

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan ialah periode yang dimulai sejak terjadinya pembuahan hingga bayi dilahirkan, dengan waktu berkisar 280 hari atau 40 minggu. Tahapan ini berawal dengan pertemuan antara sel ovum serta sel sperma pada tuba fallopi yang kemudian menghasilkan konsepsi. Setelah itu, terjadi nidasi yang dilanjutkan dengan implantasi pada dinding uterus, tepatnya pada lapisan endometrium, yang biasanya berlaku di hari ke-6 hingga ke-7 sesudah konsepsi (Kasmianti, 2023). Kehamilan merupakan tahap transisi krusial pada kehidupan perempuan dengan ciri beberapa perubahan tubuh, psikologis, serta sosial (Yuliani & Helena, 2020). Menurut (Davis & Narayan, 2020) masa kehamilan merupakan periode unik yang menandai perubahan besar bagi ibu dan janin baik secara biologis maupun psikologis. Ibu menghadapi penyesuaian diri terhadap stres prenatal, yang bila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesehatan mental serta perkembangan bayi dalam kandungan. Perubahan ini menuntut perempuan, terutama yang menjalani kehamilan pertama. Untuk beradaptasi dengan peran barunya sebagai calon ibu. Ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan tersebut dapat memicu kecemasan, ketakutan, dan ketidaknyamanan psikologis. Semasa tahap kehamilan berlangsung maka hendak berlaku perubahan fisiologis dari segi tubuh serta psikologis yang membutuhkan keahlian adaptasi, terkhusus di trimester I. Bilamana ibu hamil tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik maka hendak mengakibatkan beberapa jenis gangguan (Yuliani & Helena, 2020).

Perubahan pada masa kehamilan tidak hanya terjadi secara fisik, tapi pula berkaitan erat dengan keadaan psikologis. Semasa tahap kehamilan, berlaku peningkatan hormon estrogen hingga sembilan kali lipat serta progesteron sebanyak dua puluh lima kali lipat dibandingkan siklus menstruasi normal. Lonjakan hormon ini mengakibatkan perubahan suasana hati yang fluktuatif, seperti menjadi lebih

sensitif, mudah merasa sedih, atau bahkan sangat gembira. Selain itu, perubahan hormonal ini juga menimbulkan perubahan fisik, seperti munculnya perubahan pada kulit, rambut, hingga organ reproduksi. Berbagai perubahan ini menjadi salah satu alasan mengapa ibu hamil, terutama kehamilan pertama, perlu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik selama masa kehamilan (Munthe et al., 2000)

Menurut Prawirohardjo, (2002) Ibu yang belum pernah mengalami kehamilan maupun melahirkan disebut sebagai ibu hamil dengan kehamilan pertama. Bagi mereka, proses kehamilan dan persalinan masih merupakan pengalaman baru. Mendengar berbagai cerita tentang trauma atau kegagalan dalam menghadapi perubahan fisiologis selama kehamilan dan proses persalinan dapat memicu munculnya rasa cemas. Karena belum memiliki pengalaman menghadapi perubahan fisik, emosional, dan peran sosial yang terjadi sekaligus, ibu hamil pada kehamilan pertama cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami ketidakseimbangan dalam penyesuaian diri dibandingkan ibu yang sudah pernah hamil sebelumnya (Maulida et al., 2017) Tantangan yang dihadapi mencakup gejala fisik seperti mual, muntah, kelelahan, serta perubahan hormonal yang berdampak langsung pada kestabilan emosional. Kondisi ini diperparah oleh tekanan psikologis seperti kecemasan terhadap persalinan, ketidakpastian tentang kesehatan janin, serta rasa tidak percaya diri dalam menjalani peran selaku ibu buat pertama kalinya (Kasmiati, 2023)

Bagi riset Sari & Riawati, (2019) yang dilaksanakan pada 30 orang, 11 orang (35.5%) menampilkan bilamana sebagian besar usia kehamilan ibu ialah 7-9 bulan, sebesar 20 orang (64,5%), serta 19 orang (61,3%) menampilkan bilamana perilaku ibu terkait perubahan fisiologis ketika kehamilan di trimester 3 tidak diterima. Perihal ini ditampilkan dengan berlakunya perubahan sikap di ibu hamil trimester 3. Berlandaskan hasil informasi World Health Organization, (2021), ada 352 orang dari 2,321 ibu hamil dengan kehamilan pertama yang merasa takut 36%, cemas 42%, tidak percaya diri 22% pada tahap kehamilan. Informasi ini pula disokong oleh hasil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2021), ada 50 orang dari 850 ibu hamil dengan kehamilan pertama yang merasa stress 20%, cemas

35% serta takut 45%. Hasil audit maternal perinatal Departemen Kesehatan Republik Indonesia, (2021), menampilkan sebesar 28,7% dari semua ibu hamil merasakan perubahan yang berlaku di tahap kehamilan mengakibatkan wanita patut bisa beradaptasi.

