

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan mental adalah hal krusial yang harus dipelihara oleh setiap individu karena kesehatan mental adalah kondisi yang menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kesejahteraan yang ditunjukkan dari kemampuannya untuk menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari, memiliki kemampuan untuk bekerja secara produktif, serta dapat berpartisipasi dan memberikan kontribusi pada lingkungan sosialnya (Setiawan & Setiawan, 2024). Menjadi sangat penting untuk menjaga mental tetap sehat apabila individu mengalami masa transisi yang besar dalam kehidupannya. Masa ini seperti saat memasuki masa remaja, saat pernikahan, kehamilan, menjalani peran sebagai orang tua, ditinggal oleh orang yang tercinta, atau masuk pada masa pensiun. Individu dengan kesehatan mental yang baik, hal ini akan memungkinkan dirinya dapat mengatasi stres dengan efektif, tetap produktif, dengan individu lainnya ia mampu menjalin hubungan baik, adaptif menghadapi perubahan, dan mengatasi kesulitan yang ada (Keyes, 2002).

Kehamilan adalah suatu masa transisi yang penting dalam kehidupan wanita. Masa ini dimulai dari adanya konsepsi hingga kelahiran bayi dari rahim ibu yang mana hal ini mengharuskan ibu beradaptasi. Bagi pasangan suami dan istri, kehamilan merupakan bagian dari perkembangan dalam keluarga yaitu adanya kehadiran anggota keluarga baru, perubahan peran dalam keluarga, serta perubahan dalam hubungan (Hapsari & Sudarmiati, 2011). Seorang ibu hamil akan mengalami banyak perubahan dan adaptasi. Perubahan pada masa kehamilan ibu bukan hanya perubahan secara fisik, namun juga psikologisnya. Penyesuaian diri ibu pada masa kehamilan adalah hal yang penting agar ibu memiliki kemampuan mengatasi perubahan fisiknya, mental, emosional, sosial, serta peran barunya. Adanya perubahan hormon pada ibu hamil dapat membuat ibu mudah mengalami stress karena keadaan fisik pada ibu hamil tentu berbeda dengan saat

ibu tidak hamil. Dimana seringkali ibu merasa mudah kelelahan dan hal ini membuat ibu menjadi sensitif dan mudah emosi (Nurseha et al., 2024). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa sebanyak kurang lebih 10% ibu hamil mengalami permasalahan gangguan pada kesehatan mental. Bahkan angka dari kejadian gangguan kesehatan mental pada ibu hamil di negara berkembang lebih tinggi, yaitu 15,6% (WHO, 2025b). Dari data nasional menyatakan bahwasanya gangguan kesehatan mental telah mempengaruhi kurang lebih sebanyak 12,6% ibu hamil (Jatigembol, 2025).

Seringkali kesehatan mental pada ibu hamil dipandang kurang penting dibandingkan kesehatan fisik. Masa kehamilan adalah masa yang sangat memerlukan persiapan kesehatan mental karena berdampak pada kesejahteraan dan kualitas hidupnya. Mempersiapkan dan menjaga kesehatan mental sangat penting di dalam seluruh tahap kehidupan, tidak terkecuali dalam tahap yang sifatnya sementara seperti kehamilan yang mana selama masa kehamilan, ibu dihadapkan dengan tuntutan baru yang juga memerlukan adanya kesehatan mental agar memberikan dampak positif pada ibu (Rahmawati et al., 2024).

Di Madura terdapat nilai-nilai kebudayaan, tradisi, dan kepercayaan terkait dengan ibu hamil. Terdapat tradisi kehamilan saat ibu sudah memasuki usia 4 bulan yang diyakini pada usia kehamilan ini sudah ditiupkan roh dalam kandungan ibu. Keluarga dan tetangga akan membacakan ayat suci Al-Qur'an seperti Surah Muhammad, Surah Yusuf, dan Surah Maryam, juga mendo'akan kebaikan ibu dan janinnya. Diyakini bahwa perbuatan yang positif selama kehamilan akan membuat bayi lahir menjadi pribadi yang baik pula, sedangkan perbuatan negatif yang dilakukan selama kehamilan diyakini akan diturunkan pada anaknya kelak. Kemudian pada usia kehamilan 7 bulan, masyarakat melakukan tradisi yang disebut "*Pelet Kandung*" atau "*Pelet Betteng*" yang mana dalam tradisi tersebut ibu hamil akan melakukan ritual mandi dengan membawa kelapa juga memecahkan telur. Pada tradisi ini, ibu dan kandungannya juga akan dibacakan Al-Qur'an dengan tujuan mensucikan kandungan (Rachmayanti et al., 2023). Tradisi "*Pelet Kandung*" seringkali dilaksanakan saat kehamilan anak yang pertama, namun tidak menutup kemungkinan dilakukan saat kehamilan

