

Emotional Coping untuk Menekan Stres Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan: Literature Review

Wasis Purwo Wibowo^{1*}, Yudho Bawono², Salsabila Fitriani Nadiva³

¹⁻³ Prodi Psikologi, FISIB, Universitas Trunojoyo Madura

*Corresponding Email: wasispurwowibowo@gmail.com

Number Whatsapp: 082234057290

Abstrak

Kehamilan, khususnya pada trimester akhir, sering disertai peningkatan stres akibat perubahan fisik, hormonal, dan psikologis, terutama pada ibu hamil. Stres menjelang persalinan dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin, seperti meningkatkan nyeri, memperpanjang proses persalinan, hingga memicu komplikasi. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran emotion-focused coping sebagai strategi pengelolaan stres pada ibu hamil menjelang persalinan. Metode yang digunakan adalah literature review. Hasil analisis menunjukkan bahwa emotion-focused coping terbukti efektif membantu ibu hamil mempertahankan stabilitas emosional dan meningkatkan kesiapan mental menghadapi persalinan. aspek emotion-focused coping (distancing, self-control, accepting responsibility, escape-avoidance, dan positive reappraisal) memiliki peran spesifik dalam membantu ibu hamil mengelola respons emosional terhadap stres menjelang persalinan.

Keywords : emotion-focused coping, ibu hamil, persalinan, stress kehamilan

Pendahuluan

Kehamilan bagi seorang wanita merupakan momen yang membawa kebahagiaan sekaligus kekhawatiran. Kebahagiaan muncul karena adanya harapan untuk memperoleh keturunan yang melengkapi dan menyempurnakan perannya sebagai perempuan. Namun, di sisi lain, timbul pula rasa gelisah yang disertai ketakutan dan kecemasan terhadap kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan, terutama saat menghadapi proses persalinan (F. S. Sari & Novriani, 2020). Kehamilan, khususnya pada trimester akhir menjelang persalinan, merupakan fase yang penuh tekanan bagi sebagian besar ibu hamil. Perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang intens dapat memicu reaksi stres, terutama pada ibu dengan kehamilan pertama yang belum memiliki pengalaman melahirkan. Stres menjelang persalinan tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga berdampak pada proses fisiologis persalinan, seperti memperpanjang durasi kala I, meningkatkan nyeri, hingga menimbulkan komplikasi (Lestari, 2024).

Beberapa kekhawatiran yang dirasakan ibu hamil menjelang persalinan meliputi rasa nyeri saat proses melahirkan, kemungkinan mendapatkan pertolongan dan perawatan yang memadai, risiko kematian, permasalahan rumah tangga, kondisi sosial ekonomi, hubungan dengan suami, kekhawatiran bayi lahir cacat, maupun kemungkinan bayi meninggal. Stres selama kehamilan dapat berdampak buruk, salah satunya memicu tekanan darah tinggi, yang sering kali menjadi faktor utama penyebab kematian ibu dan janin (Novelia et al., 2022) hal ini selaras dengan pendapat (Aprisandityas et al., 2012) mengemukakan beberapa faktor utama penyebab stres pada ibu hamil menjelang persalinan meliputi kekhawatiran akan keselamatan bayi, rasa takut terhadap nyeri persalinan, ketidakpastian proses kelahiran, dan minimnya dukungan sosial, jika stres tidak dikelola, kondisi ini dapat berkembang menjadi kecemasan berat sehingga pada kenyataannya akan berdampak pada persalinan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yazia et al., 2022) terdapat 26.6% ibu hamil mengalami stres sedang, 31.2% ibu hamil mengalami stres ringan yang ditandai dengan Ibu hamil cenderung mudah marah terhadap hal-hal sepele, merasa menghabiskan banyak energi akibat kecemasan, dan menjadi lebih sensitif. Tingkat stres pada masa kehamilan bervariasi di setiap trimester, di mana semakin bertambah usia kehamilan, semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan. Pada trimester III, ibu biasanya mengalami ketakutan yang lebih besar terhadap proses persalinan, dan kondisi ini memiliki korelasi positif dengan peningkatan tingkat stres. Stres pada ibu hamil dapat meningkatkan kadar renin angiotensin, yang secara alami sudah tinggi selama kehamilan, sehingga mengurangi aliran darah pada rahim, plasenta, dan janin. Penurunan aliran darah ini berdampak pada berkurangnya suplai nutrisi serta oksigen ke janin, yang pada akhirnya dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya, oleh karena itu strategi *emotional focus coping* diharapkan dapat mengurangi tingkat stress pada ibu hamil terkhusus pada ibu hamil dengan kehamilan pertama (Nurhayati et al., 2023a).

