

Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

Catur Ertly Suksesty¹, Lilis Komariah², Riska Agustiani³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Tangerang, Tangerang
e-mail: catur_erty@y7mail.com

Abstrak

Kehamilan dapat merupakan sumber stressor kecemasan, terutama pada ibu hamil yang dalam menghadapi persalinan. Kondisi ini sering kali menimbulkan perasaan tegang, panik, takut, stress, dan khawatir dalam menghadapi kelahiran bayi. Untuk mengatasi kecemasan tersebut diperlukan kecerdasan emosional yang dapat mengenali emosi, mengelola emosi, memanfaatkan emosi, dan berhubungan sosial. Ibu yang cerdas secara emosi akan memandang kehamilan dan terjadi merupakan hal positif sehingga akan melewati kehamilan dengan baik tetapi jika hal itu bersifat negatif akan melewati kehamilan yang tidak baik dan banyak faktor-faktor yang akan ibu alami selama kehamilan salah satunya mengakibatkan kecemasan yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah *observasi analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *non probability sampling* secara *accidental sampling*. Sampel seluruh ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria yaitu berjumlah 77 ibu. Hasil: Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan nilai p-value = 0,000 dengan nilai normal ($\alpha < 0,05$) sehingga terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Wilayah UPT Puskesmas Pasar Kemis.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Tingkat Kecemasan, Ibu hamil trimester III, Persalinan.

Abstract

Pregnancy can be a source of stressor anxiety, especially for pregnant women who are facing childbirth. This condition often causes feelings of tension, panic, fear, stress, and worry in facing the birth of a baby. To overcome this anxiety, emotional intelligence is needed which can identify emotions, manage emotions, utilize emotions, and have social relationships. Emotionally intelligent mothers will view pregnancy and it is a positive thing so that it will pass the pregnancy well but if it is negative it will pass through a bad pregnancy and there are many factors that the mother will experience during pregnancy, one of which results in high anxiety. This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and anxiety levels of third trimester pregnant women in dealing with childbirth. Method: the research design used is analytic observation with a cross sectional approach. The sampling in this research is using non probability sampling technique by accidental sampling. The sample of all third trimester pregnant women who met the criteria was 77 mothers. Results: The results of the chi square statistical test showed the p-value = 0.000 with normal values ($\alpha < 0.05$) so that there is a relationship between emotional intelligence and the level of anxiety of third trimester pregnant women in facing childbirth in the UPT are Public Health Center Pasar Kemis.

Keywords: emotional intelligence, anxiety level, third trimester pregnant women, Labor

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi pada wanita produktif. Pada setiap masa kehamilan ibu akan mengalami beberapa perubahan-perubahan bersifat fisiologis, bukan patologis. Kehamilan merupakan pengalaman yang sangat bermakna bagi perempuan. Sehingga tidak menutup kemungkinan bagi seorang ibu hamil trimester III

(UK 25-40 minggu) yang akan menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan¹.

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015, menyatakan bahwa beberapa negara berkembang di dunia berisiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil = 15,6% dan ibu paska persalinan = 19,8%, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe. Di Uganda sebanyak 18,2% ibu hamil mengalami depresi ataupun kecemasan, di Nigeria sebanyak 12,5%, Zimbabwe sebanyak 19%, dan Afrika Selatan 41%. Sebanyak 81% wanita di United Kingdom pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan. Sedangkan di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi. Berdasarkan data demografi di Indonesia, terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan².

Rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil trimester III, semakin meningkat memasuki usia kehamilan tujuh bulan ke atas dan menjelang persalinan, dimana ibu mulai membayangkan proses persalinan yang menegangkan, rasa sakit yang dialami, bahkan kematian pada saat bersalin³. Pada ibu yang pertama kali menjalani proses persalinan akan ada rasa takut, cemas, khawatir yang berakibat pada peningkatan nyeri selama proses persalinan dan dapat mengganggu jalan persalinan menjadi tidak lancar menurut^{3,4}.