kedua ataupun ketiga. Tergantung pada kondisi keluarga dalam melaksanakannya (M. Arifin, 2023).

Selain tradisi seperti ritual, terdapat beberapa mitos yang masih dipercaya oleh masyarakat Madura salah satunya mengenai makanan yang dikonsumsi ibu hamil. Masyarakat Madura menganggap beberapa makanan sebagai hal tabu yang hendaknya tidak dimakan oleh ibu saat hamil, seperti udang, cumi, buah nanas, kedondong, dan minuman es yang memiliki rasa manis. Ibu hamil dilarang makan cumi dan udang karena ditakutkan bayi lahir dengan badan yang menyerupai hewan tersebut juga dipercaya jika ibu memakannya maka ini nantinya akan mempersulit proses persalinan ibu. Ibu hamil di Madura juga memiliki keyakinan bahwa jika ibu memakan kubis, jantung pisang, cabai, dan terong maka ditakutkan janin yang dikandung akan terbungkus oleh ketuban tebal seperti terong yang memiliki kulit tebal dan menempel pada dagingnya sehingga sulit untuk dikupas. Masyarakat Madura sangat menganggap buah kedondong dan nanas sebagai makanan tabu untuk ibu hamil karena dianggap sebagai penyebab keguguran pada ibu. Pada ibu dengan kehamilan trimester pertama dan kedua sangat diyakini untuk menghindari nanas dan pada ibu trimester ketiga diyakini harus menghindari kedondong. Meminum air manis yang dingin juga diyakini menjadi penyebab ibu hamil mengalami komplikasi (Diana et al., 2018).

Di sisi lain, terdapat makanan yang dinilai dianjurkan untuk dikonsumsi ibu hamil yakni seperti makanan hewani meliputi ikan mujair, pindang, dan bandeng adalah makanan yang dianggap murah dan dianjurkan untuk ibu yang sedang hamil. Lalu daun kelor dinilai sebagai makanan yang mengandung kalsium dan zat besi tinggi dan baik untuk ibu hamil daripada sayur bayam. Air kelapa juga dinilai sebagai anjuran untuk dikonsumsi ibu hamil karena dianggap dapat menyebabkan bayi lahir dengan kulit yang bersih. Mayoritas ibu hamil di Madura akan menjauhi makanan yang dianggap tabu baik mereka mengetahui ataupun bahkan tidak mengetahui alasan sebenarnya mengapa hal tersebut dilarang karena mereka memiliki ketakutan jika dilakukan maka akan membahayakan kesehatannya dan bayi yang dikandungnya (Diana et al., 2018).

Tidak hanya makanan, namun juga terdapat beberapa mitos yang dikaitkan dengan ibu hamil menurut masyarakat Madura. Mitos tersebut seperti ibu dilarang duduk dengan posisi tengah pintu dan dilarang duduk tanpa menggunakan alas seperti bangku kecil atau karpet. Masyarakat Madura juga masih mempercayai bahwa saat ibu sedang hamil akan rentan mengalami gangguan jin yang dapat membahayakan bayi yang dikandung maupun saat bayi baru lahir. Adanya budaya atau kepercayaan masyarakat Madura ini membuat ibu hamil seringkali lebih percaya terhadap mitos yang telah turun temurun tersebut dibandingkan apa yang disampaikan oleh dokter atau tenaga kesehatan lainnya. Bahkan menurut beberapa orang Madura, menganggap bahwa jika mereka bersalin di dokter atau bidan, maka hal ini adalah aib yang dianggap buruk oleh mereka karena adanya pandangan bahwa lebih baik melahirkan dengan dibantu dukun bayi yang dianggap lebih memahami posisi bayi (Devy et al., 2011). Selain itu, ibu hamil menurut pandangan masyarakat Madura juga dilarang untuk melilitkan benda seperti kain, kerudung, atau handuk di bagian leher karena diyakini dapat membuat leher bayi terlilit oleh tali pusar saat proses persalinan nantinya. Selain itu, ibu hamil juga tidak diperbolehkan memberikan makanan kepada orang lain saat berada di luar pagar rumahnya karena dinilai dapat mempersulit persalinan (Pramono et al., 2013).

