

HUBUNGAN EMOTION FOCUSED COPING DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRESS PADA IBU PRIMIPARA

by Lailatul Fitrih Febriani

Submission date: 19-Dec-2024 04:33PM (UTC+0700)

Submission ID: 2555908230

File name: Mapro_Psikologi_Lailatul_Fitrih_152200015.pdf (307.49K)

Word count: 3573

Character count: 22863

HUBUNGAN *EMOTION FOCUSED COPING* DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRESS PADA IBU *PRIMIPARA*

Lailatul Fitrih Febriani¹, Dr. IGAA Noviekayati² dan Dr. Dyan Evita Santi³

¹Mahasiswi Departemen Psikologi, fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

²Dosen Departemen Psikologi, fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

³Dosen Departemen Psikologi, fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

Info Artikel

Abstrak

Terkirim:

Diterima:

Online:

Kata kunci:

Emotion focused coping

penyesuaian diri

stress ibu *primipara*.

Masa kehamilan adalah masa khas dengan berbagai perubahan yang memerlukan penyesuaian diri. Partosuvido (1992) menyatakan penyesuaian diri dapat dilihat dari bermacam-macam bentuk seperti kemampuan mengurangi tekanan dan frustrasi, kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang sesuai, serta mengembangkan perilaku yang bermanfaat untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Strategi *coping* dimana pendekatannya terfokus kepada masalah karena dipercaya bisa mengubah sumber-sumber yang ada dalam dirinya atau mengubah tuntutan keadaan *stressful*, sebaliknya strategi *coping* yang pendekatannya terfokus kepada emosi karena merasa tidak bisa mengerjakan hal-hal yang dapat mengubah keadaan *stressful*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu *primipara* yang berada di wilayah Polindes Desa Randutatah, dengan karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah ibu *primipara* yang berada di wilayah Polindes Desa Randutatah yang berusia 18 hingga 30 tahun yang memiliki anak usia 0-1 tahun. Sampel yang diambil berjumlah 56 ibu *primipara*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis uji regresi ganda dengan program SPSS 22.0 IMB for Windows. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Emotion focused Coping* dan penyesuaian diri dengan stress ibu *primipara*. Kesimpulan ketika ibu *primipara* mampu menerima dirinya, mengkaji kejadian masalah kearah positif, mencari pegangan pada agama, menolak untuk percaya pada adanya stressor, mencari dukungan moral dan ia mempunyai persepsi terhadap realitas yang baik, kemampuan mengatasi stress, gambaran diri positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, memiliki hubungan interpersonal yang baik maka ia akan mampu menghadapi perasaan tidak terprediksi, perasaan tidak terkontrol dan perasaan tertekan.

Pendahuluan

Seorang wanita yang pertama kali menjalani masa kehamilan hingga proses melahirkan janin dikenal sebagai primipara. Janin yang dilahirkan tersebut baik hidup maupun meninggal. Setelah enam hingga delapan minggu pascapersalinan, seorang ibu biasa mampu menjalani tanggung jawabnya sebagai orang tua. Namun, pada beberapa

ibu sulit menyesuaikan diri dengan peran barunya dan masih memerlukan dukungan untuk menjalani tanggung jawabnya. (Bobak, Lowdermilk & Jensen, 2005). Menurut Mochtar (2012) *primipara* adalah seorang wanita yang pernah melahirkan bayi hidup untuk pertama kali.

Melahirkan adalah pengalaman yang unik bagi setiap ibu, tetapi kebanyakan ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis sebagai akibat dari proses kelahiran. Misalnya, efeknya terhadap kesehatan fisik adalah perut buncit dan menggelambir, munculnya stretchmark di berbagai bagian tubuh seperti perut, payudara, bokong, atau kaki; bengkak di kaki dan payudara juga menyebabkan nyeri, vagina menjadi lebih lebar, dan sebagainya. Hal ini menyebabkan masalah mental. Banyak ibu yang telah melahirkan anak pertama, juga dikenal sebagai *primipara*, tidak dapat menerima sepenuhnya kenyataan bahwa mereka mengalami perubahan "bentuk" diri mereka. Akibatnya, mereka menjadi kecewa, sedih, tidak percaya diri, atau merasa tidak lagi menarik bagi mereka. Kondisi psikologis ibu lebih baik saat memiliki anak pertama. Bayi sangat bergantung pada ibunya, jadi menyusui, menggendong, memandikan, atau menidurkan bayi seringkali membuat ibu lelah, belum lagi ibunya sendiri. (Hafsa, 2022).

