

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang masalah

Setiap individu akan mengalami perubahan pada dirinya baik secara fisik maupun emosional. Semakin bertambahnya usia, individu akan mengalami berbagai macam perubahan yang mengiringi tahapan perkembangannya. Perkembangan manusia bergerak dari saat konsepsi sampai mereka meninggal dunia. Individu membutuhkan dukungan lingkungan secara optimal untuk melewati setiap tahap perkembangannya, agar dapat melanjutkan ke tahapan perkembangan selanjutnya.

Begitu pula pada saat individu memasuki masa dewasa awal. Menurut **Santrock 2004**, individu memasuki masa dewasa awal pada usia 21 – 35 tahun. Pada masa ini, individu mulai membentuk sikap yang mandiri dan bertanggung jawab. Sebagian dari mereka juga mulai membentuk perkawinan dan menjalankan perannya dalam keluarga. Dalam membangun kehidupan perkawinan, individu membutuhkan penyesuaian yang besar, terutama pada wanita. Setelah menikah, pada umumnya wanita akan memasuki masa kehamilan yang pertama.

Fase kehamilan pertama ini terjadi perubahan yang signifikan pada wanita baik dari segi fisik maupun psikologis. Terjadinya perubahan fisik dan psikologis ini menuntut penyesuaian diri pada wanita yang bersangkutan. Perubahan fisik yang dialami oleh wanita hamil pada umumnya antara lain, pembesaran payudara,

penambahan berat badan, kulit wajah mengelupas, sering buang air kecil, seringkali mengalami *morning sickness* (mual muntah), merasa lelah, pusing, sakit kepala, dan keram perut. (www.infoibu.com, 9 November 2004)

Kehamilan dan kelahiran bayi pertama pada umumnya memberikan arti emosional yang sangat besar pada wanita. Kehamilan pertama biasanya akan memberikan kepuasan kepada diri wanita karena mereka bangga dapat memberikan keturunan dalam pernikahannya. Namun, dalam menjalani proses kehamilannya juga terdapat ketakutan dan kecemasan. Jika ketakutan dan kecemasan ini berada pada derajat yang sangat tinggi dapat menimbulkan derajat stres yang sangat tinggi juga. Keadaan stres pada ibu hamil juga akan berpengaruh pada janin yang dikandungnya. (**Psikologi wanita, Kartini Kartono ; 110, 1986**)

Perkembangan bayi dalam tubuh ibu terbagi menjadi tiga fase yaitu trimester pertama (1-3 bulan), trimester kedua (4-6 bulan) dan trimester ketiga (7-9 bulan). Pada bulan pertama kehamilan, mungkin tidak banyak ibu yang menyadari bahwa dirinya sedang dalam masa kehamilan, karena belum terlihat perubahan yang nyata pada tubuh ibu. Namun sebenarnya tubuh ibu secara aktif bekerja untuk menyesuaikan secara fisik dan emosional bagi proses kehamilan ibu (www.infoibu.com, 9 November 2004). Tetapi pada beberapa bulan berikutnya, ibu hamil mulai merasakan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Perubahan tersebut mempengaruhi ibu hamil dalam perkembangan emosionalnya dan menimbulkan kecemasan yang merupakan sumber stres pada ibu. Ibu yang kurang siap menerima kehamilannya, kemungkinan mengalami tekanan psikis. Ketidaksiapan ini bisa terjadi karena masa-masa bulan madu belum berakhir atau

ibu belum siap terhadap perubahan pada tubuhnya. Hal tersebut menimbulkan perasaan tidak nyaman pada ibu sehingga jika dibiarkan akan terakumulasi menjadi stres (www.tabloidnova.com, 2003).

Pada trimester kedua, yaitu pada masa kehamilan 4-6 bulan, biasanya ibu sudah merasa tenang, karena sudah terbiasa dengan keadaannya. Namun ketika ibu memasuki trimester ketiga yaitu pada masa kehamilan 7-9 bulan, stres pada ibu hamil kembali meningkat. Hal tersebut terjadi dikarenakan kondisi kehamilan semakin membesar. Kondisi ini menimbulkan masalah seperti posisi tidur kurang nyaman dan mudah terserang rasa lelah (www.infoibu.com, 2004).

