

Kecemasan dan Strategi Koping pada Ibu Hamil di Masa Pandemi COVID-19

Istiqomah Nur Aziza¹, Subandi²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Jalan Humaniora No. 1, Bulaksumur, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

e-mail: istiaziza@mail.ugm.ac.id¹, subandi@ugm.ac.id²

ABSTRAK

Kemunculan virus *Corona* tidak hanya menjadi permasalahan kesehatan fisik semata, namun juga menimbulkan permasalahan kesehatan mental seperti kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan dapat timbul dikarenakan adanya sejumlah ketidakefektifan strategi yang ditujukan untuk menghindari hal-hal yang dikhawatirkan. Strategi koping dapat berupa berbagai bentuk dalam menghadapi permasalahan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam terkait kecemasan dan strategi koping pada empat ibu dengan kehamilan pertama berasal dari Provinsi Jawa Tengah yang mengalami kecemasan di masa pandemi COVID-19 menggunakan metode studi kasus majemuk. Data penelitian dikumpulkan secara daring melalui skrining skala *Generalized Anxiety Disorder-7* dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan ibu hamil di masa pandemi COVID-19 dilatarbelakangi dengan adanya kecemasan yang bertumpuk meliputi kecemasan terhadap kehamilan dan kondisi lingkungan. Namun, ibu hamil dapat mengatasi berbagai permasalahan dengan cara yang tepat dan sumber daya yang memadai. Ibu hamil mengatasi masalah dengan cara menjaga kesehatan dan kebersihan, mengurangi ketegangan, dan mengatasi permasalahan secara spiritual. Terhindar dari hal-hal yang dikhawatirkan dan adanya lingkungan yang mendukung turut membantu rasa cemas yang dirasakan dapat terkelola dengan baik.

Kata kunci: *kecemasan, strategi koping, ibu hamil, COVID-19, studi kasus*

ABSTRACT

The emergence of the Corona virus is not only a physical health problem, but also causes mental health problems such as anxiety in pregnant women. Anxiety can arise due to the ineffectiveness of strategies aimed at avoiding things that are feared. Coping strategies can take various forms in dealing with problems during the COVID-19 pandemic. This study aims to understand in depth anxiety and coping strategies in four mothers with first pregnancies from Central Java Province who experience anxiety during the COVID-19 pandemic using the multiple case study method. Research data were collected online through Generalized Anxiety Disorder-7 scale screening and in-depth interviews. The results showed that the anxiety of pregnant women during the COVID-19 pandemic was motivated by the existence of accumulated anxiety including anxiety about pregnancy and environmental conditions. However, pregnant women can overcome various problems with the right way and adequate resources. Pregnant women overcome problems by maintaining health and hygiene, reducing tension, and overcoming problems spiritually. Avoiding the things they are worried about and having a support system helped them manage their anxiety well.

Keywords: anxiety, coping strategy, pregnant women, COVID-19, case study