Menurut stres model stimulus Gaol (2016), kegagalan seorang untuk menyesuaikan diri dengan keadaan atau melakukan perubahan yang dapat menyebabkan efek negatif, seperti perasaan cemas. Kondisi ini sering terjadi saat beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu setelah melahirkan. Ketika ASI tidak keluar, ibu cemas dan merasa tidak mampu menyusui bayinya. Ibu menyusui mengalami distress, yang merupakan jenis stres yang berdampak buruk dan dapat menyebabkan penurunan produksi ASI serta gangguan hubungan dengan orang lain (tidak mau menyusui bayinya). Kelahiran menyebabkan perubahan fisik dan kehidupan bagi ibu, termasuk rasa bahagia sekaligus tantangan baru, sehingga ibu mungkin menghadapi tantangan baru. Tekanan dari sumber luar, seperti tuntutan dari suami, orang tua, atau keluarga besar terhadap peran baru mereka sebagai ibu, juga dapat menambah stres bagi ibu. (Mulyati & Khoerunisa, 2019).

Hung dan Chung (dalam McQueen dan Mander, 2003) menjelaskan bahwa faktor yang ada kaitannya dengan stress ibu saat pasca melahirkan yaitu perubahan peran maternal, dukungan sosial, perubahan tubuh, kemampuan ibu menangani perasaan-perasaan negatifnya, penyesuaian diri, dan harga diri. dan diantara ketiga faktor tersebut penyesuaian diri dianggap mempunyai pengaruh terbesar terhadap *postpartum blues*. Manusia tidak hanya membutuhkan adaptasi, akan tetapi juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri secara psikologis, penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting agar terciptanya kesehatan mental. Pada minggu-minggu awal atau bulan-bulan awal setelah melahirkan, ibu-ibu muda perlu menyesuaikan diri dengan peran dan aktivitas barunya sebagai seorang ibu. Ibu-ibu yang berhasil menyesuaikan diri dengan baik tidak akan mengalami gangguan psikologis yang disebut baby blues syndrome.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), kondisi stres akan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Untuk mengatasi efek negatif ini, seseorang tidak akan membiarkan mereka terus terjadi. Mereka akan mengambil strategi coping untuk menangani tuntutan dan keadaan yang membuat tertekan, tertantang, terbebani, dan melampaui sumberdaya mereka. Jenis sumberdaya yang dimiliki seseorang akan memengaruhi strategi coping yang mereka gunakan untuk menyelesaikan berbagai masalah. Jika seseorang merasa tidak bisa mengubah keadaan yang menekan dan hanya pasrah menerimanya, mereka cenderung melakukan perilaku coping yang berpusat pada emosi. Strategi ini adalah upaya untuk mengubah fungsi emosi tanpa mengubah faktor stres secara langsung.

Sarafino (dalam Geovani, 2016) mengatakan bahwa dampak stres adalah fisik dan psikologis. Aspek fisik termasuk sakit kepala, tidak nyaman tidur, makan tidak nafsu, jantung berdetak lebih cepat, dan banyak keringat. Aspek psikologis termasuk gangguan terhadap daya ingat, konsentrasi berkurang, mudah marah, cemas yang

berlebihan, sedih, dan depresi, bahkan sampai menyalahkan orang lain dan melanggar norma. Paparan stres dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti jerawat, kanker, kelelahan, encok, pusing, migrain, tingginya tekanan darah, insomnia, dan obesitas, menurut Graham-Bonnie (dalam Greenberg dan Valletutti, 1980). Ada kemungkinan bahwa adaptasi ibu setelah persalinan dipengaruhi secara signifikan oleh tingkat stres yang dialami ibu selama periode postpartum, yang dapat menyebabkan depresi postpartum, yang juga berdampak pada keadaan psikologis dan perilaku anak (Teissedre dan Chabot, 2003 dalam Tseng et al., 2010).