Semakin dekat masa kelahiran, tingkat stres pada ibu hamil kembali meningkat dan semakin tegang menghadapi persalinannya. Perasaan cemas yang muncul dikarenakan ibu memikirkan keselamatan diri pada proses melahirkan dan kondisi kesehatan bayi yang akan dilahirkan. Misalnya, ibu merasa takut bahwa ia atau bayinya akan meninggal pada saat melahirkan, cemas akan mengalami kegemukan yang berlebihan setelah melahirkan, takut merasakan sakit yang amat sangat pada saat melahirkan, dan adanya perasaan malu yang berlebihan ketika membayangkan dirinya akan menunjukkan alat kelaminnya pada dokter atau bidan yang akan menangani persalinannya. (**Psikologi wanita, Kartini Kartono 1986**).

Hal senada juga diungkapkan oleh seorang ginekolog di Bandung bahwa ibu yang hamil pada usia kehamilan trimester ketiga lebih banyak mengeluh mengenai kehamilannya antara lain merasa lelah karena terjadinya kontraksi yang terus-menerus, merasa lelah menopang perutnya yang semakin membesar

sehingga kekuatan tubuh menjadi berkurang untuk melakukan aktivitas rutin, takut mengalami kenaikan berat badan yang berlebihan, serta timbulnya penyakit-penyakit yang mengkhawatirkan berakibat langsung pada janin.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap 10 orang ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga, 70 % mengatakan bahwa mereka merasa tidak nyaman dengan adanya gejala-gejala fisik seperti merasa lelah, sakit pada punggung, konstipasi, sulit bernafas, masalah pada tidur, kram kaki, dan kontraksi perut. Sedangkan 30% lainnya tidak mengatakan mereka terkadang merasakan gejala-gejala fisik tersebut namun lama-kelamaan mereka dapat menyesuaikan diri mereka dengan perubahan tersebut. Selain itu, sebanyak 40% ibu hamil mengatakan bahwa kondisi emosi mereka selama kehamilan menjadi tidak stabil, mereka menjadi lebih sensitif dan lebih mudah tersinggung. Sedangkan 60% lainnya mengatakan bahwa meskipun dalam kondisi hamil, mereka masih dapat mengontrol emosi mereka dan masih dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya.

Hubungan ibu dengan janinnya merupakan kesatuan yang tunggal. Jika ibu mengalami stres pada saat hamil akan memberikan akibat pada janin yang dikandungnya, karena posisi janin yang berada dalam kandungan dapat merespon apa yang sedang dialami oleh ibu. Ibu hamil yang stres ditandai oleh meningkatnya denyut jantung ibu, yang dengan sendirinya akan dapat dirasakan oleh janin. Semakin keras detak jantung ibu, maka semakin cepat juga detak jantung bayi sehingga berdampak kepada tingkat aktivitas bayi. Berdasarkan penelitian, ibu hamil yang stres akan meningkatkan risiko melahirkan bayi dalam

keadaan prematur atau menyebabkan keguguran. Keadaan stres pada ibu juga dapat menyebabkan anak yang lahir menjadi anak yang hiperaktif, autisme, atau bahkan ia akan mengalami tingkat stres yang tinggi pada saat dewasa nanti (<http://infoibu.com> 2007). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Thomas O'connor di *Institute of Psychiatry* – London menunjukkan bahwa dari 7000 ibu yang mengalami stres saat kehamilan memperlihatkan kondisi perkembangan anak yang mengalami gangguan dan sebanyak 15% anak yang terlahir menjadi hiperaktif.

Setiap ibu relatif akan mengalami kesulitan pada kehamilan pertamanya. Meskipun demikian, ibu perlu menyesuaikan diri dengan keadaan yang dialaminya. Kapasitas yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan baik dan juga berfungsi secara optimal dalam situasi yang menekan atau situasi yang banyak halangan dan rintangan, disebut sebagai *resiliency* (Benard, 2004). *Resiliency* merupakan kapasitas pada diri seseorang yang dibawa sejak lahir dan perkembangannya akan sangat ditentukan oleh pengalaman hidupnya.