Ramadhani (2021) menyebutkan bahwa kebudayaan "*Pelet Kandung*" adalah salah satu kebudayaan yang masih diagungkan dan dipercayai oleh masyarakat Madura. Dalam Arifin et al. (2023) disebutkan bahwa tradisi "*Pelet Kandung*" atau "*Pelet Betteng*" adalah tradisi yang sangat penting dilakukan saat kehamilan karena diyakini dapat memberikan berkah dan menjaga kandungan agar aman hingga proses persalinan. Arifin (2023) pada penelitiannya didapatkan bahwa hampir setengahnya, yakni 48,2% responden masih melaksanakan "*Pelet Kandung*". Tradisi ini dipercayai dapat memberikan kelancaran pada proses persalinan ibu juga bayi nantinya. Dari beberapa penelitian di atas, didapati bahwa tradisi "*Pelet Kandung*" adalah tradisi dan kebudayaan yang masih terus dilakukan, dipercayai, juga diyakini oleh masyarakat Madura.

Banyak hal yang seringkali ibu hamil pikirkan yang mana hal-hal tersebut dapat membuat ibu merasa takut. Rasa takut yang dipikirkan ibu dapat memicu rasa cemas, termasuk kekhawatiran yang berasal dari lingkungan juga dapat memunculkan rasa cemas pada ibu (Azzahroh, 2021). Ibu hamil akan memiliki ketakutan apabila mereka tidak turut menaati budaya atau kebiasaan yang ada. Mereka khawatir bahwa jika tidak melakukan hal-hal yang dianjurkan sesuai budaya mereka, akan terjadi hal yang membahayakan seperti sulit saat persalinan, keguguran, atau hal lainnya yang dapat merugikan ibu dan janin yang dikandungnya (Rachmayanti et al., 2023). Apabila rasa takut dan khawatir yang dirasakan ibu tersebut menjadi intens dan berlebihan, hal ini dapat memicu kecemasan (WHO, 2025a). Sehingga dapat dilihat bahwa budaya dapat menjadi salah satu hal yang memunculkan rasa cemas pada ibu hamil.

Kehamilan merupakan masa yang sensitif di hidup wanita. Masa awal dalam kehamilan yaitu terjadi sejak masa pembuahan sampai minggu ke-12 yang disebut dengan Trimester Pertama, selanjutnya Trimester Kedua terjadi sejak usia kehamilan minggu ke-13-27, selanjutnya Trimester ketiga terjadi sejak kehamilan pada usia minggu ke-28 -40 atau sisa minggu dalam kehamilan (Allen & Marotz, 2010; Widatiningsih & Dewi, 2017). Trimester ketiga merupakan saat dimana ibu hamil melakukan persiapan aktif terhadap kelahiran bayi juga perubahan peran menjadi ibu dan orang tua. Selama masa trimester ketiga ini banyak ibu hamil yang merasa khawatir dan cemas mengenai proses kelahiran yang akan terjadi. Adanya perubahan hormon yang merupakan bagian dari adaptasi ibu terhadap pertumbuhan janin di dalam rahim menyebabkan ibu mengalami perubahan psikologis dan fisik yang mana perubahan ini dapat memicu stres dan meningkatkan permasalahan mental ibu hamil (Míguez & Vázquez, 2021). Stres yang berkepanjangan pada ibu hamil dapat menyebabkan hambatan gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada janin meskipun nutrisi ibu tercukupi. Selain itu, jika ibu tidak mampu mengelola stres dengan baik juga dapat berisiko mengalami gangguan emosi pasca melahirkan (Yanti, 2022).