Penyesuaian diri, wanita hamil dan melahirkan adalah ciri dari tugas perkembangan dalam masa dewasa muda selaras dengan yang disebutkan oleh Havighurst (dalam Hurlock, 1980) antara lain; mulai membina keluarga, mengasuh anak, dan mengelola rumah tangga. Berhubungan dengan tugas-tugas perkembangan tersebut, wanita menjalankan penyesuaian-penyesuaian seperti halnya peran baru melalui proses kehamilan dan persalinan yaitu peran sebagai ibu dan orang tua. Untuk dapat menjadi ibu dan orang tua sesuai yang diharapkan, tentunya dimulai dengan penyesuaian ibu tersebut terhadap kondisi-kondisi yang berubah pasca melahirkan.

Problem of Study

Kehamilan dan persalinan yang dijelaskan di atas adalah peristiwa alamiah dan normal, namun pada beberapa wanita kedua peristiwa tersebut dapat menjadi periode krisis dalam kehidupannya. Hal ini disebabkan pada setiap tahap kehamilan dan sampai pada persalinan ibu akan terjadi perubahan fisik ataupun psikologis sehingga harus melakukan penyesuaian diri dengan keadaan tersebut. Definisi penyesuaian diri bisa diamati dari tiga sudut pandang yaitu penyesuaian diri sebagai wujud dari adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai wujud dari konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*) (Schneiders, 1955). Penyesuaian diri adalah proses yang meliputi respon-respon mental dan tingkah laku, yang berupa usaha individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik-konflik serta mewujudkan kualitas keselarasan antara tuntutan yang ada dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu tinggal.

Menurut Sarafino (dalam Geovani, 2016) dampak stres dibagi menjadi dua aspek yaitu fisik dan psikologis. Aspek fisik meliputi sakit kepala, tidak nyaman tidur, makan tidak nafsu, jantung berdetak lebih cepat dan keringat yang berlebihan. Aspek psikologis mencakup gangguan pada daya ingat, konsentrasi berkurang, mudah marah, cemas yang berlebih, sedih, depresi, bahkan sampai menyalahkan orang lain dan melanggar norma yang berlaku. Bahkan Graham-Bonnie (dalam Greenberg dan Valletutti, 1980) menyebutkan bahwa berbagai penyakit bisa disebabkan oleh paparan stres seperti halnya; jerawat, kanker, kelelahan, encok, pusing, migrain, tekanan darah tinggi, insomnia, obesitas. Tingkat stress ibu yang tinggi selama periode *postpartum* mempunyai pengaruh kuat pada adaptasi setelahnya bagi ibu yang bisa berkembang menjadi depresi *postpartum* dan mempengaruhi kondisi psikologis dan perilaku anak (Teissedre dan Chabot, 2003 dalam Tseng dkk, 2010). Apabila stres pada ibu nifas tidak diatasi dengan baik, maka dampak negatif pada ibu nifas akan mengalami seperti halnya air susu tidak lancar, hubungan ibu pada bayi dan keluarga kurang, serta depresi *Baby blues* seharusnya segera diatasi. Jika tidak, *baby blues* dapat berujung pada gangguan mental yang memotivasi sang ibu untuk menyakiti dirinya sendiri.

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa 5 orang ibu *primipara* atau ibu yang melahirkan anak pertama merasa mudah tersinggung, mudah menangis, dan cenderung menyalahkan diri sendiri hal ini menyatakan jika ibu-ibu mengalami *postpartum blues* karena orang tua yang membandingkan

masa pemulihan sehabis melahirkan dan dalam pemberian ASI, sehingga ibu-ibu harus menahan rasa sakit jahitan diperutnya, memaksakan menyusui anak walaupun puting sakit atau lecet, menganggap jika dirinya baik-baik saja tidak mengalami *postpartum* dan ibu-ibu juga merasa jika orangtua atau mertuanya tidak mengerti keadaannya. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti merasa ibu *primipara* tersebut membutuhkan strategi coping yang berfokus kepada emosi Tujuan dari strategi coping yang berfokus pada emosi adalah untuk mengatasi situasi stres atau ancaman dengan mengendalikan respons emosional terhadap situasi tersebut melalui pendekatan perilaku dan kognitif. Sementara strategi coping yang terfokus kepada masalah karena percaya bisa mengubah sumber-sumber yang ada dalam dirinya atau mengubah tuntutan keadaan stres, strategi coping yang terfokus kepada emosi karena merasa tidak bisa mengatasi situasi stres.

