

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Masalah

Dalam pernikahan, kehadiran seorang anak pada umumnya sangat didambakan karena dipercaya mampu meningkatkan kualitas dalam sebuah keluarga, yang bahkan bagi beberapa orang merupakan salah satu tujuan dari pernikahan itu sendiri. Fenomena inilah yang menimbulkan pandangan masa kehamilan seakan menjadi kewajiban utama dari proses hidup seorang wanita. Khususnya di Indonesia, dalam beberapa budaya, memiliki keturunan merupakan prioritas utama untuk membentuk sebuah keluarga. Masa kehamilan juga bahkan diyakini mampu mempengaruhi kepuasan seorang wanita akan perannya sebagai perempuan sejati (Prawitasari, 2012: 285).

Kehamilan yang adalah salah satu peristiwa besar dalam kehidupan di mana banyak wanita mengambil bagian di dalamnya, juga merupakan tahapan penyesuaian terhadap perubahan status sosial dari seorang wanita menjadi seorang ibu. Selaku bagian dari proses prokreasi manusia, bagi beberapa orang, kehamilan dapat menjadi suatu pengalaman yang membahagiakan, dinanti-nanti, atau justru menjadi pengalaman yang mengkhawatirkan dan dapat menimbulkan dampak negatif bagi ibu hamil.

Kehamilan mempengaruhi hampir setiap sistem organ dalam tubuh wanita, meskipun sebagian besar konsekuensinya relatif kecil. Perubahan yang paling jelas nampak adalah penambahan berat badan dan perut yang besar. Selama

kehamilan, banyak wanita juga melaporkan nyeri pada payudara, sering buang air kecil, dan kelelahan (Matlin, 2008: 325). Mual-mual juga sering dialami oleh ibu pada masa kehamilan (Matlin, 2008: 325).

Mengenai gambaran kondisi ibu hamil, peneliti melakukan penggalian data awal kepada beberapa ibu yang sedang dalam masa kehamilan dengan menanyakan keluhan apa saja yang dirasakan ibu selama masa kehamilan. Mereka menjelaskan bahwa keluhan yang sering muncul adalah rasa cepat lelah, dan sering merasa mengantuk. Subjek berinisial N.L menyatakan:

“Emm... kalo waktu hamil ini ya... apa yah? Biasanya sih jadi gampang capek, kemana-mana pengennya duduk terus, sama jadi sering mengantuk. Terus ngantuknya itu ga bisa ditahan.”

Data statistik angka kelahiran di Indonesia pada tahun 2003-2005 menunjukkan bahwa presentase tertinggi kelahiran dialami oleh wanita pada kisaran usia 20-29 tahun, yaitu sebanyak 53,3% (Datastatistik-indonesia.com). Pada usia ini, individu memasuki tahap perkembangan dewasa awal yang salah satu tugasnya adalah mengoptimalkan diri di bidang pekerjaan dan membangun karier. Meskipun banyak wanita menikah yang meninggalkan dunia karier untuk menjadi ibu rumah tangga, namun pandangan tradisional di mana suami menjadi pencari nafkah utama, dan istri hanya mengurus rumah tangga atau sebagai pencari nafkah sekunder, sudah tidak berlaku di jaman modern ini. Banyak istri yang justru memiliki penghasilan lebih banyak dari suaminya, bahkan menjadi tonggak ekonomi keluarga. Di sisi lain, penanggung jawab primer tugas-tugas rumah tangga, tampaknya juga masih menjadi peran utama seorang istri (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

Wanita dalam lingkungan karier, maupun perannya sebagai ibu rumah tangga dan istri, tentu memiliki banyak tuntutan tugas yang menimbulkan tekanan, baik itu tekanan yang ditanggapi secara positif, maupun negatif. Khususnya apabila kedua peran ini dimilikinya secara bersamaan. Tuntutan terkait waktu, tenaga, dan kewajiban tentu dimiliki oleh kedua peran ini, lebih spesifik bagi istri yang bekerja, ada kemungkinan untuk mengalami konflik antara pekerjaan dan keluarga. Hal ini disebut juga sebagai *inter-role conflict*, yang mana berdasarkan penelitian Langan-Fox (dalam Cooper, Quick & Schabracq, 2009: 125), semakin banyak peran yang dimiliki seseorang, semakin tinggi seseorang berpotensi untuk mengalami stres.