Saat seorang wanita mengalami kehamilan calon bayi yang ditunggu-tunggu, sangat diharapkan wanita hamil memiliki perencanaan dan persiapan yang matang

dan menyeluruh baik dalam aspek fisik, emosional, praktis, maupun mental agar mereka mampu menghadapi proses persalinan dengan baik, percaya diri, dan memiliki perasaan nyaman (Maryono et al., 2024). Namun pada kenyataannya, saat ibu hamil memasuki masa trimester ketiga, seringkali ibu hamil mengalami perubahan suasana hati. Pada fase ini, kadar hormon estrogen dan progesteron ibu sangat tinggi. Pada fase ini ibu juga mudah merasa lelah, sulit tidur, serta merasa sangat khawatir karena telah mendekati proses persalinan. Sehingga, hal ini akan menimbulkan stress pada ibu. Seringkali fase trimester ketiga ini dinilai sebagai fase yang paling berat selama masa kehamilan ibu (Nurseha et al., 2024).

Sekitar 7,9% ibu hamil yang ada di Perancis dengan kehamilan pertama, mereka menderita kecemasan saat masa kehamilan, 11,8% menderita depresi saat masa kehamilan, dan 13,2% menderita keduanya (Ibanez et al., 2015). Kemudian, dari jumlah keseluruhan ibu hamil yang ada di Indonesia yaitu 373 juta, sebesar 28,7% ibu hamil atau sebanyak 107 juta, saat hendak memasuki persalinan, mereka menderita kecemasan (Sutriningsih et al., 2024). Sedangkan di Pulau Jawa sendiri, dari populasi ibu hamil sebanyak 679.765, sebanyak 52,3% ibu atau 355.873 dalam menghadapi persalinan, mereka mengalami kecemasan (Elsera et al., 2022). Selanjutnya penelitian milik Ni'mah (2018) terhadap ibu hamil yang memasuki trimester ketiga di salah satu puskesmas Yogyakarta menghasilkan bahwa dilihat dari paritas ibu hamil, ibu primigravida atau ibu yang hamil pertama kali memiliki proporsi mengalami kecemasan lebih banyak yaitu sebesar 66,2% ibu dibandingkan ibu hamil multigravida atau ibu yang hamil bukan pertama kalinya yaitu sebesar 42,2%. Pada penelitian Siallagan dan Lestari (2018) menghasilkan, ibu hamil yang menghadapi persalinan dengan tingkat kecemasan kategori ringan yaitu sebesar 87% ibu dan ibu dengan kategori kecemasan sedang sebanyak 13%. Fazdria dan Harahap (2016) dalam penelitiannya yang dilakukan di Desa Tualang Teungoh pada ibu hamil menghasilkan bahwa mayoritas responden dalam menghadapi persalinannya, sebesar 48% memiliki kecemasan sedang dan berat. Berdasarkan prevalensi di atas, mengindikasikan bahwa angka kasus kecemasan yang terjadi pada ibu hamil cukup tinggi dan masih butuh untuk menjadi perhatian khusus dari pelayanan kesehatan. Nevid et al. (2005)

menyebutkan bahwa individu dengan kecemasan akan merasakan adanya tanda yang muncul dalam aspek fisik, pikiran, perasaan, dan perilakunya. Pada ibu hamil trimester ketiga yang tengah mempersiapkan untuk menghadapi persalinan, saat mengalami kecemasan ia akan menunjukkan adanya tanda fisik seperti pusing, nyeri di bagian dada, mudah berkeringat, detak jantung lebih cepat, sakit kepala, dan lemas. Kemudian tanda pada aspek pikiran seperti selalu berpikir bahwa hal buruk akan terjadi, mengkhawatirkan banyak hal, dan takut tidak mampu menghadapi persalinan. Serta pada aspek perilaku yang ditunjukkan dengan ibu yang seringkali menjauhi hal-hal yang dapat memicu timbulnya rasa cemas. Sejalan dengan penjelasan Mardhiyah (2020), bahwa ibu hamil trimester ketiga dengan kecemasan, akan menunjukkan gejala seperti jantung berdebar, keringat dingin, adanya perasaan tegang, dan kerap kali berjalan mondar-mandir. Perlu dilakukan upaya untuk mengetahui apa yang menyebabkan ibu hamil mengalami kecemasan, serta bagaimana mencegah tingkat kecemasan tersebut meningkat.