Dari latar belakang tersebut salah satu faktor yang berkontribusi pada stres ibu pasca melahirkan adalah bagaimana ibu baru harus menyesuaikan diri dengan tugas dan peran barunya sebagai seorang ibu, ia akan melakukan tindakan untuk menanganinya, tindakan itu disebut strategi *coping*, strategi *coping* yang dipilih adalah *coping* yang berfokus pada emosi karena cenderung dilakukan saat individu merasa tidak bisa mengubah keadaan yang menekan dan hanya pasrah menerima keadaan tersebut karena ketidakmampuan mengatasinya sehingga peneliti tertarik untuk melihat hubungan *emotion focused coping* dan penyesuaian diri pada ibu *primipara*.

Metode

Desain Penelitian

Program IBM SPSS seri 22.0 untuk Windows digunakan untuk melakukan analisis data kuantitatif dengan angka dan perhitungan. Pembahasan dalam penelitian ini bertujuan agar dapat menganalisa hubungan *emotion focus Coping* dan penyesuaian diri terhadap stress pada ibu *primipara*. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu stres pada ibu *primipara*. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *emotion focused coping*. Variabel bebas berikutnya dalam penelitian ini yaitu penyesuaian diri.

Subjek Penelitian

Pupulasi pada penelitian ini adalah ibu *primipara* yang berada di wilayah Polindes Desa Randutatah, dengan karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah ibu *primipara* yang berada di wilayah Polindes Desa Randutatah yang berusia 18 hingga 30 tahun. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 56 ibu *primipara*.

- 1) Ibu *primipara* usia antara 20-30 tahun
- 2) Ibu-ibu muda pasca melahirkan anak pertama yang menunjukkan gejala *postpartum blues*
- 3) Usia anak 0 – 1 tahun

Tabel 1. Data Demografis Subjek Penelitian

Data Subjek berdasarkan Usia ibu	Jumlah	Data Subjek berdasarkan Usia Anak	Jumlah
18-20	8	0-5 bulan	13
20-25	35	5-1 tahun	43
25-30	13	Total	56
Total	56		

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert, yaitu skala berwujud kumpulan pernyataan-pernyataan kemudian subyek diminta untuk menyatakan kesesuaian atau ketidak sesuaian terhadap isi pernyataan

(Azwar, 2012). Skala psikologis yang digunakan terbagi menjadi tiga, yaitu skala Stress, *Emotion Focused Coping*, dan Penyesuaian diri. Skala Stress disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek menurut Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) yang terdiri dari : Perasaan yang Tidak dapat Diprediksi (*Feeling of unpredictability*), Perasaan Tidak Terkontrol (*Feeling of Uncontrollability*), Perasaan Tertekan (*Feeling of Overloaded*), Skala strategi *coping* disusun oleh peneliti berdasarkan definisi operasional dan dimensi yang mengambil ide Lazarus dan Folkman (1984) sebagai inspirasi untuk Carver (1989) yang terdiri dari *Acceptance*, *Positive reframing*, *Religion*, *Denial*, dan *Use of emotional support*. Sedangkan skala penyesuaian diri disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Haber & Runyon, yaitu : persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, memiliki hubungan interpersonal yang baik. Pertanyaan-pertanyaan diuji menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban. Pernyataan yang menunjukkan mekanisme koping adaptif diberi nilai 1, yang berarti tidak pernah melakukan, dua, yang berarti jarang melakukan, tiga, yang berarti sering melakukan, dan empat, yang berarti selalu melakukan. Pernyataan yang menunjukkan mekanisme koping maladaptive diberi nilai 4, yang berarti tidak pernah melakukan, dua, yang berarti jarang melakukan, tiga, yang berarti sering melakukan, dan satu yang berarti selalu melakukan.