Resiliency sangat penting bagi ibu hamil karena kehamilan pertama pada umumnya dirasakan sebagai kondisi yang tidak nyaman bagi mereka. Kondisi tidak nyaman yang terakumulasi akan menimbulkan stres yang akan berakibat langsung pada bayi yang dikandungnya. Dengan adanya *resiliency*, maka ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya dan mampu untuk bertahan

dalam kondisi yang menekan ataupun kondisi yang kurang menguntungkan selama masa kehamilan.

Resiliency dimanifestasikan oleh empat kategori yaitu *social competence*, *problem solving skills*, *autonomy* dan *sense of purpose*. Setiap ibu memiliki keunikan tersendiri dalam menunjukkan kemampuan *resiliency*nya yang ditunjukkan melalui kapasitas manifestasi masing-masing kategori *resiliency*. Ibu hamil dapat menunjukkan kapasitas yang menonjol pada salah satu kategori ataupun seluruh kategori yang menunjang perkembangan dari *resiliency*.

Artinya ibu hamil yang *resiliency*nya tinggi, bisa saja menghayati dirinya mampu untuk bersosialisasi dengan orang lain dan dapat mendengarkan orang lain serta memberikan tanggapan yang positif terhadap orang lain atau memiliki kemampuan untuk dapat melihat solusi alternatif dari semua masalah yang dihadapinya atau mampu untuk bersikap mandiri untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat bagi dirinya atau akan merasa nyaman dan tenang karena ia dapat melakukan kegiatan produktif yang positif dan memperkuat dirinya dengan keyakinan beragama. Akan tetapi ibu hamil yang *resiliency*nya tinggi juga dapat menghayati bahwa dirinya mampu mencari solusi yang terbaik dan tetap dapat melakukan kegiatan yang produktif selama menjalani kehamilannya.

Sedangkan ibu hamil yang memiliki *resiliency* rendah cenderung kurang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan fisik maupun psikis yang dialaminya dan merasakan dampak negatif dari kehamilan yang membuat mereka merasa tidak nyaman. Mereka akan cenderung mengalami konflik baik dengan keluarga

maupun dengan teman-temannya, bersikap kurang mandiri dan selalu membutuhkan orang lain untuk membantunya memenuhi semua kebutuhannya. Ibu hamil yang memiliki *resiliency* yang rendah juga akan merasa takut dan cemas dalam menghadapi kehamilan dan kelahirannya kelak.

Berdasarkan wawancara terhadap 10 orang ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga diperoleh hasil bahwa 70% dari mereka mampu untuk melakukan kontak sosial dengan baik dengan anggota keluarga maupun orang lain. Mereka juga berusaha untuk tetap berkumpul dengan rekan-rekannya meskipun kondisi hamil dengan usia kehamilan trimester ketiga terkadang menyulitkan mereka untuk bergerak. Sedangkan 30% lainnya mengatakan bahwa kondisi hamil dengan usia kehamilan trimester ketiga menyulitkan mereka untuk bersosialisasi dengan orang lain bahkan mereka mengurangi aktivitas rutin yang dilakukan bersama dengan rekan-rekan mereka (*social competence*).

Kemudian 60% mengatakan bahwa jika mereka memiliki masalah dalam kehamilan mereka ataupun dalam kehidupan sehari-harinya, mereka dapat dengan mudah memecahkan permasalahan yang mereka hadapi sendiri dan juga mereka mengetahui kemana mereka akan meminta bantuan jika mereka mengalami kesulitan untuk memecahkan masalah mereka. Sedangkan 40% lainnya terkadang merasa bingung dan pasrah ketika mereka menghadapi permasalahan dalam kehidupan mereka, walaupun mereka sangat ingin menyelesaikan masalah, mereka sangat membutuhkan orang lain yang bersedia untuk membantu mereka terutama suami mereka (*problem solving skills*).

Sebanyak 40% ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga mampu untuk melakukan kegiatan-kegiatan mereka secara individual dan mereka yakin bahwa mereka dapat menyelesaikan pekerjaan mereka dengan baik dan tuntas. Mereka juga merasa percaya diri meskipun berat badan mereka terus bertambah. Sedangkan 60% lainnya seringkali tidak merasa percaya diri dan tidak yakin pada kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugasnya selama kondisi hamil (*Autonomy*).