Secara fisiologis, stres pada ibu hamil meningkatkan kadar renin angiotensin yang mengurangi aliran darah ke rahim, plasenta, dan janin. Penurunan aliran darah ini berdampak pada berkurangnya suplai nutrisi dan oksigen ke janin, yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin, bahkan meningkatkan risiko abortus, bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, hingga kematian janin (Nurhayati et al., 2023b; Yazia & Suryani, 2023).

Mengingat dampak serius dari stres kehamilan, diperlukan strategi pengelolaan stres yang efektif. *Emotion-focused coping*, sebagaimana didefinisikan oleh (Lazarus, R. S., & Folkman, 1984), merupakan strategi untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Strategi ini mencakup lima aspek utama: *distancing*, *self-control*, *accepting responsibility*, *escape-avoidance*, dan *positive reappraisal*. Literature review ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas *emotion-focused coping* dalam menekan stres ibu hamil menjelang persalinan berdasarkan berbagai penelitian terdahulu.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Literature review adalah pendekatan yang melibatkan serangkaian kegiatan mulai dari mengumpulkan data dari berbagai sumber tertulis, membaca, mencatat, hingga mengolah informasi yang diperoleh (Rusandi & Muhammad Rusli, 2021). Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk mendeskripsikan dan menginterpretasikan situasi, kondisi, hubungan, kesamaan, dan perbedaan dari berbagai literatur yang dikaji.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai karya ilmiah yang memiliki keterkaitan erat dengan topik kajian, meliputi buku metodologi penelitian, artikel jurnal nasional dan internasional, serta publikasi ilmiah relevan lainnya. Kriteria seleksi literatur mencakup: (1) relevansi langsung dengan topik *emotion-focused coping* dan stres ibu hamil; (2) publikasi dalam rentang waktu 10 tahun terakhir untuk memastikan kebaruan informasi; (3) kredibilitas sumber publikasi.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada beberapa literatur, diperoleh hasil sebagai berikut,

Tabel 1. Hasil *literatur review*

No	Peneliti & Tahun	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel	Hasil Utama	Kesimpulan
1	(Humairah, 2024)	Menggambarkan coping stress pada ibu hamil	Deskriptif kuantitatif	Ibu hamil di wilayah penelitian	66% responden menyatakan emotion-focused coping berpengaruh terhadap penurunan stres kehamilan; distancing dan accepting responsibility menjadi strategi utama	Terdapat hubungan negatif antara emotion-focused coping dengan tingkat stres (semakin tinggi penggunaan strategi, semakin rendah stres)
2	(Rofiqoch et al., 2021)	Menganalisis strategi coping stress ibu hamil di masa pandemi COVID-19	Kualitatif	Ibu hamil selama pandemi	Ibu hamil menggunakan dua metode coping: emotional-focused coping dan problem-focused coping; emotional-focused coping lebih dominan digunakan	Wanita terutama ibu hamil lebih mengutamakan perasaan daripada logika dalam menghadapi stres
3	(Rahmatika, 2015)	Menganalisis hubungan emotion-focused coping dengan stres kehamilan	Korelasional kuantitatif	Ibu hamil	Korelasi negatif signifikan ($r = -0,375$; $p < 0,01$) antara emotion-focused coping	Semakin tinggi penggunaan emotion-focused coping, semakin rendah tingkat