(Maulida et al., 2017) menjelaskan bahwa sebagian besar (58,3%) ibu kehamilan pertama trimester pertama memiliki kemampuan penyesuaian diri yang maladaptif dibanding dengan ibu yang telah menjalani kehamilan sebelumnya, hal ini selaras dengan pendapat Herdyana & Puspitasari, (2021), bahwa ibu dengan kehamilan pertama mengalami perubahan psikologis yang mengharuskan untuk menyesuaikan diri yang ditandai dengan kecemasan selama kehamilan. Kecemasan tersebut timbul akibat ketidaksiapan terhadap gejala fisik yang belum pernah dialami sebelumnya, serta ketidaktahuan dalam menyikapi perubahan tersebut secara positif. Putri, (2020) juga menegaskan bahwa tantangan penyesuaian diri psikologis ibu hamil terutama muncul pada trimester pertama, di mana perempuan mulai menyadari peran barunya namun belum memiliki keterampilan atau kesiapan emosional yang memadai. Selain itu, kurangnya dukungan sosial, minimnya informasi tentang kehamilan, serta tuntutan lingkungan sering kali menjadi faktor eksternal yang memperberat proses penyesuaian diri selaras dengan hal tersebut, di awal kehamilan seorang perempuan mulai beradaptasi dengan tugas barunya selaku calon ibu dan mengintegrasikan perubahan tersebut ke dalam kehidupan sehari-harinya. Ia dituntut untuk membentuk kembali konsep dirinya, dari individu yang sebelumnya bebas dan berfokus pada kebutuhan pribadi menjadi seseorang yang memiliki tanggung jawab membagi perhatian serta kasih sayang pada orang lain. Pada fase ini, perempuan juga menghadapi tugas perkembangan berupa penerimaan terhadap kehamilan meskipun tanda-tandanya belum sepenuhnya jelas, memahami serta menginternalisasi peran barunya, dan menata kembali hubungan dengan lingkungan sebagai bentuk adaptasi terhadap kondisi kehamilannya (Bobak et al., 2005) Namun pada kenyataannya ibu hamil sering merasa tidak sehat, kurang senang akan perubahan fisik ditandai dengan ibu kerap mengalami minder serta mengurangi kegiatan sosial dengan sekitar, lalu pada perubahan psikologis ditandai dengan protes, kecil hati, kepanikan serta kepiluan (Nurdiyan et al., 2016)

Kondisi tersebut menegaskan bahwa kemampuan penyesuaian diri menjadi aspek krusial dalam menghadapi beberapa perubahan yang berlaku selama kehamilan, khususnya di kehamilan pertama. Penyesuaian diri adalah proses pada individu untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya, sehingga tercapainya keseimbangan dalam dirinya dengan lingkungan. Schneider mendefinisikan penyesuaian diri sebagai metode merangkum reaksi kognitif dan perilaku individu dengan tujuan mengelola konflik, keinginan, frustrasi, dan ketegangan; ini menghasilkan keseimbangan tekanan internal dan eksternal (Schneiders, 1960). Dalam konteks kehamilan, khususnya pada ibu kehamilan pertama, adaptasi jadi sebuah hal yang sangat krusial sebab perempuan harus menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan secara total, baik dari segi fisik, emosional, ataupun sosial. Kehamilan pertama tidak hanya menuntut kesiapan biologis, namun juga kesiapan mental dalam menghadapi peran baru sebagai calon ibu.

Lebih lanjut menurut bagi Schneiders, (1960) menjelaskan bilamana adaptasi mempunyai empat segi penting, yakni konformitas (*conformity*), adaptasi (*Adaptatiton*), dominasi (*Mastery*), serta variasi seseorang (*individual variation*). *Conformity* merujuk dari keahlian seseorang buat beradaptasi dengan kriteria sosial serta hati nuraninya. *Adaptation* ialah keahlian seseorang dalam beradaptasi terhadap keadaan yang berubah. *Mastery* menunjukkan kemampuan seseorang dalam menyusun dan menanggapi berbagai permasalahan hidup secara tepat dan fungsional. Sedangkan *individual variation* mengacu pada adanya perbedaan individu dalam perilaku dan respons terhadap tekanan atau masalah tertentu. Dalam konteks ibu hamil kehamilan pertama, keempat aspek ini sangat relevan, karena mereka tidak hanya dihadapkan pada perubahan internal tetapi juga eksternal yang menuntut kemampuan adaptasi, regulasi emosi, dan dukungan dari lingkungan sosial.