Sebanyak 30% ibu hamil pertama kali dengan usis kehamilan trimester ketiga yakin akan dapat melahirkan anak yang normal dan mereka tidak sabar untuk segera merawat bayi mereka kelak. Mereka juga seringkali mengisi waktu luang mereka dengan kegiatan yang bermanfaat, agar mereka dapat menghiraukan rasa sakit yang diderita selama kehamilan. Kemudian sebanyak 70 % dari mereka merasa takut dan cemas dalam menghadapi kelahiran mereka kelak, sebagian dari mereka yang akan melahirkan secara normal, merasa takut anak mereka akan meninggal atau mereka yang akan meninggal ketika melahirkan (*sense of purpose*).

Kemampuan ibu hamil untuk menyesuaikan diri dan bertahan dalam kondisi yang menekan dalam kehamilannya dapat berbeda-beda. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih jauh gambaran dari *resiliency* pada ibu yang hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga di kota Bandung.

1.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan pemaparan yang telah diungkapkan di atas, maka ingin diteliti mengenai seperti apa derajat *resiliency* pada ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga di kota Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai derajat *resiliency* pada ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga di kota Bandung.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih rinci mengenai derajat *resiliency* pada ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga di kota Bandung dikaitkan dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Ilmiah

- Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan disiplin ilmu psikologi terutama psikologi perkembangan, yaitu dengan memberikan informasi khusus mengenai gambaran *resiliency* pada ibu yang hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga.

- Juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pengembangan penelitian yang terkait dengan *resiliency* pada ibu yang hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga.

1.4.2. Kegunaan praktis

- Sebagai bahan informatif bagi ibu yang hamil pertama kali mengenai perubahan pada kondisi fisik dan psikisnya serta penyesuaian diri (*resiliency*) terhadap kehamilan dengan memberikan penyuluhan, seminar atau literatur kepada ibu hamil sehingga dapat meminimalkan dampak negatif dari kehamilan.
- Memberikan masukan kepada pasangan yang baru menikah sebagai pertimbangan persiapan masa kehamilan.
- Memberikan informasi kepada suami atau anggota keluarga terdekat mengenai *resiliency* agar mereka dapat mendukung perkembangan kategori-kategori *resiliency* pada ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga.
- Memberikan informasi kepada dokter kandungan, bidan, perawat dan konselor bidang ibu dan anak mengenai *resiliency* agar mereka dapat memberikan informasi terkait kepada pasiennya dan mendukung perkembangan dari *resiliency* pada ibu hamil.

1.5. Kerangka Pemikiran

Kehamilan adalah proses berkembangnya janin pada tubuh seorang perempuan setelah melakukan proses pembuahan. Fase kehamilan ini ditandai adanya perubahan fisik dan psikis. Perkembangan bayi dalam tubuh ibu terbagi menjadi 3 fase yaitu trimester pertama (1-3 bulan), trimester kedua (4-6 bulan) dan trimester ketiga (7-9 bulan). Perubahan-perubahan yang dialami ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga antara lain bertambahnya berat badan yang sangat signifikan, ibu mudah terserang rasa lelah karena terus menopang perut yang semakin membesar, tidur menjadi kurang nyaman, dan adanya kontraksi. Ibu hamil trimester pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga juga pada umumnya mengalami kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi kelahirannya kelak, takut merasakan sakit ketika menjalani kelahiran, cemas dengan berat badan yang bertambah dan lain sebagainya.

Untuk menghadapi hal tersebut, maka ibu hamil membutuhkan *resiliency*. *Resiliency* merupakan kemampuan ibu hamil untuk dapat beradaptasi dengan baik dan mampu berfungsi dengan baik walaupun berada di tengah situasi yang menekan, banyak halangan atau rintangan (**Benard, 2004**). *Resiliency* merupakan kemampuan dalam diri ibu hamil yang diukur dalam derajat tinggi dan rendah. *Resiliency* memiliki empat kategori yaitu *social competence*, *problem solving skills*, *autonomy*, dan *sense of purpose*. Setiap ibu memiliki keunikan tersendiri dalam menunjukkan kemampuan *resiliency*nya yang ditunjukkan melalui kapasitas manifestasi masing-masing kategori *resiliency*. Ibu hamil yang memiliki

derajat *resiliency* tinggi ataupun rendah dapat menunjukkan salah satu atau seluruh kategori yang menonjol yang memanifestasi perkembangan *resiliencynya*.