Kecerdasan emosional adalah untuk pengendalian diri, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan². Kecerdasan emosional membantu ibu dalam mengendalikan emosi yang terjadi selama hamil sehingga ibu dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, mengatur suasana hati dan memilah kepuasan dengan kecerdasan emosional^{3,5}.

Berdasarkan hasil survei bulan April 2020 ibu hamil trimester III secara umum menyatakan selalu merasakan kecemasan, seperti kecemasan karena takut jika pendarahan pada saat persalinan, kecemasan akan pada bayi dan diri sendiri saat proses persalinan berlangsung. Data periodik UPT Puskesmas Pasar Kemis dimana prevalensi ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan cukup banyak yaitu jumlah kunjungan KIA pada pemeriksaan K4 selama Januari – Desember 2019 adalah 3840 atau (95,29), Jumlah kunjungan pemeriksaan K4 ibu hamil pada bulan juni 344. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di Wilayah UPT Puskesmas Pasar Kemis”.

BAHAN DAN METODE

Desain Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan. Penelitian ini dilakukan di wilayah UPT Puskesmas Pasar Kemis untuk memeriksakan kehamilan dan bersedia untuk mengisi kuesioner atau diwawancarai. Waktu penelitian bulan Agustus 2020. Populasi penelitian seluruh ibu hamil trimester III. Sampel seluruh ibu hamil trimester III yang

memenuhi kriteria yaitu berjumlah 77 ibu. Pengambilan sampel dengan teknik *non probabilitas sampling* yaitu *accidental sampling* menggunakan kuesioner

Pengukuran kecerdasan emosional menggunakan skala ukur *Assesing Emotinal Scale* (AES) Skala ini terdiri dari 33 *self-report* item. Dan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala ukur *Zung Self Rating Anxiety Scale* (SRAS/ SAS) yang dibuat oleh William W. K. Zung (1997). Skala ini terdiri dari 20. Analisis data menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$.

HASIL DAN BAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Wilayah Puskesmas Pasar Kemis Tahun 2020 (n=77)

Karakteristik	Jumlah (n)	%
Usia		
< 20 tahun	8	7,8%
> 20 tahun	71	93,2%
Pendidikan		
SD	10	13,0 %
SMP	25	32,5 %
SMA	34	44,2 %
Perguruan Tinggi	8	10,4 %
Graviditas/Frekuensi Kehamilan		
Kehamilan pertama kali (Primigravida)	32	41,8%
kehamilan lebih dari 1 kali (Multigravida)	45	58,4%
Pekerjaan		
Tidak bekerja	53	68,8 %
Bekerja	24	31,2 %
Status Kesehatan		
Sehat	67	97%
Sakit	10	13%

Sumber: pengolahan data kuesioner, September 2020

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas > 20 tahun sebanyak 71 orang (93,2%), berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas SMA sebanyak 34 orang (44,2%), berdasarkan graviditas/frekunesi kehamilan mayoritas multigravida atau kehamilan lebih dari 1 kali sebanyak 45 orang (58,4%), berdasarkan status pekerjaan mayoritas yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga sebanyak 53 orang (68,8%), dan berdasarkan status kesehatan mayoritas ibu hamil dengan keadaan sehat sebanyak 67 orang (97%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Pasar Kemis Tahun 2020 (n=77)

Kecerdasan Emosional	Jumlah (n)	Presentase
Tinggi	18	23,4 %
Sedang	33	42,9 %
Rendah	26	33,8 %
Total	77	100 %

Sumber: pengolahan data kuesioner, September 2020

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil dari 77 responden ibu hamil didapatkan pernyataan mayoritas kecerdasan emosional sedang sebanyak 33 ibu hamil (42,9%), sedangkan pernyataan kecerdasan emosional rendah terdapat sebanyak 26 ibu hamil (33,8%) dan pernyataan kecerdasan emosional tinggi terdapat sebanyak 18 ibu hamil (23,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Pasar Kemis Tahun 2020 (n=77)

Tingkat Kecemasan	Jumlah (n)	%
Kecemasan Ringan	27	35,1 %
Kecemasan Sedang	19	24,7 %
Kecemasan Berat	20	26 %
Kecemasan Ekstrim/panic	11	14,3 %
Total	77	100 %