Kecemasan sendiri merupakan suatu respon emosional yang ditunjukkan dengan adanya gejala baik secara fisik, lalu rasa tak nyaman dan tak menyenangkan, serta adanya rasa khawatir dan buruk mengenai sesuatu di masa mendatang (Nevid et al., 2005). Yasin et al. (2019) menjelaskan bahwa kecemasan ibu hamil dapat berpengaruh pada perkembangan janin di kandungan, dapat membuat bayi lahir memiliki berat badan yang rendah (BBLR) serta meningkatkan aktivitas otak di hipotalamus. Kecemasan juga memberikan dampak negatif yakni meningkatkan tekanan darah dan menimbulkan rangsangan kontraksi pada rahim. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya preeklampsia atau naiknya tekanan darah yang berlangsung di akhir masa kehamilan atau saat memasuki proses partus dan juga dapat berakibat pada keguguran (Sari & Novriani, 2017). Kecemasan yang dialami ibu hamil dapat berdampak secara signifikan terhadap berat badan bayi saat lahir serta adanya perubahan fisik seperti risiko asma yang meningkat. Selain itu, apabila ibu mengalami kecemasan prenatal, dapat berisiko anak-anak yang lahir nantinya mengalami gangguan hiperaktif, permasalahan emosi, gangguan perkembangan kognitif, gangguan

tumbuh dan kembang sistem saraf anak (Isnaini et al., 2020). Nevid et al. (2005) menyebutkan yang mana kecemasan memiliki tiga aspek, yaitu pertama aspek fisik, yakni suatu gejala secara fisik yang dimunculkan saat individu merasakan cemas, meliputi gelisah, anggota tubuh gemetar, detak jantung lebih kencang, dan sulit mengendalikan nafas. Kedua, aspek perilaku, individu yang merasa cemas akan menunjukkan perilaku seperti penghindaran terhadap segala sesuatu yang dapat memunculkan rasa cemas dalam dirinya. Ketiga, aspek kognitif, individu yang mengalami kecemasan ia akan sulit untuk fokus, memiliki rasa khawatir dan takut mengenai hal buruk di masa mendatang dan belum tentu kebenarannya.

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja yang mana kecemasan adalah hal yang dapat terjadi saat individu merasakan tekanan dalam menjalani kehidupannya (Nugraha, 2020). Tidak terkecuali pada ibu hamil di daerah Bangkalan, Madura. Berdasarkan penelitian Zainiyah dan Susanti (2020) didapati 31,4% ibu mengalami kecemasan sangat berat, lalu kecemasan berat sebanyak 12,9%, lalu sisanya mengalami kecemasan normal dan tidak mengalami kecemasan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Apriliani et al. (2024) di Kecamatan Blega, Kabupaten Bangkalan yang menyatakan bahwa terdapat 37,5% ibu hamil dengan kecemasan sedang dan 5,4% ibu hamil dengan kecemasan berat. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Firmansyah (2021) yang mendapati bahwa dari seluruh responden di wilayah Kabupaten Bangkalan yakni Kecamatan Socah, terdapat 25,7% ibu hamil dengan kecemasan sedang, 40% ibu hamil dengan kecemasan berat, dan 8,6% ibu hamil dengan kecemasan sangat berat. Dari prevalensi tersebut dapat dilihat bahwa kecemasan individu bisa saja terjadi pada siapa saja, termasuk pada ibu hamil di Bangkalan, Madura yang juga memiliki risiko cukup tinggi mengalami kecemasan.