Kategori yang pertama adalah *social competence* merupakan keterampilan dan sikap yang penting untuk membangun relasi dan keterikatan yang positif dengan orang lain. Ibu hamil akan dapat bercerita tentang keadaannya kepada orang-orang terdekatnya seperti suami, orang tua atau teman terdekat, sehingga dapat mengurangi beban pribadi yang dialami mereka. Ibu hamil juga dapat mendengarkan dan memberikan tanggapan yang positif terhadap permasalahan orang lain. Ibu hamil tidak hanya terpaku pada masalah kehamilan mereka sendiri dan berusaha untuk bersosialisasi secara dominan dengan lingkungan sekitar.

Kategori yang kedua adalah *problem solving skills* yang merupakan kemampuan mengatasi permasalahan secara tuntas. Ibu hamil dapat menganalisis masalah dan memahami permasalahan secara mendalam, baik masalah keseharian maupun masalah kehamilan, sehingga dapat mencari solusi yang tepat, mampu mencari alternatif solusi permasalahan, dan dapat mencari bantuan serta dukungan dari orang lain terutama suami, orang tua dan teman untuk meringankan beban mereka selama masa kehamilan serta memiliki kemampuan merencanakan sehingga memperkecil peluang untuk mendapat kesulitan di kemudian hari.

Kategori yang ketiga adalah *autonomy* yang merupakan kemampuan untuk bersikap mandiri dan kemampuan untuk mengendalikan lingkungan. Ibu hamil yang memiliki *self esteem* tinggi akan lebih percaya diri terhadap kehamilannya, identitas yang positif sering disinonimkan dengan *self evaluation* atau *self esteem* yang positif. Misalnya, ibu yang hamil tidak takut gemuk karena ia harus menjaga

agar bayi dalam kandungannya tetap diberikan nutrisi yang cukup dan sehat. *Sense of identity* yang jelas juga diasosiasikan dengan fungsi psikologis yang dominan dalam kesejahteraan pribadi dan tidak adanya *anxiety* dan depresi (Waterman, 1992 dalam Benard, 2004). Ibu hamil yang memiliki *autonomy* juga dapat merasa yakin pada apa yang dikerjakannya. Ibu hamil berusaha untuk menyesuaikan dirinya sebagai istri. Ibu hamil dapat mengerjakan tugas-tugas ibu rumah tangga sendiri meskipun dalam keadaan hamil.

Kategori yang keempat adalah *sense of purpose*. Kategori ini mencakup kekuatan individu yang saling berkait dan memiliki rentang dari arah tujuan (*goal direction*), optimisme, kreativitas serta rasa kebermaknaan hidup. Ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga yang memiliki kemampuan ini akan memiliki pandangan dan harapan yang positif terhadap kelahirannya kelak. Selama masa kehamilan, mereka juga akan berusaha untuk mengalihkan perhatiannya dari perasaan tertekan dan kejenuhan karena kehamilan dengan melakukan kegiatan yang menjadi hobinya. Misalnya membuat rajutan pakaian bayi pada waktu senggang. Selama masa kehamilan juga mereka akan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dan lebih sering berdoa agar bayi yang dilahirkan dalam keadaan sehat.

Setiap ibu hamil memiliki kapasitas *resiliency* sejak lahir yang akan berkembang jika didukung oleh lingkungan yang adekuat. Oleh karena itu, setiap ibu hamil memiliki derajat *resiliency* yang berbeda-beda dan memiliki manifestasi kategori yang berbeda dari setiap individu. *Resiliency* diperlukan ibu yang hamil pertama kali untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dapat

menimbulkan stres. Untuk memiliki *resiliency* yang berkembang dengan baik, maka dibutuhkan *protective factors* yang merupakan lingkungan pendukung berkembangnya kapasitas individu untuk dapat memenuhi kebutuhan psikologisnya. *Protective factors* terdiri dari *caring relationship*, *high expectation*, dan *opportunities for participation and contribution* yang diberikan melalui keluarga dan lingkungan sosial.