Sumber: pengolahan data kuesioner, September 2020

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan hasil dari 77 responden ibu hamil bahwa yang mengalami kecemasan ringan terdapat sebanyak 27 ibu hamil (35,1%), ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan sedang terdapat sebanyak 19 ibu hamil (24,7%), ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 20 ibu hamil (26%), dan ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan ekstrim/panic terdapat 11 ibu hamil (14,3%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 4. Analisa Uji *Chi Square* Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah UPT Puskesmas Pasar Kemis Tahun 2020 (n=77)

Variabel	Tingkat kecemasan ibu hamil				Total	P-Value
	Kecemasan ringan	Kecemasan Sedang	Kecemasan Berat	Kecemasan Ekstrim/panic		
Kecerdasan emosional tinggi	1 1,3%	6 7,8%	6 7,8%	5 6,5%	18 23,4	0,000
Kecerdasan emosional sedang	18 23,4%	1 1,3%	11 14,3%	3 3,9 %	23 42,9	
Kecerdasan emosional rendah	8 10,4%	12 15,6%	3 3,9%	3 3,8%	26 33,8%	
Jumlah	27 35,1%	19 24,7%	20 26,0%	11 14.3%	77 100 %	

Sumber: pengolahan data kuesioner, 2020

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil penelitian didapatkan dari keseluruhan 77 responden ibu hamil (100%). Terdapat hasil bahwa ibu hamil yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi sebanyak 18 ibu hamil (23,4%) didalamnya terdapat 1 ibu hamil (1,3%) yang mengalami kecemasan ringan, terdapat 6 ibu hamil (7,8%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang, terdapat 6 ibu hamil (7,8%) yang mengalami tingkat kecemasan berat dan terdapat 5 ibu hamil (6,5%) yang mengalami tingkat

kecemasan ekstrim/panik. Selanjutnya terdapat hasil ibu hamil yang mempunyai kecerdasan emosional sedang sebanyak 23 responden (42,9%) didalamnya terdapat 18 ibu hamil (23,4%) yang mengalami kecemasan ringan, terdapat 1 ibu hamil (1,3%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang, terdapat 11 ibu hamil (14,3%) yang mengalami tingkat kecemasan berat, dan terdapat 3 ibu hamil (3,9%) yang mengalami tingkat kecemasan ekstrim/panic. Dan terakhir terdapat hasil ibu hamil yang mempunyai kecerdasan emosional rendah sebanyak 26 responden (33,8%) didalamnya terdapat 18 ibu hamil (10,4%) yang mengalami kecemasan ringan, terdapat 12 ibu hamil (15,6%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang, terdapat 3 ibu hamil (3,9%) yang mengalami tingkat kecemasan berat, dan terdapat 3 ibu hamil (3,8%) yang mengalami tingkat kecemasan ekstrim/panik.

Hasil uji statistic *chi square* dengan tabel distribusi 3x4 menunjukkan nilai p value = 0,000 dengan nilai normal $< \alpha$ (0,05) sehingga H_a diterima bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Wilayah Puskesmas Pasar Kemis.

B. PEMBAHASAN

1. Hasil Analisa Univariat

a. Data Demografi

1) Usia

Hasil penelitian berdasarkan pada usia responden dari 77 responden didapatkan karakteristik usia di dominasi oleh ibu hamil yang berusia di > 20 tahun terdapat sebanyak 71 ibu hamil (92,2%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nissa N., W (2019) tentang hubungan kematangan emosional dan peran suami dengan kesiapan primigravida menghadapi persalinan menyatakan bahwa sebagian besar karakteristik berusia > 20 tahun sebanyak 33 responden (78,6%) dan usia < 20 tahun terdapat 9 responden (21,4%)⁶

2) Status pendidikan

Hasil penelitian berdasarkan pada tingkat pendidikan responden dari 77 responden didapatkan karakteristik tingkat pendidikan 77 responden ibu hamil yang diteliti. Mayoritas tingkat pendidikan SMA sebanyak 34 ibu hamil (44,2%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Astutik.N., (2018). Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin tinggi tingkat pemahamannya sehingga semakin tinggi pula pengetahuannya. Pengetahuan inilah yang digunakan oleh ibu hamil untuk mengatasi masalah yang dihadapi⁷.