Terdapat beberapa faktor yang dinilai Nevid et al. (2005) dapat memberikan pengaruh pada kecemasan individu, yakni faktor perspektif kognitif yang mana kecemasan itu muncul diakibatkan oleh adanya penyimpangan pola pikir atau adanya distorsi pikiran. Kemudian faktor kedua yaitu faktor biologis yang sering dikaitkan dengan adanya pengaruh genetik terhadap adanya perkembangan gangguan kecemasan di dalam jalur otak. Nekoe dan Zarei (2015) dalam

penelitiannya menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memiliki hubungan signifikan dengan kecemasan, faktor ini meliputi tingkat pendidikan, usia, riwayat aborsi, status bekerja, rasa takut akan persalinan, dan hubungan pernikahan. Kaplan et al. (1997) menyebutkan bahwa kecemasan prenatal dapat dipengaruhi beberapa faktor yang tidak hanya faktor tingkat pendidikan saja, namun juga usia, kondisi fisik ibu, kemudian proses adaptasi, akses informasi, dan konsep diri. Rezeki et al. (2025) juga menyebutkan bahwa konsep diri dan pandangan yang kuat akan diri sendiri berperan penting menjadi pelindung dari kecemasan. Dimana konsep diri yang merupakan suatu pandangan dan pemahaman pribadi individu mengenai diri sendiri (Calhoun & Acocella, 1983). Apabila ibu memiliki pemahaman akan diri, tubuh, dan seluruh perubahan selama kehamilan, hal ini dapat membantu ibu agar lebih siap dalam menjaga kesehatan diri dan janinnya (Muthmainnah, 2024). Pemahaman ibu akan dirinya sendiri ini berkaitan dengan konsep diri.

Konsep diri menurut Ghufroon dan Risnawita (2010), yaitu pandangan individu akan dirinya sendiri yang mana ini terdiri dari berbagai keyakinan mengenai fisiknya, sosialnya, psikologisnya, emosional, dan prestasi. Calhoun dan Acocella (1983) mendefinisikan konsep diri sebagai suatu pandangan pribadi mengenai diri sendiri. Individu akan mendapatkan lebih banyak informasi mengenai dirinya sendiri melalui pemahaman terhadap tanggapan orang lain. Dari proses ini kemudian terbentuk konsep diri baik ataupun positif. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri yang dimiliki individu bukan sesuatu yang muncul secara spontan, namun terbentuk dari interaksi dengan individu lainnya terlebih dengan lingkungan sosialnya. Menurut Calhoun dan Acocella (1983), aspek dari konsep diri ada tiga, yaitu pertama pengetahuan, pengetahuan ini berkaitan dengan apa yang individu pahami mengenai dirinya. Kedua yaitu harapan, harapan ini berkaitan dengan pandangan individu mengenai dirinya ingin seperti apa di masa mendatang, seperti adanya keinginan untuk menjadi individu ideal. Ketiga yaitu penilaian, individu memiliki peran untuk menilai bagaimana dirinya, kemudian hasil dari penilaiannya itu disebut harga diri. Apabila penilaian dirinya tidak sesuai harapannya, maka harga dirinya semakin rendah.

Konsep diri yang negatif pada diri individu dapat membuatnya merasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya. Konsep diri negatif juga dapat membuat individu menarik diri dari lingkungan sosialnya (Hidayat et al., 2024). Subaryana (2015) juga menuturkan bahwa individu dengan konsep diri yang buruk ia akan selalu takut gagal, takut untuk mengambil risiko, kurang termotivasi, dan seringkali tidak mampu mempertanggungjawabkan perbuatannya. Kemudian, konsep diri positif yaitu saat individu memiliki keberanian untuk bertanggungjawab, memiliki pandangan mengenai kegagalan dan keberhasilan merupakan suatu hal yang perlu diusahakan. Sejalan dengan pendapat Susanti et al. (2023), konsep diri positif artinya individu memiliki keinginan untuk selalu maju dan ikut serta dalam memperbaiki kehidupan yang akan datang. Individu jika tidak memiliki konsep diri positif ia akan kurang memiliki antusias dan tidak semangat untuk bertindak dengan lebih baik.