Caring relationship merupakan hubungan positif berupa kepedulian yang telah dibina oleh ibu yang sedang hamil pertama kali dengan keluarga, lingkungan sosial dan lingkungan kerja. Hubungan relasi ibu dengan orang-orang terdekatnya juga mempengaruhi ibu dalam memandang kehamilannya. Menurut **Benard 2004**, ibu hamil perlu mencari sejumlah dukungan eksternal untuk membantu ibu hamil *survive* pada keadaannya.

Keluarga merupakan komunitas yang terpenting bagi para ibu hamil pertama kali ini untuk meningkatkan kategori *resiliency* mereka. *Protective factors* yang diberikan oleh keluarga dapat berupa kasih sayang, kehangatan dan perhatian dari suami, orang tua ataupun mertua. Secara emosional, ibu hamil sangat membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya, terutama dari suaminya. Dukungan yang positif dapat menumbuhkan sikap yang positif dalam menjalani kehamilan pertamanya. Begitu pula dengan lingkungan kerja dan lingkungan sosial yang juga merupakan faktor yang berpengaruh dan mendukung perkembangan kategori *resiliency* ibu hamil pertama kali. *Protective factors* yang diberikan dapat berupa dukungan motivasi, memberikan masukan, sikap peduli dan mencoba memahami kondisi ibu hamil yang pada umumnya tidak stabil.

High expectation yaitu orang-orang di lingkungan sekitar yang memberikan kepercayaan kepada ibu yang sedang hamil pertama kali untuk melakukan sesuatu yang berguna baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain. *Protective factors* yang diberikan keluarga berupa kepercayaan kepada ibu hamil pertama kali untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Selain itu *protective factors* yang diberikan oleh lingkungan sosial dan lingkungan kerja juga diberikan berupa kepercayaan kepada ibu hamil pertama kali untuk tetap mengerjakan tugas-tugasnya atau kegiatan rutinnnya yang bermanfaat bagi dirinya maupun lingkungannya (*high expectation*).

Opportunities for participation and contribution merupakan bagaimana ibu hamil mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang ada sehingga ia dapat mengekspresikan dirinya. *Protective factors* yang diberikan keluarga adalah kesempatan dan mengikutsertakan ibu hamil pertama kali untuk mengerjakan pekerjaan rumah atau kegiatan keluarga lainnya. Begitu pula dengan lingkungan sosial dan lingkungan kerja yang memberikan ibu hamil pertama kali untuk ikut serta dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang dilakukan di tempat kerja atau di lingkungan sosialnya.

Keluarga yang memberikan kehangatan dan kedekatan secara emosional kepada ibu hamil pertama kali akan memberikan penghayatan kepada ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga untuk memberikan respon yang positif kepada orang lain dan bersosialisasi dengan baik terhadap lingkungan sehingga mereka tidak merasa kesepian (*social competence*). Ibu hamil pertama kali yang diberikan kepercayaan melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya

akan mampu mengatasi semua permasalahan yang dialaminya dan mencari alternatif solusi masalahnya (*problem solving*). Selain itu mereka juga merasa mampu untuk melakukan kegiatan secara mandiri tanpa bergantung pada anggota keluarga yang lain untuk membantu mereka (*autonomy*) dan juga mereka memiliki harapan dan pandangan yang positif terhadap kehidupan mereka di masa depan (*sense of purpose*)

Lingkungan kerja dan lingkungan sosial dapat memberikan penghayatan kepada ibu hamil bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi kehamilannya karena mereka memberikan perhatian, dukungan, motivasi dan masukan kepada mereka dalam menjalani kehamilannya, sehingga mereka dapat bersosialisasi dengan baik dalam lingkungannya tersebut dan dapat melihat lingkungan sosial lebih luas (*social competence*). Mereka juga memiliki kepercayaan diri untuk mengatasi masalahnya dan mencari alternatif solusi dari masalah mereka meskipun dalam kondisi kehamilan yang membuat mereka merasa tidak nyaman (*problem solving skills*). Selain itu mereka juga bertanggung jawab terhadap tugas yang dipercayakan kepada mereka atau mampu melaksanakan kegiatan-kegiatan rutin yang dilakukan dalam suatu kelompok tanpa bergantung kepada orang lain (*autonomy*) serta mereka memiliki motivasi dan harapan yang positif untuk menjalani kehidupannya di masa mendatang dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang menjadi hobi bersama untuk menghilangkan kejenuhan (*sense of purpose*)