3) Graviditas/frekuensi kehamilan

Hasil penelitian berdasarkan pada graviditas/frekuensi kehamilan dari 77 responden ibu hamil yang diteliti mayoritas ibu hamil yang pernah mengalami kehamilan (multigravida) sebanyak 45 ibu hamil (58.4%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Astutik.,N. (2018) dengan hasil mayoritas sebanyak 21 responden sebagian besar (65,6%) adalah ibu yang pernah mengalami kehamilan (multigravida). Proses kecemasan lebih banyak terjadi primigravida karena kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali. Sedangkan ibu multigravida, akan lebih siap dalam menjalani kehamilan dan persalinan tetapi mungkin dalam hal ini hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang pernah mengalami kehamilan (multigravida) karena faktor pengalaman persalinan sebelumnya^{7,8}.

4) Status pekerjaan

Hasil penelitian berdasarkan pada status pekerjaan dari 77 responden ibu hamil yang diteliti. mayoritas ibu hamil yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga terdapat sebanyak 53 ibu hamil (68,8%).

Pendapatan merupakan salah satu faktor kecemasan seseorang ibu hamil dimana pendapatan merupakan jumlah uang yang dimiliki oleh seseorang yang diperoleh dari pekerjaan yang mereka lakukan. Seseorang dengan status ekonomi rendah cenderung lebih tegang dan seseorang dengan status ekonomi tinggi cenderung lebih santai⁹.

5) Status kesehatan

Hasil penelitian berdasarkan pada status kesehatan dari 77 responden ibu hamil yang diteliti. mayoritas ibu hamil mengalami sehat atau tidak ada keluhan terdapat sebanyak 67 ibu hamil (97%).

Ibu mengalami keluhan dapat memengaruhi kecemasan terhadap kehamilan. Kesehatan dalam proses kehamilan merupakan menjadi tolak ukur dalam keberhasilan persalinan seorang ibu¹⁰.

6) Kecerdasan Emosional

Hasil penelitian berdasarkan pada kecerdasan emosional dari 77 responden ibu hamil didapatkan pernyataan mayoritas kecerdasan emosional sedang sebanyak 33 ibu hamil (42,9%), sedangkan pernyataan kecerdasan emosional rendah terdapat sebanyak 26 ibu hamil (33,8%) dan pernyataan kecerdasan emosional tinggi terdapat sebanyak 18 ibu hamil (23,4%). Hasil penelitian ini sesuai dengan Astutik.,N (2018) tentang hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan ibu preeklamsia Di RSUD Ibnu Sina Gersik terdapat mayoritas hasil kecerdasan emosional sedang sebanyak 23 responden (71,9%). Sedangkan kecerdasan emosional rendah terdapat 5 responden (15,6%) dan kecerdasan emosional tinggi terdapat 4 responden (12,5%).

7) Tingkat kecemasan

Hasil penelitian berdasarkan Berdasarkan pada tingkat kecemasan dari 77 responden ibu hamil diperoleh bahwa mayoritas ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 27 ibu hamil (35,1%), ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan sedang terdapat sebanyak 19 ibu hamil (24,7%), ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak

20 ibu hamil (26%), dan ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan ekstrim/panic terdapat 11 ibu hamil (14,3%).

Sebagian dari ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Semakin tua kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kegelisahan, kecemasan dan ketakutan yang di alami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan⁸.