Analisis Data

Setelah data penelitian didapatkan, dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan *independent sample t test*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, beberapa uji asumsi dilakukan, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji statistik dilakukan dengan bantuan program perhitungan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 22*.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Nilai <i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	P	Keterangan
Stress pada Ibu <i>Primipara</i>	0,640	0,807	Terdistribusi Normal
<i>Emotion Focused Coping</i>	0,649	0,794	Terdistribusi Normal
Penyesuaian Diri	1,336	0,056	Terdistribusi Normal

Hasil uji normalitas data variabel Stress pada Ibu *Primipara* diperoleh nilai Z sebesar 0.640 dengan nilai $p = 0,807$ ($p > 0,05$). Data variabel *Emotion Focused Coping* diperoleh nilai Z sebesar 0,649 dan $p = 0,794$ ($p > 0,05$). Data variabel Penyesuaian Diri diperoleh nilai Z 1,336 dan nilai $p = 0,056$. Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data skala Stress pada Ibu *Primipara*, *Emotion Focused Coping*, Penyesuaian Diri mempunyai distribusi normal

Tabel 3. Uji Linieritas

Variabel	<i>Deviation from linierity</i>	P	Keterangan
<i>Emotion Focused Coping</i> dengan Stress pada Ibu <i>Primipara</i>	1.843	0,058	Linier
Penyesuaian Diri dengan Stress pada Ibu <i>Primipara</i>	1.788	0,065	Linier

Hasil uji linieritas antara variabel *Emotion Focused Coping* dengan Stress pada Ibu *Primipara* diperoleh nilai *deviation from linierity* = 1.843 dan nilai p sebesar 0,058 ($p > 0,05$). Hasil uji linieritas antara variabel Penyesuaian Diri dengan Stress pada Ibu *Primipara* diperoleh nilai *deviation from linierity* = 1,788 dan nilai $p = 0,065$ ($p > 0,05$). Berdasarkan nilai tersebut maka dapat disimpulkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier.

Tabel 4. Uji Multikolinieritas

Variabel	Colinierity Statistic		Keterangan
	Tolerance	VIF	
<i>Emotion Focused Coping</i>	0,211	4.738	Tidak terjadi multikolinieritas
Penyesuaian Diri	0,211	4.738	Tidak terjadi multikolinieritas

Hasil dari pemeriksaan multikolinieritas variabel *Emotion Focused Coping* diperoleh nilai *tolerance* 0,211 (*tolerance* > 0,10) dan nilai VIF 4,738 (VIF 0,10) yang berarti tidak terjadi multikolinieritas. Data dari variabel Penyesuaian Diri diperoleh nilai *tolerance* 0,211 (*tolerance* > 0,10) dan nilai VIF 4,738 (VIF < 10,0) yang berarti tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 5. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	P	Kesimpulan
<i>Emotion Focused Coping</i> dengan Stress pada Ibu <i>Primipara</i>	0,104	($p > 0.05$) tidak terjadi heteroskedastisitas
Penyesuaian Diri dengan Stress pada Ibu <i>Primipara</i>	0,995	($p > 0.05$) tidak terjadi heteroskedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas terhadap variabel *Emotion Focused Coping* dengan Stress pada Ibu *Primipara* menggunakan uji Glesjer diperoleh signifikansi = 0,104 ($p > 0.05$) pada variabel Penyesuaian Diri dengan Stress pada Ibu *Primipara* diperoleh nilai signifikansi = 0,995 ($p > 0.05$) yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas.

Prosedur Penelitian

Proses pengambilan data dilakukan dengan memberikan lembar skala pada ibu *primipara* dan penyebaran skala juga menggunakan manual yang dibantu oleh bidan di polindes. Semua proses dalam penelitian ini dilakukan secara langsung di wilayah Polindes Desa Randutatah.

Hasil

Penelitian ini memiliki tiga tujuan, pertama untuk menganalisis hubungan antara *emotion focus Coping* dan penyesuaian diri terhadap stress pada ibu *primipara*, kedua untuk menganalisis hubungan antara *emotion focus Coping* dengan stress pada ibu *primipara*, dan yang ketiga untuk menganalisis hubungan antara penyesuaian diri dengan stress pada ibu *primipara*..