Berdasarkan hal-hal yang telah dipaparkan diatas, ibu hamil pertama kali yang mendapat dukungan yang positif dari keluarga, lingkungan kerja dan lingkungan sosial akan memiliki *resiliency* yang tinggi. Ibu hamil yang memiliki

resiliency tinggi dan lebih banyak dimanifestasi oleh kategori *social competence* akan dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungannya dan tetap aktif menjalani rutinitasnya. Ibu hamil yang *resiliency* nya tinggi dan lebih banyak dimanifestasi oleh kategori *problem solving skills* akan mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya dan mencari alternatif solusi meskipun mereka dalam kondisi kehamilan. Sedangkan ibu hamil yang yang memiliki *resiliency* tinggi dan lebih banyak dimanifestasi oleh kategori *autonomy* akan memiliki kepercayaan diri untuk melakukan sesuatu dengan benar tanpa bergantung kepada orang lain. Kemudian ibu hamil yang yang memiliki *resiliency* tinggi dan lebih banyak dimanifestasi oleh kategori *sense of purpose* akan memiliki harapan dan pandangan yang positif terhadap masa depannya serta mampu melakukan kegiatan tambahan untuk mengisi waktu luang yang dapat menghilangkan kejenuhannya selama kehamilan.

Sedangkan ibu hamil yang tidak mendapatkan dukungan yang positif dari keluarga, lingkungan kerja, dan lingkungan sosial cenderung memiliki derajat *resiliency* yang rendah. Ibu hamil cenderung kurang mampu untuk bersosialisasi dengan lingkungannya, cenderung terlibat konflik dengan orang lain dan menarik diri dari lingkungan. Ibu hamil juga akan kurang mampu untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi kehamilan sehingga ia kurang mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapinya dalam kehamilannya. Selain itu ibu hamil cenderung merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan kegiatannya secara mandiri dan merasa lemah karena adanya gejala kehamilan serta kurang

mampu untuk menentukan tujuan hidupnya dan memandang negatif kehidupannya di masa mendatang.

Oleh karena itu, wanita yang sedang hamil pertama kali perlu untuk mengembangkan *resiliency*. Hal tersebut dapat membantu mereka untuk menyesuaikan diri secara positif dengan perubahan-perubahan yang mereka alami sehingga meminimalkan dampak negatif dari gejala kehamilan dan membantu mereka untuk tetap mampu memenuhi tuntutan dari lingkungannya.

Protective factors :

- *Caring relationship*
- *High expectation*
- *Opportunities*

Kategori resiliency :

- *Social competence*
- *Problem solving skills*
- *Autonomy*
- *Sense of purpose*

Ibu yang hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga

Resiliency

Tinggi

Rendah

Stress :

- a. Gejala fisik
 - Pertambahan berat badan
 - Lelah
 - Kontraksi
 - Susah tidur
- b. Gejala psikis
 - Kecemasan
 - Ketakutan
 - Kesal dan marah
 - Sedih tanpa sebab

Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6. Asumsi

- Setiap ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga memiliki derajat *resiliency* yang berbeda-beda.
- Ibu hamil memerlukan *resiliency* agar mereka mampu menyesuaikan diri dalam kondisi kehamilan yang menekan.
- *Resiliency* pada ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga dipengaruhi oleh *protective factors* dari keluarga, lingkungan sosial dan lingkungan kerja.
- Ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga yang memiliki *resiliency* tinggi akan mampu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan (fisik dan psikis) yang dialaminya dan mampu bertahan dalam kondisi yang menekan selama kehamilan.
- Ibu hamil pertama kali dengan usia kehamilan trimester ketiga yang memiliki *resiliency* rendah akan cenderung sulit untuk beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya serta sulit untuk bertahan dalam kondisi yang menekan selama kehamilan.
- Ibu hamil memiliki keunikan sendiri dalam menunjukkan kapasitas kategori-kategori *resiliency*.