka  $p = 0,040$  dimana  $p > 0,050$  yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi kehamilan pertama.
2. Berdasarkan tabel dari analisis determinan, maka diperoleh R Square sebesar  $r^2 = 0,071$  atau (7,1%) hal ini menunjukkan bahwa persentase variabel kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi kehamilan pertama sebesar 7,1% sedangkan sisanya 92,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
3. Kecemasan menghadapi kehamilan pertama di Kecamatan Medan Helvetia dinyatakan memiliki kecerdasan emosi yang rendah, dari hasil perbandingan mean empirik 60,75 dan mean hipotetiknya 87,5. Selanjutnya dalam kecemasan menghadapi kehamilan pertama subjek dinyatakan sangat rendah, dari hasil perbandingan mean empirik 59,40 dan mean hipotetiknya 60.

## B. Saran

Adapun saran-saran yang dapat diberikan sejalan dengan hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Saran Praktis

Dari hasil penelitian yang diperoleh diharapkan para calon ibu yang sedang menghadapi kehamilan pertama di Kecamatan Medan Helvetia dapat mempertahankan kecerdasan emosinya, memperbanyak wawasan atau wacana tentang kehamilan. Dan juga selalu berusaha untuk berbagi cerita kepada para ibu yang sudah dahulu merasakan kehamilan.

### 2. Bagi Peneliti lain

a. Bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang kecemasan, khususnya kecemasan kehamilan pertama, peneliti menghimbau agar dapat lebih cermat dalam menentukan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan.

b. Untuk penelitian selanjutnya lebih teliti lagi untuk memikirkan metode lain yang cocok untuk penelitian ini, supaya lebih cermat lagi melihat faktor lain yang mempengaruhi kecemasan kehamilan pertama.

c. Bagi peneliti lain yang tertarik meneliti lebih jauh tentang kecemasan kehamilan pertama, agar lebih cermat memilih usia responden atau lebih spesifik lagi, melainkan usia yang benar-benar cocok untuk responden yang memang mengalami kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R. L. Dkk. 1987. *Pengantar Psikologi I*. Jakarta : Erlangga
- Bandiah, S. *Kehamilan, Persalinan & Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta Nuha Offset
- Corey, 2005. *Konseling & Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama
- Goleman, Daniel. 1997. *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, Daniel. 2005. *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Hurlock, E. B., 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga
- Kartono Kartini. 2007. *Psikologi Wanita* jilid 2. Bandung : Mandar Maju
- Patton. 2011. *EQ (Karir Sukses)*. Bandung : Delapratasa Publishing
- Walgito, B. 2005. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : Andi
- Rahmawati (2004). Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Dengan Lamanya Proses Persalinan Di Kelurahan Medan Tembung. *Skripsi*. Medan. Universitas Medan Area
- Riris (2006). Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Primigravida Pada Pasien Diklinik Bersalin Ren Pane & Rumah Bersalin Harapan Ibu Medan. *Skripsi*. Universitas Medan Area
- Diakses pada tanggal 10 November 2011 [http :](http://www.Psychologymania.com/2011/07/hubungan-antara-emosi-motivasi.html)  
[//www.Psychologymania.com/2011/07/ hubungan-antara-emosi-motivasi. html](http://www.Psychologymania.com/2011/07/hubungan-antara-emosi-motivasi.html)
- Diakses pada tanggal 10 November 2011 [http :](http://www.12Prinsipdasarkecerdasanemosional.html) [//www.12 Prinsip dasar-kecerdasan-emosional. Html](http://www.12Prinsipdasarkecerdasanemosional.html)



Diakses pada tanggal 10 Mei 2012 [http : //bidanku.com/index.php?/tips-kehamilan-trimester-pertama](http://bidanku.com/index.php?/tips-kehamilan-trimester-pertama)

Diakses pada tanggal 25 Mei 2012 [http:](http://oneex.blogspot.com/2011/06/konsep-diri-aendie.html)

[//oneex.blogspot.com/2011/06/konsep-diri-aendie.html](http://oneex.blogspot.com/2011/06/konsep-diri-aendie.html)

Diakses pada tanggal 19 juni 2012 <http://library.gunadarma.ac.id/repository>

Diakses pada tanggal 20 juni 2012 <http://www.seksualitas.net/proses-kehamilan.htm>

Diakses pada tanggal 22 juni 2012

<http://sintawonie.wordpress.com/2011/02/27/teori-psikoanalisa/>