Tabel 6. Hasil Pengujian Hipotesis Pertama

Model	F	P
Korelasi Simultan	3,841	0,028

Hasil analisis regresi variabel *Emotion focused Coping* dan penyesuaian diri dengan stress ibu *primipara* diperoleh nilai $F = 3,841$ dan $p = 0,028$ ($p = 0,028 < 0,05$) berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *Emotion focused Coping* dan penyesuaian diri dengan stress ibu *primipara*. Berdasarkan data di atas maka hipotesis pertama yang berbunyi ada hubungan antara *Emotion focused Coping* dan penyesuaian diri dengan stress ibu *primipara* diterima

Tabel 7. Hasil Pengujian Hipotesis Kedua

Model	T	P
Korelasi Parsial	.898	.373

Hasil analisis regresi berganda diperoleh variabel *Emotion focused Coping* dan stress ibu *primipara* diperoleh nilai $t = .898$ dan $p = .373$ ($p > 0,05$) berarti ada hubungan positif yang signifikan antara *Emotion focused Coping* dan stress ibu *primipara*. Berdasarkan data di atas maka hipotesis kedua yang berbunyi terdapat hubungan positif antara *Emotion focused Coping* dan stress ibu *primipara* ditolak.

Tabel 8. Hasil pengujian hipotesis ketiga

Model	t-hitung	P
Korelasi Parsial	.408	.685

Hasil analisis regresi variabel penyesuaian diri dengan stress pada ibu *primipara* diperoleh nilai $t = .408$ dan $p = .685$ ($p > 0,05$) berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stress pada ibu *primipara*. Berdasarkan data di atas maka hipotesis ketiga yang berbunyi terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stress pada ibu *primipara* ditolak.

Diskusi dan Simpulan

Berdasarkan analisis regresi pada hipotesis pertama diperoleh nilai koefisien positif $F = 3,841$ dan nilai signifikan $p = 0,028$ ($p < 0,05$) yaitu ada hubungan antara *Emotion Focused Coping* dan penyesuaian diri dengan stress pada ibu *primipara* diterima. Dapat diartikan ketika ibu *primipara* memiliki *Emotion-focused coping* yang tinggi dan penyesuaian diri yang tinggi berkorelasi dengan penurunan stres yang dimiliki oleh ibu *primipara*. Salah satu teknik coping yang dapat digunakan ibu hamil untuk mengatasi stres, khususnya stres yang terkait dengan kehamilan, adalah coping yang berfokus pada emosi. Huizink, tahun 2002 menjelaskan bahwa dalam kondisi-kondisi stres yang terjadi karena terdapat situasi yang tidak dapat diubah maka *emotion-focused coping* lebih efektif. Kehamilan dalam hal ini adalah suatu situasi yang tidak dapat diubah oleh para wanita oleh karena itu *emotion-focused coping* dianggap sesuai dengan keadaan tersebut. Sejalan dengan Studi yang dilakukan oleh Rahmatika (2014) dengan judul "Hubungan Antara Mengatasi Stres Kehamilan dan Pengendalian Emosional menunjukkan Hal demikian menunjukkan bahwa hipotesis yang berpendapat bahwa ada hubungan negatif antara coping emosional terfokus dan stres kehamilan pada wanita hamil diterima, dengan tingkat hubungan yang rendah. Ini berarti bahwa semakin banyak coping emosional terfokus, semakin rendah stres kehamilan yang dialami wanita hamil, dan sebaliknya

semakin rendah *emotion-focused coping* yang dikenakan maka semakin tinggi tingkat stres kehamilan pada wanita hamil. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2007) Hasil penelitian menunjukkan bahwa yaitu ternyata blues pasca persalinan dipengaruhi oleh perawatan sosial, dukungan sosial, dan mengatasi stres. Ibu yang baru melahirkan sering mengalami perasaan yang tidak nyaman dan tidak nyaman, dan ini akan berlangsung lebih lama jika tidak segera ditangani.