No	Peneliti & Tahun	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel	Hasil Utama	Kesimpulan
					dengan stres kehamilan	stres pada ibu hamil
4	(Wulandari et al., 2022)	Menggambarkan stres dan strategi koping ibu hamil selama pandemi COVID-19	Deskriptif	Ibu hamil di Puskesmas II Denpasar Barat	Escape-avoidance digunakan ibu hamil untuk mengalihkan pikiran dari situasi yang memicu stres, meskipun memberikan kelelahan sementara	Strategi escape-avoidance perlu diimbangi dengan persiapan mental yang memadai
5	(Sulistiyawati, 2021)	Menganalisis pengaruh personal support terhadap kecemasan ibu hamil	Kuantitatif analitik	Ibu hamil menghadapi persalinan	Positive reappraisal membantu ibu memandang persalinan sebagai momen berharga dan bagian dari pertumbuhan pribadi	Ibu dengan positive reappraisal memiliki tingkat stres lebih rendah dan kesiapan mental lebih baik
6	(Lestari et al., 2023)	Menganalisis hubungan strategi coping, dukungan keluarga dan bidan terhadap kecemasan primigravida	Cross-sectional	Primigravida di PMB Ambarwati Kabupaten Sintang	Accepting responsibility membuat ibu lebih siap menghadapi realitas persalinan dengan menerima peran dalam menjaga kesehatan diri dan janin	Strategi accepting responsibility berkontribusi pada penurunan kecemasan menghadapi persalinan
7	(I. K. Sari et al., 2025)	Mengimplementasikan mindfulness sebagai strategi koping stres	Studi kasus	Ibu hamil di Puskesmas Padangsari	Self-control melalui pengaturan pernapasan dan	Self-control efektif dalam mengelola emosi selama

No	Peneliti & Tahun	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel	Hasil Utama	Kesimpulan
					menenangkan diri saat kontraksi penting untuk menjaga stabilitas emosional	proses kelahiran

Diskusi

Stres menjelang persalinan merupakan fenomena yang umum dialami ibu hamil dengan prevalensi yang cukup tinggi. Hasil penelitian sebelumnya menemukan 57,8% ibu hamil mengalami stres dengan berbagai tingkatan (26,6% stres sedang dan 31,2% stres ringan) dan data internasional menunjukkan angka yang lebih mengkhawatirkan, di mana studi di Pakistan melaporkan 70% ibu hamil mengalami kecemasan dan stress (Yazia & Suryani, 2023). Tingginya prevalensi ini mengindikasikan bahwa stres kehamilan merupakan masalah kesehatan mental yang memerlukan perhatian serius.

Stres pada ibu hamil dipicu oleh berbagai faktor, antara lain: kekhawatiran akan keselamatan bayi, rasa takut terhadap nyeri persalinan, ketidakpastian proses kelahiran, dan minimnya dukungan sosial (Annie Aprisandityas & Diana Elfida, 2012). Persalinan sebagai proses alami yang secara fisiologis disertai nyeri dapat memicu gangguan psikologis dengan reaksi negatif seperti penolakan, ketakutan, kemarahan, kesedihan, dan kecemasan (Sari Fera Arnita et al., 2023). Kondisi ini diperparah pada primigravida yang belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya.

Dampak stres pada ibu hamil sangat serius, baik terhadap ibu maupun janin. Secara fisiologis, stres meningkatkan produksi adrenalin dan noradrenalin yang dapat berdampak pada risiko abortus, bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, hingga kematian janin (Yazia & Suryani, 2023). Stres juga meningkatkan kadar renin angiotensin yang mengurangi aliran darah ke rahim, plasenta, dan janin, sehingga menghambat suplai nutrisi dan oksigen yang diperlukan untuk pertumbuhan janin (Nurhayati et al., 2023b). Pada proses persalinan, stres dapat memperpanjang durasi, meningkatkan nyeri, dan menimbulkan komplikasi.