Aprisandityas & Elfida, (2012) Oleh karena itu, penyesuaian diri ibu hamil kehamilan pertama tidak dapat dianggap sebagai proses yang berjalan otomatis. Dibutuhkan kesiapan mental, dukungan lingkungan, serta keterampilan regulasi diri agar ibu mampu melewati masa transisi kehamilan pertama ini dengan baik.

Kegagalan dalam mengelola tantangan penyesuaian tersebut dapat berdampak negatif pada kesejahteraan ibu, proses persalinan, serta perkembangan janin yang dikandung. Dari beberapa faktor diatas yang mempengaruhi penyesuaian diri regulasi diri berperan sebagai landasan psikologis yang memungkinkan individu untuk mengelola emosi, pikiran, serta perilaku secara adaptif dalam menghadapi tekanan dan perubahan yang menyertai kehamilan pertama. Tanpa kemampuan regulasi diri yang baik, ibu hamil berisiko mengalami kesulitan dalam memahami dan merespons perubahan internal maupun eksternal yang terjadi selama kehamilan. Perihal ini selaras dengan riset yang dilaksanakan oleh Arifin A. Pasinringi et al., (2021) mengatakan bilamana regulasi emosi, sebagai bagian dari regulasi diri, membagikan andil sebanyak 16,2% pada penurunan kecemasan pada ibu hamil yang menjalani kehamilan pertamanya. Temuan ini menunjukkan bahwa ibu yang mampu meregulasi emosinya cenderung lebih siap dengan melawan perubahan tubuh serta psikologis semasa kehamilan. Perihal ini juga selaras dengan riset Aprisandityas & Elfida, (2012) yang menampilkan adanya korelasi negatif yang besar antara regulasi emosi dan kepanikan di ibu hamil, yang maknanya kian tinggi keahlian regulasi diri, kian rendah fase kegelisahannya.

Regulasi diri ialah tahap mengontrol serta evaluasi diri, dengan sasaran serta evaluasi buat menggapainya. Saat sasaran tergapai, orang biasanya merasa puas (Manab & Tahimu, 2022) Secara luas menurut Zimmerman, (2008) regulasi diri didefinisikan selaku tahap diri dalam menghidupkan serta menjaga kognisi, sikap, serta jiwa yang ditata secara tersusun guna menggapai target. Dengan adanya sokongan regulasi diri yang baik hendak menyokong keberhasilan penyesuaian diri yang berlaku terkhusus pada ibu hamil kehamilan pertama dalam masa kehamilan dan juga memungkinkan ibu hamil mengembangkan sikap reflektif dan adaptif, sehingga ia dapat menilai dan menyesuaikan reaksi terhadap stresor kehamilan secara konstruktif. Lebih lanjut, regulasi diri tidak terlepas dari komponen-komponen penting yang membentuk efektivitas proses pengelolaan diri. Bagi Bandura, Schunk, dan Zimmerman (dalam Prasetyana & Ika Mariyati, 2020) regulasi diri termuat pada lima segi pokok, yakni: (1) mengontrol standar serta target, yakni keahlian seseorang dengan menentukan standar sikap dan tujuan yang

ingin dicapai secara sadar dan terarah; (2) observasi diri, yaitu keahlian seseorang buat mengenali, mencermati, serta menyadari kelebihan serta kekurangan yang berlaku dari dirinya sendiri; (3) evaluasi diri, yakni kemampuan menilai perilaku atau pencapaian diri berdasarkan standar yang telah ditetapkan; (4) reaksi diri, yaitu bentuk tanggapan emosional atau sikap yang diberikan individu terhadap hasil dari penilaian terhadap dirinya sendiri, seperti rasa puas atau kecewa; serta (5) refleksi diri, yakni kemampuan untuk mengevaluasi secara mendalam tujuan dan sikap yang sudah dilakukan sebagai dasar perbaikan di masa mendatang. Dalam konteks ibu hamil kehamilan pertama, kelima aspek tersebut sangat berperan dalam membentuk respons adaptif terhadap perubahan yang dialami selama kehamilan. Kemampuan untuk menetapkan tujuan yang realistis, mengenali kondisi diri, mengevaluasi reaksi emosional, serta merefleksikan pengalaman secara mendalam akan sangat membantu ibu dalam menavigasi masa kehamilan pertama dengan lebih tenang, terarah, dan sehat secara psikologis.