2. Hasil Analisa Bivariat

Hubungan Kecerdasan Emosioanal Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah UPT Puskesmas Pasar Kemis

Hasil statistik menggunakan *chi square* menunjukkan nilai p-value = 0,000 dengan nilai normal $< \alpha$ (0,05) sehingga H_a diterima bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Wilayah Puskesmas Pasar Kemis. Hasil uji statistik yang telah didapatkan bahwa ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi merasakan tingkat kecemasan yang ringan. Ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan yang mempunyai kecerdasan emosional rendah merasakan tingkat kecemasan yang berat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Goleman (2015) yang menjelaskan bahwa perasaan tidak aman baik cemas maupun menghindar berkaitan dengan rendahnya kecerdasan emosional yang berhubungan dengan hasil kesehatan yang buruk. Kecemasan merupakan masalah yang berhubungan dengan emosi, sehingga dibutuhkan kemampuan untuk mengelolanya agar tidak menimbulkan akibat yang dapat merugikan dirinya pribadi⁹. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan maka semakin tinggi kecemasan yang dialaminya¹⁰.

Rasa cemas yang dirasakan pada ibu hamil Trimester III disebabkan oleh ketakutan melahirkan. Beberapa hal yang membuat rasa takut seperti nyeri persalinan, takut akan kerusakan atau kelainan bentuk tubuhnya seperti episiotomy, rupture perineum, jahitan seksio sesaria serta ketakutan akan bayi yang dilahirkan mengalami kondisi yang abnormal.

Kecerdasan emosional pada ibu hamil dapat dibangun melalui edukasi tenaga kesehatan tentang pengetahuan proses persalinan. Kecerdasan emosi yang diharapkan yaitu kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, pengendalian diri dan semangat untuk memotivasi diri sendiri dalam menghadapi proses persalinan¹¹.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi proses persalinan sebanyak 7,8 % dan

sebagian kecil responden pada katagorik tidak cemas dan kecemasan ringan 1,3%. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan dalam menghadapi proses persalinan.

SARAN

1. Bagi Subjek Penelitian (Ibu Hamil)

Diharapkan ibu hamil memperbanyak pengetahuan tentang perisapan persalinan, melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin, mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan di fasilitas pelayanan kesehatan, melatih relaksasi diri dengan cara mengikuti senam hamil, mendengarkan musik yang dapat menghibur hati sehingga emosi stabil dan kecemasan menghadapi persalinan berkurang.

2. Petugas kesehatan

Selalu memberikan edukasi kepada ibu hamil terkait kehamilan dan persalinan. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan tenaga kesehatan khususnya bidan dalam meningkatkan kecerdasan emosi pada ibu hamil untuk bisa mengontrol emosi selama hamil dan menjalani kehamilan dengan emosi yang stabil.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, Novitasari, Anggraeni. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Ibu Preeklamsia Di RSUD Ibnu Sina Gresik. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Vol.1(2) <https://scholar.google.co.id>. Diakses pada tanggal 28 maret 2020
- Dharma, Kusuma. Kelana (2013), *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*, Jakarta, Trans Info Media
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten (2018). <https://dinkes.bantenprov.go.id/>. Diakses pada tanggal 31 maret 2020
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang (2017). <https://dinkes.kabtangerang.go.id/> Diakses pada tanggal 22 juni 2020
- Goleman, Daniel (2015). *Emotional Intelligence : Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Janiwarty, B. (2013). *Pendidikan psikologi untuk bidan*. Medan: Rapha Publising
- Kementerian Kesehatan Republic Indonesia (2017). <https://pusdatin.kemkes.go.id/>. Diakses pada tanggal 27 april 2020
- Sarifah. S. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Semester ke III Dalam Menghadapi Persalinan Di Samarinda, *eJournal Psikologi*, 4(4), pp. 373–385. Available at: <http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2016/03>. Diakses pada tanggal 31 maret 2020.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M. and Bhullar, N. (2009) 'The Assessing EmotionalScale'. <https://scholar.google.co.id/> diakses pada tanggal 2 april 2020
- World Health Organization (WHO, 2015). <http://www.who.int/en/>. Diakses pada tanggal 31 maret 2020
- Zung, W. W. K. (1971) 'A Rating Instrument For Anxiety Disorders', *Psychosomatics*. Elsevier, 12(6), pp. 371–379. doi: <https://psycnet.apa.org/record/1972-25209-001> Diakses pada tanggal 15 April 2020