Berdasarkan hasil literature review, emotion-focused coping terbukti efektif dalam menekan stres ibu hamil menjelang persalinan. Temuan utama dari berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara emotion-focused coping dengan tingkat stres, di mana semakin tinggi penggunaan strategi ini, semakin rendah stres yang dialami ibu hamil.

Penelitian (Rahmatika, 2015) secara statistik membuktikan hubungan negatif signifikan dengan nilai korelasi $r = -0,375$ ($p < 0,01$). (Humairah, 2024) menemukan 66% responden menyatakan emotion-focused coping berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres kehamilan, dibandingkan hanya 34% yang merasa problem-focused coping berpengaruh. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa emotion-focused coping lebih efektif dalam konteks stres kehamilan dibandingkan problem-focused coping.

(Rofiqoch et al., 2021) dalam penelitian kualitatifnya menemukan bahwa emotional-focused coping merupakan strategi paling dominan digunakan oleh ibu hamil, karena wanita cenderung lebih mengutamakan perasaan daripada logika dalam menghadapi situasi menekan. Hal ini sesuai dengan karakteristik emotion-focused coping yang berfokus pada regulasi emosi ketika situasi sulit diubah atau berada di luar kendali individu, sebagaimana dijelaskan oleh (Lazarus & Folkman, 1984).

(Lazarus & Folkman, 1984) mengidentifikasi lima aspek emotion-focused coping yang dapat diimplementasikan oleh ibu hamil menjelang persalinan yaitu:

- 1) **Distancing.** Hal ini merupakan upaya kognitif untuk mengambil jarak dari permasalahan dan membangun harapan positif. Implementasi distancing pada ibu hamil dapat berupa menjauhkan diri dari pikiran negatif tentang proses persalinan dan fokus pada hasil akhir yang positif, yaitu kelahiran bayi yang sehat. Strategi ini membantu ibu hamil untuk tidak terjebak dalam siklus pikiran negatif yang dapat meningkatkan kecemasan.
- 2) **Self-Control.** Hal ini merupakan kemampuan mengendalikan emosi dan perilaku dalam menghadapi situasi menekan. Teknik relaksasi, pernapasan dalam, dan meditasi merupakan bentuk praktis dari self-control yang dapat diterapkan ibu hamil.
- 3) **Accepting Responsibility.** Hal ini adalah kesadaran dan penerimaan terhadap peran yang dimiliki sambil berupaya mencari solusi. Ibu hamil yang menerima bahwa ia memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan diri dan janin akan lebih termotivasi untuk mengikuti anjuran medis, menjalani pemeriksaan rutin, serta mempersiapkan mental dan fisik untuk melahirkan. Penerimaan ini mengurangi rasa tidak berdaya dan meningkatkan sense of control yang penting dalam mengelola stres.
- 4) **Escape-Avoidance.** Hal ini adalah strategi menghindari dari situasi yang menimbulkan stres. Meskipun dapat memberikan kelegaan sementara, strategi ini sebaiknya diimbangi dengan persiapan mental yang memadai agar ibu tidak mengalami denial atau penghindaran yang maladaptif.
- 5) **Positive Reappraisal.** Hal ini merupakan upaya menemukan sisi positif dari situasi menekan dan membangun keyakinan baru yang berorientasi pada pengembangan diri. Strategi ini membantu ibu hamil untuk memaknai nyeri dan kecemasan persalinan sebagai bagian dari pertumbuhan pribadi dan transisi menjadi ibu, bukan sebagai ancaman yang harus ditakuti.

Emotion-focused coping bekerja melalui regulasi emosi ketika situasi sulit diubah atau berada di luar kendali individu (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam konteks kehamilan dan persalinan, banyak aspek yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya oleh ibu, seperti proses fisiologis persalinan, durasi kontraksi, atau intensitas nyeri. Oleh karena itu, strategi yang berfokus pada pengelolaan respons emosional menjadi lebih adaptif dibandingkan upaya mengubah situasi eksternal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil literature review, dapat disimpulkan bahwa emotion-focused coping merupakan strategi efektif dalam menekan stres ibu hamil menjelang persalinan. Berbagai penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan emotion-focused coping dengan tingkat stres, di mana semakin tinggi penerapannya, semakin rendah stres yang dialami ibu hamil.