Kondisi individu dalam menanggung peran ini tentu mengalami perubahan seiring pengalaman kehamilan, di mana masa kehamilan menciptakan kondisi beban kewajiban yang ditanggung semakin banyak, dan semakin kompleks. Bagi seorang calon ibu, berada dalam masa kehamilan, berarti menambah tugas untuk merawat diri sendiri dan kandungannya selain mengurus rumah tangga dan keluarganya.

Menjadi calon ibu yang juga memiliki peran sebagai wanita karier, berarti menambah tanggung jawab dan beban dalam kesehariannya. Istri bekerja yang sedang dalam periode kehamilan pada umumnya menerima cuti hamil pada bulan-bulan akhir kehamilannya. Namun pada sebagian besar periode kehamilan, tak bisa dipungkiri bahwa kehamilan memiliki pengaruh tersendiri terhadap pekerjaan. Menurut penelitian Hoffnung (dalam Matlin, 2008: 329), wanita hamil biasanya tidak akan terpengaruh jika pekerjaannya melibatkan aktivitas fisik normal,

namun ia sedikit lebih mungkin untuk memiliki kelahiran prematur jika terdapat tuntutan fisik yang tinggi dalam pekerjaannya, bekerja pada shift malam, atau melibatkan berdiri yang berkepanjangan tanpa kesempatan untuk duduk.

Melalui informan yang juga merupakan wanita karier, peneliti menggali data mengenai apa yang dirasakan ibu selama masa kehamilan, dan apakah kehamilan membatasi ibu dalam pekerjaannya. Informasi yang diperoleh dari pertanyaan tersebut adalah keterbatasan bekerja dirasakan ketika memasuki bulan-bulan pertengahan dimana kondisi janin semakin membesar, dan perut menjadi terasa semakin berat, sehingga membatasi gerak dalam bekerja. Subjek berinisial E.I menjelaskan:

“Kalo bulan-bulan awal sih, yaa.. ga terlalu ganggu. Malah seneng-senengnya. Emm... tapi pas bulan-bulan tengah sama akhir itu yang bikin capek.”

“Ya... kan perutnya makin besar tuh, jadi susah kalo kerja pelayanan yang mesti berdiri terus, kayak ke pemakaman gitu. Beratnya itu yang bikin cepat capek.”

Selain perubahan secara fisik, ibu hamil juga mengalami perubahan secara psikologis seiring usia kehamilan, yaitu mudah berubahnya emosi yang disebabkan oleh perubahan hormon (Prawitasari, 2012: 286). Mendukung hal ini, Matlin (2008: 325) menyatakan bahwa “situasi dalam masa kehamilan tidak dapat diprediksi, karena seorang wanita akan mengalami berbagai macam emosi selama periode 9 bulan kehamilannya”. Ia juga berpendapat bahwa masa kehamilan akan menimbulkan emosi positif, seperti bersemangat, dan bertindak antisipatif, namun juga mampu menimbulkan emosi negatif, seperti ketakutan, dan kecemasan terkait sakit yang dirasakan saat proses kelahiran (Matlin, 2008: 326).

Gambaran perubahan emosi ini tampak dalam keterangan informan berinisial N.L saat menanggapi pertanyaan mengenai perubahan terkait emosi selama kehamilan. Ia menyatakan bahwa emosi yang dirasakan berubah adalah perasaan yang lebih sensitif. Informan N.L menjelaskan:

“Emosi? Hmm... ada yang beda sih, kayak jadi lebih gampang down gitu... Emm... sama lebih sensitif sama orang! Ya... biasanya kan aku ini cuek. Nah, pas hamil jadi lebih perasa kalo ngadepin apa-apa... Misalnya ya, kalo aku lagi ada masalah sama suamiku jadi lebih gampang dibawa emosi gitu...”

Terkait dengan emosi yang dialami, peneliti juga memberikan pertanyaan mengenai apa saja yang dirasakan selama kondisi kehamilan. Pertanyaan ini ditanggapi oleh informan dengan keterangan bahwa masa kehamilan menimbulkan perasaan bahagia, bersemangat. N.L menyatakan:

“Ya senang lah... luar biasa Tuhan bisa buat ibu hamil itu. Rasanya ada calon anakku diperut, gerak-gerak, apalagi pas nendang-nendang, itu yang bikin tambah senang, kan berarti anakku sehat. Agak ribet emang waktu hamil ini, banyak macam-macamnya, tapi aku sih malah semangat soalnya banyak hal yang baru...”