Menurut Maulidiah & Khoirunnisa, (2025) Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang buruk dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi. Hasil kajian Astuti et al., (2000) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mampu mengembangkan penyesuaian diri yang tepat selama kehamilan dapat mengelola tantangan dan perubahan secara efektif, sehingga kesejahteraan fisik dan psikologis ibu serta janin tetap terjaga. Riset yang dilaksanakan oleh Atiyah et al., (2020), menampilkan bilamana ada korelasi positif serta signifikan antara regulasi diri dengan adaptasi pada remaja santri di pondok pesantren. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebanyak 0,424 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti kian tinggi kemampuan santri dengan mengatur dan mengendalikan dirinya, maka kian baik pula keahlian mereka dalam adaptasi pada mekanisme serta lingkungan pesantren. Tidak hanya itu, riset oleh Maulidiah & Khoirunnisa, (2025) menampilkan bilamana adanya korelasi positif serta signifikan antara regulasi diri dengan adaptasi dari mahasiswa magang. Dengan jumlah responden sebesar 148 orang, hasil uji Pearson menampilkan nilai korelasi sebesar 0,563 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan korelasi sedang dan

signifikan antar kedua variabel. Artinya, mahasiswa yang mempunyai regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi dengan tuntutan serta dinamika di tempat magang, seperti mengatur emosi, menyusun strategi kerja, dan beradaptasi dengan lingkungan kerja yang baru meskipun demikian, studi yang secara khusus menyoroti penyesuaian diri ibu hamil kehamilan pertama masih tergolong terbatas, terutama yang menempatkan regulasi diri sebagai faktor yang memengaruhinya secara langsung.

Berdasarkan hasil temuan-temuan diatas, regulasi diri dinilai selaku suatu aspek penting yang bisa membantu seseorang dalam beradaptasi terlebih pada ibu hamil dalam menghadapi berbagai tantangan selama kehamilan. Regulasi diri memungkinkan individu untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku secara adaptif, sehingga dapat merespons tekanan dan perubahan dengan cara yang lebih konstruktif. Namun, penelitian yang mengkaji secara spesifik pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri ibu hamil kehamilan pertama masih terbatas, terutama di Indonesia.

Oleh karena itu, riset ini dianggap krusial buat dilaksanakan buat memahami sejauh mana regulasi diri dapat memengaruhi penyesuaian diri ibu hamil dengan kehamilan pertama. Berdasarkan pemaparan diatas, periset tertarik buat meriset terkait pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada ibu hamil kehamilan pertama.

1.2 Rumusan Masalah

Berlandaskan uraian latar belakang diatas penulis menyusun masalah yakni apakah terdapat pengaruh regulasi diri dengan penyesuaian diri pada ibu hamil kehamilan pertama?

1.3 Tujuan

Tujuan dalam riset ini ialah untuk menganalisis pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada ibu hamil kehamilan pertama

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Riset ini diharapkan bisa memberikan andil bagi pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam kajian psikologi peningkatan serta psikologi kesehatan. Sehingga hasil riset ini dapat memperkaya referensi teoritis terkait regulasi diri dan penyesuaian diri dalam konteks kehamilan, terutama pada ibu hamil kehamilan pertama.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil Kehamilan pertama

Penelitian ini diharapkan dapat membantu ibu hamil, khususnya yang menjalani kehamilan pertama, untuk lebih memahami pentingnya regulasi diri dalam proses penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi selama masa kehamilan.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi tenaga kesehatan seperti Bidan, Dokter, dan juga Psikolog dalam memberikan pemahaman lebih luas terkait peran dari regulasi diri terhadap penyesuaian diri dalam konteks ibu hamil dengan kehamilan pertama

c. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman kepada keluarga ibu hamil terkait pentingnya regulasi diri terhadap penyesuaian diri khususnya dalam konteks kehamilan pertama

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi landasan atau referensi awal bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti topik selaras, terutama mengenai aspek psikologis pada masa kehamilan dan aspek-aspek yang memengaruhi penyesuaian diri ibu hamil.