Aspek-aspek emotion-focused coping (distancing, self-control, accepting responsibility, escape-avoidance, dan positive reappraisal) memiliki peran spesifik dalam membantu ibu hamil

mengelola respons emosional terhadap stres menjelang persalinan. Strategi ini membantu ibu hamil mempertahankan stabilitas emosional, meningkatkan kesiapan mental, serta mendukung proses persalinan yang lebih lancar dan positif.

Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu penyelesaian penulisan ini dan para peneliti yang karyanya dijadikan kajian dalam tulisan ini. Terima kasih juga kepada LPPM Universitas Trunojoyo Madura yang telah memberikan kesempatan penelitian kepada kami dan semoga dapat berkontribusi bagi kampus tercinta. Terima kasih.

Referensi

- Annie Aprisandityas, & Diana Elfida. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 8(Desember).
- Aprisandityas, A., Diana Elfida, Uin, P., Syarif, S., & Riau, K. (2012). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil*.
- Humairah, A. (2024). *Gambaran Coping Stress pada Ibu Hamil di Klinik Rumah Praktek Kota Medan*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 6, Issue August).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping - Richard S. Lazarus, PhD, Susan Folkman, PhD. In *Health Psychology: A Handbook*.
- Lestari, Y. D. (2024). Kelas Ibu Hamil terhadap Kemampuan Self Control dan Self Efficacy Ibu primigravida pada Persalinan Kala 1 di Puskesmas Paiton. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Novelia, S., Rukmaini, R., & Umayah, U. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil dan Dukungan Suami dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam menghadapi Persalinan. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), 90–98. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.140>
- Nurhayati, Marliyana, & Nuraini, D. (2023a). Gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan. *MHC JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 2(2), 53–57.
- Nurhayati, N., Marliyana, M., & Nuraini, D. (2023b). Gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 2(2). <https://doi.org/10.56922/mhc.v2i2.380>
- Rahmatika, R. (2015). Hubungan antara emotion-focused coping dan stres kehamilan. *Journal Psikogenesis*, 3(1). <https://doi.org/10.24854/jps.v3i1.54>
- Rofiqoch, I., Dewi, S., & Yuliani, D. A. (2021). Strategi Coping Stress pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(2). <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss2.141>
- Rusandi, & Muhammad Rusli. (2021). Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1). <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>
- Sari, F. S., & Novriani, W. (2020). *Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Trisemester III*.
- Sari Fera Arnita, Dewi Nia Risa, & Dewi Tri Kesuma. (2023). Penerapan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester iii tentang manajemen nyeri persalinan di wilayah kota metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3).

- Sari, I. K., Nia Natalia, Dilla Maghdalena, Khairani Zikrinawati, & Irma Masfia. (2025). Implementasi Mindfulness sebagai Strategi Koping Stres pada Ibu Hamil: Studi Kasus Puskesmas Padangsari. *OBSERVASI Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 424–442.
- Sulistyawati, A. (2021). Pengaruh Personal Support Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(01).
- Wulandari, I. A. M. W., Astuti, I. W., & Yanti, N. L. P. E. (2022). Gambaran stres dan strategi koping ibu hamil selama pandemi coronavirus disease 2019 di wilayah puskesmas ii denpasar barat. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(1), 78–89.
- Yazia, V., Suryani Program Studi, U. S., MERCUBAKTIJAYA Padang, Stik., Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba Surau Gadang, J., Nanggalo, K., Padang, K., & Barat, S. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan tingkat Stress pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10.
- Yazia, V., & Suryani, U. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Keperawatan*, 15(2). <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.851>
- Lestari, Y. D., Cholilatul Kamila, & Rizky Maulidatul Hasanah. (2023). Analisis faktor kecemasan pada ibu bersalin kala 1 di ruang bersalin puskesmas paiton. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16530–16541.