Saat diberi pertanyaan mengenai pengalaman cemas yang dialami terkait saat masa kehamilan dan hal yang dicemaskan, informan N.L menjelaskan bahwa ia sering mendapat mimpi buruk terkait proses kelahiran dan rasa sakit yang mungkin akan dirasakan. Namun dampak dan emosi negatif yang dirasakan dinyatakan tidak mengurangi perasaan *excited* terhadap pengalaman kehamilan dan kebahagiaan menantikan sang calon bayi. Subjek berinisial N.L menyatakan:

“Emm... dulu sih pernah sampe dibawa mimpi, kan belum ada pengalaman, jadi ya takut. Apalagi kalo ngebayangin sakitnya...”

“Emang takut, tapi lebih banyak senengnya. Apalagi pas periksa bayinya cewek atau cowok, jadi semangat nyari-nyari perlengkapannya gitu kan.”

Berdasarkan data tersebut, peneliti menganalisis bahwa emosi positif seperti bahagia dan bersemangat yang dinyatakan dalam masa kehamilan terkait dengan

faktor *subjective well-being* yang merupakan bagian dalam diri. Seseorang yang menyatakan dirinya merasa sangat bahagia, sangat puas dengan hidupnya, dan memiliki tingkat emosi negatif yang rendah akan berkecenderungan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi (Compton, 2005: 43). Selain emosi bahagia, informan juga menjelaskan bahwa ia juga mengalami rasa takut akan proses kelahiran yang sampai terbawa dalam mimpi. Rasa khawatir akan sesuatu yang membuat diri tidak mampu merasa santai ini merupakan aspek yang membentuk kecemasan (Maramis 1989: 258).

Subjective well-being merupakan studi yang mengacu pada kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang (Compton, 2005: 43). Dalam hidup setiap individu, kebahagiaan merupakan tujuan pencapaian yang utama. Namun gambaran kebahagiaan dan kepuasan terhadap hidup dalam diri seseorang tidak dapat diprediksi berdasarkan pernyataan “aku sangat bahagia” atau tampak fisik saja. “Bagi Freud, laporan diri seseorang bahwa ia merasa sangat bahagia, dapat merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri yang diciptakan untuk melindungi kesadarannya dari impuls yang tidak dapat diterima oleh dirinya” (Compton, 2005: 44). Salah satu prediktor *subjective well-being*, yaitu *positive self-esteem* dikaitkan dengan rendahnya kenakalan, kemampuan yang lebih baik untuk mengontrol kemarahan, kelekatan yang lebih dan kepuasan dalam hubungan, kemampuan lebih untuk mengurus orang lain, dan kapasitas kreativitas dan produktivitas kerja yang tinggi (Compton, 2005: 44). Penelitian mengenai *subjective well-being* menemukan bahwa individu dengan tingkat kebahagiaan

dan kepuasan terhadap hidup yang tinggi, juga cenderung untuk berperilaku lebih bahagia dan lebih puas (Compton, 2005: 44).

Berdasarkan penelitian American Psychological Association (dalam Compton, 2005: 87), ditunjukkan bahwa individu yang menikah memiliki tingkat kebahagiaan dan kesehatan yang lebih tinggi dibanding individu yang tidak menikah. Namun penelitian Kahneman, Diener & Schwarz (dalam Compton, 2005: 99) menunjukkan bahwa kehadiran anak menurunkan tingkat kepuasan dalam pernikahan. Mendukung hal tersebut, penelitian Saphiro, Gottman & Carrere (dalam Compton, 2005: 98), juga menunjukkan adanya penurunan kepuasan perkawinan pada istri setelah kehadiran anak pertama. Ini mungkin merupakan hasil dari peningkatan kecemasan menjadi ibu baru dan peningkatan tuntutan pada istri untuk merawat anak (Compton, 2005: 98). Hal ini menunjukkan bahwa gambaran kebahagiaan dan kepuasan tentu tidak akan tampak apabila individu berada pada pengalaman tidak menyenangkan dan mengalami emosi negatif seperti rasa cemas. *Subjective well-being* dalam hal ini memiliki hubungan terbaik dengan emosi negatif dan *neuroticism*, dimana semakin rendah tingkat *neurotic*, semakin tinggi *subjective well-being* seseorang (Compton, 2005: 53). Tingkat *neurotic* yang rendah ini ditunjukkan secara konkrit disaat individu memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

Kecemasan oleh Davidof (1981: 227) didefinisikan sebagai “emosi yang ditandai oleh perasaan bahaya, ketegangan, dan distres yang diantisipasi dan oleh timbulnya sistem saraf yang simpatetik”. Kecemasan dalam hal ini tidak selalu memiliki konsep negatif, dalam kehidupan, emosi cemas juga merupakan

reaksi untuk beradaptasi, melindungi diri, dan salah satu bentuk dinamika penyelamatan diri individu. (Compton, 2005: 25). Kecemasan yang kita alami sehari-hari ini, dapat mengarahkan seseorang kepada gangguan kecemasan seperti gangguan phobia, gangguan panik, dan gangguan obsesif-kompulsif. Dicontohkan bahwa ibu hamil memiliki kecenderungan untuk mengalami pikiran obsesif yaitu rentetan pikiran yang tidak berhenti seringkali mengenai pikiran tentang masa depan, dalam hal ini terkait masa depan sang calon bayi (Davidof, 1981: 231).

Kebanyakan ibu yang sedang hamil memiliki rasa khawatir yang berlebihan yang disebabkan keyakinan bahwa segala sesuatu yang mereka lakukan dan rasakan memiliki pengaruh langsung terhadap anak mereka yang belum lahir. Meningkatnya kecemasan yang berkaitan dengan masa kehamilan ini juga dapat dipicu oleh kondisi lelah secara fisik maupun psikologis yang mengacu pada adanya masalah dengan pasangan atau orang terdekat. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil ini tidak terlepas dari pengetahuan bahaya yang dapat terjadi sepanjang masa kehamilan. Lingkungan dapat mempengaruhi anak lewat banyak cara yang sering kita lihat. Ribuan bayi yang lahir cacat atau terbelakang secara mental setiap tahun merupakan hasil dari peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan ibu, satu atau dua bulan sebelum pembuahan (Santrock, 2002: 111).

Dalam hal ini, kapasitas emosi negatif berupa kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil selama masa kehamilan memberikan dampak terhadap tingkat kebahagiaan dan pemaknaan terhadap kualitas hidupnya. Menurut Diener & Lucas (dalam Prilleltensky & Prilleltensky, 2006: 125), emosi negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, dan rasa tidak aman ini mengacu pada sifat *neurotic*,

yang mana diyakini sebagai faktor yang paling erat terkait dengan *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *neurotic* yang rendah, berkecenderungan untuk memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi (Prilleltensky & Prilleltensky, 2006: 125).

Mengacu dari karakteristik teori, peneliti mengasumsikan bahwa dengan kondisi masa kehamilan yang penuh tekanan, khususnya terkait kondisi fisik, tentu akan berpengaruh kepada proses pola pikir yang mengarah kepada munculnya rasa cemas mengenai kondisi janin, dan proses kehamilan. Kondisi cemas ini juga didukung oleh adanya faktor biologis, yaitu hormon yang meningkat sepanjang masa kehamilan, dan faktor sosial seperti hubungan dengan orang sekitar. Tinggi rendahnya rasa cemas ini diperkirakan akan mempengaruhi konsep *subjective well-being* pada ibu hamil. Tingkat kecemasan, kekhawatiran, dan depresi yang rendah, diasosiasikan dengan meningkatnya *subjective well-being*, sedangkan tingkat kecemasan yang tinggi, diasosiasikan dengan terhambatnya aktivitas dan menurunnya pemaknaan positif terhadap pengalaman hidupnya, sehingga dapat menurunkan tingkat *subjective well-being* (Compton, 2005: 65). Berbeda dengan teori tersebut, data di lapangan yang diperoleh peneliti adalah informan ibu hamil menyatakan mengalami rasa cemas selama masa kehamilan, namun juga dijelaskan bahwa rasa bahagia juga muncul dan dirasakan selama masa kehamilan tersebut. Berdasarkan data di atas, peneliti mengasumsikan bahwa terdapat kesenjangan antara konsep teori dengan fakta lapangan yang ditemukan oleh peneliti. Meninjau dari fenomena ini, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hal ini.

Mengingat pentingnya pencapaian tingkat *subjective well-being* pada setiap individu guna mencapai kebahagiaan dan kepuasan terhadap bagian-bagian dalam kehidupannya, selain itu pencapaian *subjective well being* pada masa kehamilan juga secara tidak langsung berhubungan dengan sang calon anak. Khususnya terkait dengan pengembangan emosi positif dan penurunan tingkat kecemasan yang akan mempengaruhi calon bayi. Hal ini didukung dengan pernyataan bahwa kecemasan yang berkaitan dengan kehamilan, merupakan beberapa contoh riwayat kehamilan yang dialami ibu-ibu yang mempunyai anak dengan masalah perkembangan (Prawitasari, 2012: 285). Ketegangan ibu ini dapat ditularkan kepada janin, melalui emosi ketakutan, kecemasan, dan emosi lain yang meningkatkan produksi hormon adrenalin sehingga menghambat aliran darah ke kandungan, dan membuat janin kekurangan udara (Santrock, 2002: 113).

Dalam penelitian-penelitian sebelumnya, telah diteliti mengenai hubungan antara perilaku coping dan dukungan sosial dengan kecemasan pada ibu hamil anak pertama (Effendi, & Tjahjono, 1999) dan juga penelitian kecemasan terhadap kehamilan pada wanita dewasa muda yang bekerja (Ningsih, n.d) yang dilakukan dalam bentuk penelitian kualitatif. Guna melengkapi dan mengembangkan penelitian terdahulu di atas, maka dalam penelitian ini peneliti ingin meneliti hubungan kecemasan dengan *subjective well-being* pada ibu hamil yang bekerja. Populasi penelitian ini juga difokuskan kepada wanita berusia 21-40 tahun yang bekerja dan berada dalam masa kehamilan. Dengan alasan bahwa usia 21-40 tahun adalah tahap masa dewasa awal, dan masa ini adalah masa dimana mayoritas orang jatuh cinta, memilih karier, menikah, dan memiliki anak

(Peterson, 1989: 454). dan terkait peran dalam pekerjaan, berdasarkan teori Super

(Santrock, 1999: 402) yaitu *career self-concept theory*:

Pada rentang usia 21-24 tahun seorang dewasa awal menyelesaikan pendidikan atau pelatihan dan memasuki dunia kerja, tahap ini disebut dengan implementasi. Keputusan secara spesifik mengenai karier yang sesuai dibuat pada rentang usia 25 dan 35 tahun, tahap ini disebut stabilisasi. Akhirnya, setelah usia 35 tahun, individu berusaha untuk meningkatkan kariernya, dan mencapai posisi status yang lebih tinggi, tahap ini disebut konsolidasi.

Peneliti berharap dengan mengangkat variabel *subjective well-being*, maka penelitian ini dapat mendeskripsikan tingkat *subjective well-being* pada ibu hamil, tingkat kecemasan ibu hamil yang bekerja, dan juga tentunya mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel penelitian ini.

1. 2. Batasan Masalah

Dikarenakan penelitian ini tidak mampu menjawab seluruh aspek masalah yang dituliskan dalam latar belakang, maka diberikan batasan sebagai fokus dari penelitian ini, yaitu peneliti memfokuskan penelitian hanya pada kecemasan ibu hamil yang terkait dan disebabkan oleh kondisi masa kehamilan. Variabel *subjective well-being* dibatasi oleh kondisi masa kehamilan. Populasi penelitian ini juga difokuskan kepada wanita berusia 21-40 tahun yang bekerja dan berada dalam masa kehamilan.

1. 3. Rumusan Masalah

Didasari latar belakang masalah diatas, maka peneliti ingin meneliti :
“Apakah ada hubungan antara kecemasan dengan *subjective well-being* pada ibu hamil yang bekerja?”

1. 4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecemasan dengan *subjective well-being* pada ibu hamil yang bekerja.

1. 5. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis :

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam pengembangan ilmu dibidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis, yaitu terkait teori-teori kecemasan dan gambaran *subjective well-being* pada ibu hamil.

2. Manfaat Praktis :

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada ibu yang dalam masa kehamilan terkait pengendalian kecemasan selama yang dapat berdampak pada masa kehamilan, khususnya dampaknya pada pencapaian kualitas kesejahteraan hidup dan kebahagiaan dirinya sendiri. Selain bagi ibu hamil, hasil dari penelitian ini diharapkan juga dapat

memberikan saran bagi suami, keluarga dan teman-teman ibu yang sedang dalam masa kehamilan untuk dapat ikut ambil bagian dalam menunjang pencapaian kesejahteraan ibu hamil, dengan cara mencegah pengalaman akan rasa cemas pada masa kehamilan.