Pada hasil uji hipotesis yang kedua diperoleh nilai t positif 0,898 dan nilai signifikan $p = .373$ ($p > 0,05$) yaitu terdapat hubungan positif antara *Emotion Focused Coping* dengan stress pada ibu *primipara* ditolak, yang berarti semakin tinggi *Emotion Focused Coping* maka semakin tinggi Stress pada Ibu *primipara*, sehingga dapat disimpulkan ketika meskipun ibu *primipara* mampu menerima dirinya akan tetapi tidak serta merta ibu *primipara* dapat mengontrol perasaan tidak terprediksi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh prameswary (2022) Hubungan Strategi Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi, hasil uji korelasi diperoleh kesimpulan bahwa tidak ada hubungan strategi coping dengan stres mahasiswa menulis skripsi, Pada aspek strategi coping diperoleh sebagian mahasiswa Program Studi Kedokteran Umum Universitas Malahayati Bandar Lampung saat mengalami stres maka mahasiswa cenderung menggunakan strategi coping secara emotional focused coping di bandingkan problem focused coping.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2022) mengungkapkan tidak adanya hubungan antara stress mahasiswa dengan mekanisme coping yang dikenakan kecenderungan menggunakan emotional focused coping. Penelitian ini menyajikan temuan bahwa mayoritas responden merupakan perempuan berjumlah 94% dan pada rentang usia dewasa muda dengan tingkat stress mahasiswa perawat selama menjalankan pembelajaran di situasi pandemi adalah pada tingkat sedang 83%. Kecenderungan responden lebih banyak memakai gaya coping yang berfokus pada emosi. Pada hasil uji hipotesis yang ketiga didapatkan nilai $t = .408$ dan nilai signifikan $p = .685 > 0,05$ artinya hipotesis ketiga yang berbunyi ada hubungan positif antara Penyesuaian diri dengan Stress pada ibu *primipara* ditolak, artinya semakin rendah penyesuaian diri maka semakin rendah stress pada ibu *primipara* sehingga dapat disimpulkan meskipun ibu *primipara* memiliki gambaran diri positif tetapi tidak serta merta dapat mengontrol perasaan tertekan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusni (2020) Dari hasil penelitian didapatkan nilai tidak bermakna dikarenakan hasil uji analisis Chi-square menunjukkan tidak adanya hubungan penyesuaian diri dengan stres pada remaja tingkat pertama di Pondok Pesantren Darunnajah Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kanugraha (2012) Di RSIA IPHI Kota Batu dan RSIA Melati Husada Kota Malang, tidak ada korelasi antara penyesuaian diri dan sindrom baby blues pada ibu pasca melahirkan. Secara teknis, tidak ada hubungan antara penyesuaian diri dan baby blues syndrome. Secara teoritis, peneliti berpendapat bahwa baby blues syndrome lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti penerimaan kehamilan dan penyesuaian dengan proses kehamilan. Setelah melahirkan ibu yang telah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan baik dapat melewati gangguan psikologis ini, tetapi sebagian lain yang tidak berhasil melakukan penyesuaian diri ini akan mengalami

gangguan psikologis, sehingga apabila ibu pasca melahirkan dapat menyesuaikan dirinya maka kemungkinan mengalami *Baby Blues Syndrom* rendah begitupun sebaliknya apabila ibu tidak dapat menyesuaikan dirinya maka kemungkinan ibu akan mengalami *Baby Blues Syndrom* tinggi (Mansur, 2009).

Nasihat

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut: 1) Saran untuk Subjek Penelitian, disarankan para ibu *primipara* dapat belajar memahami kondisi real yang dimiliki dan dapat menenrma kenyataan sehingga ibu *primipara* dapat perasaan-perasaan tidak terprediksi. 2) Saran kepada Peneliti Selanjutnya, Diharapkan bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai kajian pustaka untuk melakukan penelitian terkait dan dapat dikembangkan dengan menambahkan variabel tambahan. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan penelitian tambahan untuk mengetahui faktor lain yang berkorelasi dengan *Emotion focused Coping* dan penyesuaian diri dengan stress ibu *primipara*.

Acknowledgement

Peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada seluruh partisipan yang sudah bersedia menyempatkan waktunya untuk mengisi kuisioner-kuisioner yang diberikan oleh peneliti.

HUBUNGAN EMOTION FOCUSED COPING DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRESS PADA IBU PRIMIPARA

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

www.researchgate.net

Internet Source

6%

2

Submitted to UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Student Paper

3%

3

core.ac.uk

Internet Source

3%

4

academicjournal.yarsi.ac.id

Internet Source

2%

5

journal-psikologi.hangtuah.ac.id

Internet Source

2%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography Off

HUBUNGAN EMOTION FOCUSED COPING DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRESS PADA IBU PRIMIPARA

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9