Zainullah et al. (2024) menjelaskan bahwa konsep diri positif memberikan landasan yang kuat untuk kesehatan psikologis, fisik, dan emosional individu. Memiliki kesiapan untuk menghadapi tantangan, menciptakan hubungan positif dengan orang lain, dan mampu mengelola stres dengan efektif merupakan ciri dari individu yang memiliki konsep diri positif. Individu dengan konsep diri positif juga cenderung lebih termotivasi untuk mencapai tujuan, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Dari pemaparan tersebut, dapat dilihat bahwa konsep diri negatif dapat memungkinkan ibu hamil memiliki ketakutan yang berlebih, takut mengambil risiko, merasa bahwa dirinya akan gagal dalam kehamilannya, persalinan, maupun perannya setelah melahirkan. Sedangkan apabila ibu hamil membangun konsep diri positif, hal ini akan membantu ibu meningkatkan kemampuan *coping* dengan baik, mampu merawat dirinya dan mengusahakan keberhasilan, serta memungkinkan ibu untuk memiliki kemampuan mengelola stres maupun kecemasan yang dialaminya. Dengan begitu, kesehatan mental pada ibu hamil dapat terjaga demi kebaikan ibu dan tumbuh kembang bayinya di tengah-tengah perubahan besar dalam kehidupannya sebagai seorang wanita.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurjannah (2020) mengenai hubungan konsep diri dan kecemasan pada ibu hamil dengan kehamilan pertama. Dari penelitian tersebut didapatkan hubungan negatif antara kedua variabel tersebut. Kemudian studi milik Hidayat et al. (2024) yang bertujuan mengetahui hubungan konsep diri dan kecemasan pada 77 siswa SMP di Makassar. Studi ini mendapati adanya hubungan signifikan antara konsep diri dengan kecemasan. Selanjutnya penelitian Pratiwi et al. (2023) pada 35 mahasiswa di Bandung yang menghasilkan bahwasanya ditemukan hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Artinya, apabila konsep diri seorang mahasiswa baik, tingkat kecemasan sosial mereka semakin rendah pula, begitupun sebaliknya. Temuan-temuan ini memperkuat bahwasanya konsep diri memiliki peran penting untuk membentuk respon emosional individu terhadap adanya tekanan dan tantangan dalam hidupnya. Namun, masih terdapat celah terkait penelitian antara konsep diri dan kecemasan. Penelitian terkait konsep diri dengan kecemasan banyak ditemukan dilakukan pada siswa atau pelajar dan masih jarang terkait dengan ibu hamil. Adapun penelitian terkait konsep diri dan kecemasan pada ibu hamil, sebagian besar penelitian masih lebih berfokus pada pengaruh faktor usia, status paritas, dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Selain itu, penelitian terdahulu terkait hubungan dari konsep diri dan kecemasan ibu hamil dilakukan di Banda Aceh. Sedangkan studi yang secara langsung dilakukan untuk melihat atau menguji pengaruh dari konsep diri terhadap kecemasan prenatal pada ibu hamil yang spesifik di usia kehamilan trimester ketiga di Bangkalan, Madura masih kurang diteliti.

Berdasarkan penjabaran sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti terkait pengaruh konsep diri terhadap kecemasan prenatal pada ibu hamil trimester ketiga.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh konsep diri terhadap kecemasan prenatal pada ibu hamil trimester ketiga di Bangkalan?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsep diri terhadap kecemasan prenatal pada ibu hamil trimester ketiga di Bangkalan.

1.4. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada literatur ilmiah psikologi, terutama pada psikologi perkembangan dan psikologi klinis untuk meningkatkan wawasan, pemahaman, dan pengetahuan terkait peran konsep diri terhadap kecemasan khususnya dalam konteks ibu hamil trimester ketiga yang telah mendekati persalinan.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi ibu hamil trimester ketiga, penelitian ini diharapkan memberikan gambaran dan informasi mengenai bagaimana konsep diri yang dimiliki ibu hamil dan diharapkan ibu dapat mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami selama masa kehamilan.
2. Bagi keluarga ibu hamil, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman pada keluarga ibu hamil mengenai seperti apa konsep diri yang dimiliki ibu dan seberapa tinggi tingkat kecemasan yang dialami ibu selama kehamilannya.
3. Bagi tenaga kesehatan yang meliputi dokter, bidan, perawat maupun psikolog, penelitian ini diharapkan memberikan wawasan lebih luas terkait bagaimana konsep diri yang ada pada ibu hamil dan kecemasan yang dialami ibu selama kehamilannya.
4. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian lanjutan terkait konsep diri dan kecemasan prenatal ibu hamil trimester ketiga, sehingga dapat memberikan ilmu yang lebih luas dan intervensi yang relevan dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis.