



ISSN 2621- 458X

Efektivitas Konseling Psikologi sebagai Inovasi Pelayanan Publik dalam Mengurangi Stres pada Ibu Hamil dengan Kehamilan Risiko Tinggi.

Nurfaidah

Universitas Prof.Dr.H.M. Arifin Sallatang Bantaeng

Elcu1922@gmail.com

Melisa Yanuar Susilo

STIA YPA Abdul Haris Makassar

Melisa.y.susilo@gmail.com

Hj. Rr Retno Wulansari Kus

STIE Pelita Buana Makassar

mamaenho@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan risiko tinggi merupakan kondisi yang tidak hanya meningkatkan risiko komplikasi obstetri, tetapi juga berkontribusi terhadap tingginya tingkat stres pada ibu hamil. Stres yang tidak tertangani dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin, sehingga diperlukan intervensi psikologis yang efektif sebagai bagian dari pelayanan kesehatan maternal. Konseling psikologi merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang berpotensi membantu ibu hamil mengelola tekanan emosional selama kehamilan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling mampu meningkatkan kemampuan koping dan menurunkan tingkat stres pada ibu hamil. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling psikologi dalam mengurangi tingkat stres pada ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi. Metode: Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah pemberian konseling psikologi. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics Version 30 melalui analisis deskriptif, uji normalitas Shapiro–Wilk, *Paired Samples t-test*, dan perhitungan *effect size* menggunakan Cohen's *d*. Hasil: Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami stres sedang (56,7%) dan stres berat (26,6%). Setelah konseling psikologi, proporsi responden dengan stres ringan meningkat menjadi 60,0%, sedangkan stres berat menurun menjadi 6,7%. Rata-rata skor stres menurun dari $24,80 \pm 4,50$ menjadi $16,20 \pm 3,80$. Hasil *Paired Samples t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum dan sesudah intervensi ($t(29) = 12,41$; $p < 0,001$). Nilai Cohen's *d* sebesar 2,27 menunjukkan bahwa konseling psikologi memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap penurunan tingkat stres. Kesimpulan: Konseling psikologi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi. Integrasi layanan konseling psikologi ke dalam pelayanan

antenatal direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan maternal yang komprehensif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu dan kualitas pelayanan publik kesehatan.

Kata kunci: konseling psikologi, stres, kehamilan risiko tinggi, kesehatan maternal, pelayanan antenatal.



ABSTRACT

High risk pregnancy is associated not only with increased obstetric complications but also with elevated psychological stress among pregnant women. Untreated maternal stress may adversely affect both maternal and fetal health, highlighting the need for effective psychological interventions as part of comprehensive maternal healthcare. Psychological counseling has emerged as a non-pharmacological approach that helps pregnant women manage emotional distress, strengthen coping strategies, and improve psychological well-being during pregnancy. Previous studies have demonstrated that counseling interventions significantly reduce maternal stress and improve pregnancy outcomes. Objective: This study aimed to examine the effectiveness of psychological counseling in reducing stress levels among women with high-risk pregnancies. Methods: A quantitative study employing a pre-experimental one-group pretest-posttest design was conducted involving 30 pregnant women with high-risk pregnancies selected through purposive sampling. Stress levels were assessed before and after the counseling intervention using a validated stress questionnaire. Data were analyzed using IBM SPSS Statistics Version 30 through descriptive statistics, the Shapiro–Wilk normality test, the Paired Samples *t*-test, and Cohen's *d* effect size analysis. Results: Prior to the intervention, most participants experienced moderate (56.7%) and severe (26.6%) stress. Following psychological counseling, the proportion of participants with mild stress increased to 60.0%, while severe stress decreased to 6.7%. The mean stress score significantly declined from 24.80 ± 4.50 before counseling to 16.20 ± 3.80 after the intervention. The Paired Samples *t*-test revealed a statistically significant difference between pretest and posttest stress scores ($t(29) = 12.41, p < 0.001$). Furthermore, Cohen's *d* value of 2.27 indicated a very large intervention effect. Conclusion: Psychological counseling is highly effective in reducing stress among women with high-risk pregnancies. Integrating psychological counseling into routine antenatal care is recommended to enhance maternal mental health, improve the quality of maternal healthcare services, and strengthen patient-centered public health services.

Keywords: psychological counseling, stress, high-risk pregnancy, maternal health, antenatal care.

A.PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang melibatkan perubahan kompleks pada aspek biologis, psikologis, hormonal, dan sosial yang menuntut kemampuan adaptasi seorang perempuan terhadap kondisi baru yang dialaminya. Meskipun sebagian besar kehamilan berlangsung secara

normal, sekitar 15–20% kehamilan berkembang menjadi kehamilan risiko tinggi yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius bagi ibu maupun janin. Selain meningkatkan risiko obstetri, kehamilan risiko tinggi juga berkaitan erat dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental, terutama stres, kecemasan, dan depresi antenatal. Organisasi Kesehatan Dunia menegaskan bahwa kesehatan mental maternal merupakan komponen penting dalam pelayanan kesehatan ibu karena kondisi psikologis selama kehamilan berpengaruh terhadap kesehatan ibu, perkembangan janin, serta luaran persalinan. Oleh sebab itu, pelayanan antenatal modern tidak lagi hanya berorientasi pada deteksi komplikasi fisik, tetapi juga menempatkan kesehatan mental sebagai bagian integral dari pelayanan kesehatan maternal yang berkualitas dan berpusat pada pasien (World Health Organization [WHO], 2022; National Institute for Health and Care Excellence [NICE], 2023).

Stres pada ibu hamil merupakan respons psikologis yang muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kapasitas adaptasi yang dimilikinya. Pada kehamilan risiko tinggi, stres cenderung meningkat karena ibu dihadapkan pada berbagai ketidakpastian mengenai kondisi kesehatannya, perkembangan janin, kemungkinan komplikasi kehamilan, hingga risiko persalinan yang dapat mengancam keselamatan ibu maupun bayi. Secara fisiologis, stres yang berlangsung terus-menerus akan mengaktifkan sumbu hipotalamus–pituitari–adrenal (*hypothalamic–pituitary–adrenal axis*), sehingga meningkatkan produksi hormon kortisol yang berdampak terhadap fungsi plasenta, pertumbuhan janin, serta meningkatkan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, dan gangguan perkembangan neurologis anak. Berbagai penelitian meta-analisis menunjukkan bahwa tingginya tingkat stres selama kehamilan berkorelasi dengan meningkatnya angka morbiditas maternal maupun neonatal, sehingga intervensi psikologis perlu menjadi bagian dari pelayanan antenatal yang komprehensif (Yung et al., 2024; Webb et al., 2023; WHO, 2022).

Berbagai determinan diketahui berkontribusi terhadap munculnya stres pada ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi. Faktor-faktor tersebut meliputi usia ibu, komplikasi obstetri, penyakit penyerta, status sosial ekonomi, rendahnya tingkat pendidikan, kurangnya dukungan keluarga, riwayat gangguan psikologis, serta terbatasnya akses terhadap pelayanan kesehatan mental. Selain faktor individual, kualitas komunikasi antara tenaga kesehatan dan pasien juga memengaruhi kemampuan ibu dalam memahami kondisi kehamilannya serta membangun mekanisme koping yang adaptif. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa ibu hamil yang

memperoleh dukungan sosial dan informasi kesehatan secara memadai memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan ibu yang mengalami isolasi sosial atau kurang memperoleh edukasi mengenai kondisi kehamilannya. Dengan demikian, penguatan pelayanan psikososial melalui komunikasi terapeutik dan dukungan keluarga menjadi salah satu strategi penting dalam menurunkan beban psikologis pada kehamilan risiko tinggi (Alipour et al., 2018; Prina et al., 2023; Webb et al., 2023).

Perkembangan paradigma pelayanan kesehatan maternal dalam satu dekade terakhir menunjukkan adanya pergeseran dari pendekatan yang hanya berfokus pada aspek klinis menuju pelayanan yang bersifat holistik dengan mengintegrasikan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Berbagai organisasi internasional merekomendasikan agar skrining kesehatan mental, asesmen tingkat stres, serta intervensi psikologis dilakukan secara rutin sebagai bagian dari pelayanan antenatal, terutama pada kelompok ibu dengan kehamilan risiko tinggi. Salah satu intervensi yang terbukti efektif adalah konseling psikologi yang bertujuan membantu ibu mengenali sumber stres, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, memperkuat strategi koping, serta membangun rasa percaya diri dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa konseling psikologi mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi antenatal sekaligus meningkatkan kualitas hidup, kepuasan terhadap pelayanan kesehatan, serta kepatuhan ibu dalam mengikuti pemeriksaan kehamilan. Oleh karena itu, integrasi konseling psikologi dalam pelayanan publik kesehatan maternal menjadi salah satu inovasi pelayanan yang berbasis bukti (*evidence-based maternal care*) dan berorientasi pada peningkatan kualitas hidup ibu serta bayi (Moore et al., 2023; O'Brien et al., 2023; NICE, 2023).

Konseling psikologi merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang semakin banyak direkomendasikan dalam pelayanan kesehatan maternal karena terbukti efektif membantu ibu hamil mengelola tekanan psikologis yang muncul selama masa kehamilan. Melalui proses komunikasi terapeutik, konseling memberikan kesempatan kepada ibu untuk mengidentifikasi sumber stres, mengungkapkan perasaan dan kekhawatiran, memperoleh informasi yang akurat mengenai kondisi kehamilan, serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Berbeda dengan terapi farmakologis yang memerlukan pertimbangan khusus terkait keamanan janin, konseling psikologi relatif aman, mudah diterapkan, dan dapat diintegrasikan pada berbagai tingkat fasilitas pelayanan kesehatan. Selain menurunkan stres, konseling juga

berkontribusi terhadap peningkatan efikasi diri (*self-efficacy*), kualitas hubungan antara ibu dan tenaga kesehatan, serta kepatuhan terhadap pemeriksaan antenatal. Oleh karena itu, konseling psikologi dipandang sebagai salah satu komponen penting dalam pelayanan kesehatan maternal yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan ibu secara menyeluruh (Moore et al., 2023; O'Brien et al., 2023; Prina et al., 2023).

Berbagai penelitian internasional telah membuktikan efektivitas konseling psikologi dalam meningkatkan kesehatan mental ibu hamil, terutama pada kelompok dengan risiko obstetri yang tinggi. Tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi psikologis, seperti *supportive counseling*, *cognitive behavioral therapy* (CBT), *mindfulness-based interventions*, dan edukasi psikososial, secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta depresi selama kehamilan. Selain memberikan manfaat terhadap kondisi psikologis ibu, intervensi tersebut juga berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur, kepatuhan terhadap pelayanan antenatal, penurunan risiko persalinan prematur, dan peningkatan kesejahteraan neonatal. Bukti ilmiah tersebut memperlihatkan bahwa intervensi psikologis tidak hanya memberikan dampak terhadap aspek emosional, tetapi juga berkontribusi pada luaran klinis yang lebih baik bagi ibu dan bayi. Dengan demikian, penerapan konseling psikologi dalam pelayanan antenatal memiliki landasan ilmiah yang kuat sebagai bagian dari praktik pelayanan kesehatan berbasis bukti (*evidence-based practice*) (Yung et al., 2024; Webb et al., 2023; Moore et al., 2023).

Di Indonesia, pelayanan antenatal telah mengalami perkembangan yang cukup signifikan melalui penguatan pelayanan kesehatan ibu dan anak. Namun demikian, implementasi layanan kesehatan mental dalam pelayanan antenatal masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan tenaga kesehatan yang memiliki kompetensi konseling, belum optimalnya skrining psikologis secara rutin, serta masih dominannya pendekatan pelayanan yang berorientasi pada pemeriksaan fisik. Akibatnya, banyak ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi belum memperoleh pendampingan psikologis secara memadai meskipun mereka memiliki kerentanan yang lebih besar terhadap gangguan kesehatan mental. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara rekomendasi internasional dan praktik pelayanan di lapangan. Oleh karena itu, diperlukan penguatan pelayanan publik kesehatan melalui integrasi layanan konseling psikologi sebagai bagian dari standar pelayanan antenatal yang komprehensif, sehingga aspek kesehatan

fisik dan mental dapat ditangani secara seimbang dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal (WHO, 2022; NICE, 2023; O'Brien et al., 2023).

Berdasarkan berbagai kajian empiris tersebut, penelitian mengenai efektivitas konseling psikologi pada ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi masih memiliki relevansi yang tinggi, khususnya dalam konteks pengembangan pelayanan kesehatan maternal di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada kecemasan atau depresi selama kehamilan, sedangkan penelitian yang secara spesifik mengevaluasi efektivitas konseling psikologi terhadap penurunan tingkat stres pada ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi masih relatif terbatas, terutama pada fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling psikologi dalam mengurangi tingkat stres pada ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi menggunakan pendekatan kuantitatif melalui desain *one-group pretest-posttest*. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris bagi pengembangan kebijakan pelayanan publik kesehatan, memperkuat implementasi pelayanan antenatal yang holistik, serta menjadi dasar bagi integrasi layanan psikologi dalam peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak secara berkelanjutan (Moore et al., 2023; Prina et al., 2023; WHO, 2022).

B.METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental melalui rancangan *one-group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi efektivitas konseling psikologi dalam menurunkan tingkat stres pada ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi melalui perbandingan kondisi responden sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilaksanakan di fasilitas pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan antenatal bagi ibu hamil risiko tinggi. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi yang menjalani pemeriksaan kehamilan selama periode penelitian, sedangkan sampel berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu hamil yang didiagnosis mengalami kehamilan risiko tinggi, bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Data dikumpulkan melalui kuesioner tingkat stres yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dilakukan pengukuran awal (*pre-test*), pemberian intervensi konseling

psikologi secara terstruktur selama beberapa sesi, dan pengukuran ulang (*post-test*) menggunakan instrumen yang sama.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics Version 30. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan usia, tingkat pendidikan, serta distribusi tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi yang disajikan dalam bentuk frekuensi, persentase, rerata, dan standar deviasi. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Setelah asumsi normalitas terpenuhi ($p > 0,05$), efektivitas konseling psikologi dianalisis menggunakan *Paired Samples t-test* dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui perbedaan skor stres sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, besarnya pengaruh intervensi dihitung menggunakan *Cohen's d effect size* sehingga hasil penelitian tidak hanya menunjukkan signifikansi statistik, tetapi juga memberikan informasi mengenai makna praktis atau klinis dari efektivitas konseling psikologi terhadap penurunan tingkat stres pada ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi.



Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian Efektivitas Konseling Psikologi dalam Mengurangi Stres pada Ibu Hamil dengan Kehamilan Risiko Tinggi

Gambar 1 menggambarkan kerangka pikir penelitian yang menjelaskan hubungan logis antara variabel penelitian. Penelitian diawali dengan identifikasi faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres pada ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi, seperti komplikasi obstetri, penyakit penyerta, usia ibu, kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, serta dukungan keluarga. Kondisi awal responden diukur melalui *pretest* untuk mengetahui tingkat stres sebelum intervensi. Selanjutnya, responden diberikan intervensi berupa konseling psikologi yang dilaksanakan secara terstruktur melalui komunikasi terapeutik, edukasi, dukungan emosional, dan pengembangan strategi koping adaptif. Setelah seluruh sesi konseling selesai, dilakukan *posttest* untuk mengevaluasi perubahan tingkat stres. Efektivitas intervensi dianalisis menggunakan uji *Paired Samples t-test* dan *effect size* (Cohen's *d*) dengan bantuan IBM SPSS Statistics Version 30. Kerangka pikir ini menunjukkan bahwa konseling psikologi diposisikan sebagai variabel independen yang diharapkan mampu menurunkan tingkat stres ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi sebagai variabel dependen, sehingga menghasilkan peningkatan kesejahteraan psikologis dan kualitas pelayanan kesehatan maternal.

C.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

➤ Hasil Penelitian

1). Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling psikologi dalam menurunkan tingkat stres pada ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi melalui pendekatan kuantitatif menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Penelitian melibatkan 30 ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi yang menjalani pemeriksaan antenatal di fasilitas pelayanan kesehatan. Seluruh responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi penelitian dan mengikuti seluruh tahapan intervensi, yaitu pengukuran tingkat stres sebelum konseling (*pre-test*), pelaksanaan konseling psikologi selama beberapa sesi, serta pengukuran kembali tingkat stres setelah intervensi (*post-test*). Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics Version 30, yang meliputi analisis deskriptif, uji normalitas Shapiro–Wilk, uji *Paired Samples t-test*, serta perhitungan *effect size* (Cohen's *d*) untuk mengukur besarnya pengaruh intervensi psikologis.

2). Karakteristik Responden

Analisis karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil berada pada kelompok usia reproduksi sehat (20–35 tahun), yaitu sebanyak 20 responden (66,7%). Sementara itu, responden yang berusia kurang dari 20 tahun sebanyak 4 orang (13,3%) dan yang berusia di atas 35 tahun sebanyak 6 orang (20,0%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa kehamilan risiko tinggi tidak hanya terjadi pada kelompok usia ekstrem, tetapi juga ditemukan pada usia reproduktif yang secara biologis dianggap aman.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur (n = 30)

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
< 20 Tahun	4	13.3
20–35 Tahun	20	66.7
> 35 Tahun	6	20.0
Total	30	100.0

Selanjutnya, berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 12 orang (40,0%), diikuti SMP sebanyak 8 orang (26,7%), sedangkan lulusan SD dan perguruan tinggi masing-masing sebanyak 5 orang (16,7%). Tingkat pendidikan yang beragam menggambarkan adanya variasi kemampuan responden dalam memahami informasi kesehatan, sehingga konseling psikologi berperan penting dalam menyampaikan edukasi yang mudah dipahami sesuai karakteristik masing-masing ibu.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan (n = 30)

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	5	16.7
SMP	8	26.7
SMA	12	40.0
Perguruan Tinggi	5	16.7
Total	30	100.0

3). Tingkat Stres Sebelum Konseling Psikologi

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebelum memperoleh intervensi psikologi, sebagian besar responden mengalami tingkat stres kategori sedang, yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Selain itu, terdapat 8 responden (26,6%) yang berada pada kategori stres berat, sedangkan hanya 5 responden (16,7%) yang mengalami stres ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi mengalami tekanan psikologis yang cukup tinggi sebelum mendapatkan pendampingan psikologis.

Tabel 3. Tingkat Stres Sebelum Konseling Psikologi

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	5	16.7
Sedang	17	56.7
Berat	8	26.6
Total	30	100.0

4). Tingkat Stres Setelah Konseling Psikologi

Setelah mengikuti program konseling psikologi, distribusi tingkat stres mengalami perubahan yang cukup signifikan. Mayoritas responden berada pada kategori stres ringan sebanyak 18 orang (60,0%), sedangkan kategori stres sedang menjadi 10 orang (33,3%), dan hanya tersisa 2 responden (6,7%) yang masih berada pada kategori stres berat. Perubahan distribusi ini menunjukkan bahwa konseling psikologi memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis ibu hamil risiko tinggi.

Tabel 4. Tingkat Stres Setelah Konseling Psikologi

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	18	60.0
Sedang	10	33.3
Berat	2	6.7
Total	30	100.0

5). Analisis Deskriptif Skor Stres

Perbandingan skor rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah konseling menunjukkan adanya penurunan yang cukup besar. Rata-rata skor stres sebelum intervensi adalah 24,80 (SD = 4,50), sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 16,20 (SD = 3,80). Penurunan sebesar 8,60 poin menunjukkan bahwa konseling psikologi memberikan perubahan yang bermakna terhadap kondisi emosional responden. Selain itu, penurunan nilai standar deviasi menunjukkan bahwa variasi tingkat stres antarresponden menjadi lebih homogen setelah intervensi.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Tingkat Stres

Variabel	Mean	Std. Deviation
Sebelum Konseling	24.80	4.50
Sesudah Konseling	16.20	3.80

6). Uji Normalitas Data

Sebelum dilakukan analisis inferensial, data diuji menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa data pre-test maupun post-test memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga memenuhi asumsi distribusi normal. Dengan demikian, penggunaan uji parametrik *Paired Samples t-test* dinilai sesuai untuk menguji hipotesis penelitian.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk

Variabel	Statistik	Sig.
Pre-test	0.962	0.184
Post-test	0.971	0.271

7). Analisis Paired Samples t-test

Analisis menggunakan *Paired Samples t-test* pada IBM SPSS Statistics Version 30 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum dan sesudah konseling psikologi. Nilai statistik uji diperoleh sebesar $t(29) = 12.41$ dengan nilai signifikansi $p < 0.001$. Oleh karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, maka hipotesis nol ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling psikologi secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi.

Tabel 7. Hasil Uji Paired Samples t-test

Variabel	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre-test – Post-test	8.60	12.41	29	<0.001

8). Ukuran Efek (Effect Size)

Selain signifikansi statistik, penelitian ini menghitung ukuran efek menggunakan Cohen's *d*. Hasil analisis menunjukkan nilai Cohen's *d* sebesar 2.27 yang termasuk kategori **very large effect**. Hal ini menunjukkan bahwa konseling psikologi tidak hanya memberikan perbedaan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang sangat besar terhadap penurunan tingkat stres ibu hamil risiko tinggi.

Tabel 8. Effect Size Konseling Psikologi

Indikator	Nilai
Cohen's d	2.27
Interpretasi	Very Large Effect

9). Perubahan Distribusi Tingkat Stres

Perubahan distribusi kategori stres menunjukkan adanya peningkatan jumlah responden yang berada pada kategori stres ringan setelah intervensi. Sebaliknya, proporsi responden dengan stres berat mengalami penurunan yang sangat tajam dari 26,6% menjadi hanya 6,7%. Temuan ini memperlihatkan bahwa konseling psikologi mampu membantu ibu hamil mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat kesiapan mental dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinan.

Tabel 9. Perubahan Distribusi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Sebelum n (%)	Sesudah n (%)
Ringan	5 (16.7%)	18 (60.0%)
Sedang	17 (56.7%)	10 (33.3%)
Berat	8 (26.6%)	2 (6.7%)

10). Ringkasan Temuan Penelitian

Secara keseluruhan, seluruh hasil analisis menggunakan IBM SPSS Statistics Version 30 menunjukkan bahwa konseling psikologi merupakan intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat stres pada ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi. Penurunan skor rata-rata stres sebesar 8,60 poin, hasil *Paired Samples t-test* yang signifikan ($p < 0.001$), serta ukuran efek yang sangat besar (Cohen's $d = 2.27$) memperlihatkan bahwa konseling psikologi memiliki efektivitas yang tinggi baik secara statistik maupun klinis. Temuan ini mendukung pentingnya integrasi layanan konseling psikologi dalam pelayanan antenatal sebagai bagian dari pelayanan kesehatan maternal yang komprehensif, khususnya bagi ibu hamil dengan faktor risiko tinggi. Implementasi program konseling secara rutin berpotensi meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu sekaligus mendukung upaya penurunan komplikasi psikologis selama masa kehamilan.

➤ Pembahasan

1). Tingkat Stres Ibu Hamil dengan Kehamilan Risiko Tinggi Sebelum Pelaksanaan Konseling Psikologi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi konseling psikologi, mayoritas ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi berada pada kategori stres sedang (56,7%), sedangkan 26,6% lainnya mengalami stres berat. Rata-rata skor stres sebesar 24,80 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan psikologis yang cukup tinggi selama menjalani kehamilan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kehamilan risiko tinggi tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga memberikan konsekuensi psikologis yang signifikan terhadap kesejahteraan mental ibu. Tingginya tingkat stres sebelum intervensi memperlihatkan bahwa ibu hamil memerlukan dukungan psikologis sebagai bagian integral dari pelayanan antenatal.

Kehamilan risiko tinggi sering dikaitkan dengan berbagai faktor yang memicu stres, seperti riwayat komplikasi obstetri, hipertensi dalam kehamilan, diabetes gestasional, usia ibu yang terlalu muda atau terlalu tua, serta kekhawatiran terhadap keselamatan janin. Kondisi tersebut menyebabkan ibu mengalami ketidakpastian mengenai proses persalinan maupun kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi. Menurut teori *Transactional Model of Stress and Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman, stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan

yang dihadapi melebihi kemampuan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Dalam konteks penelitian ini, kehamilan risiko tinggi dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kesehatan ibu dan bayi sehingga memicu peningkatan respons emosional berupa kecemasan, ketakutan, dan stres.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ibu hamil dengan komplikasi obstetri memiliki tingkat kecemasan dan stres yang lebih tinggi dibandingkan kehamilan normal. Kondisi psikologis tersebut berhubungan dengan meningkatnya kadar hormon kortisol yang dapat memengaruhi fungsi plasenta, pertumbuhan janin, hingga meningkatkan risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Oleh karena itu, identifikasi dini terhadap kondisi psikologis ibu menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan maternal yang berorientasi pada keselamatan ibu dan bayi.

Selain faktor medis, kondisi sosial ekonomi dan dukungan keluarga turut memengaruhi tingginya tingkat stres responden. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah sehingga kemampuan memahami informasi medis mengenai kehamilan risiko tinggi masih bervariasi. Kurangnya literasi kesehatan menyebabkan sebagian ibu lebih mudah mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap kondisi kehamilan. Di sisi lain, keterbatasan akses informasi yang benar dapat meningkatkan persepsi negatif terhadap risiko kehamilan sehingga memperburuk kondisi psikologis ibu.

Dari perspektif pelayanan publik kesehatan, tingginya tingkat stres sebelum intervensi menunjukkan bahwa pelayanan antenatal belum sepenuhnya mengintegrasikan aspek kesehatan mental ke dalam pelayanan rutin. Selama ini, pelayanan kehamilan masih lebih banyak berfokus pada pemeriksaan fisik dan deteksi komplikasi medis, sementara kebutuhan psikologis ibu belum memperoleh perhatian yang optimal. Temuan ini memperkuat pentingnya pengembangan pelayanan kesehatan maternal yang bersifat holistik melalui integrasi layanan konseling psikologi pada setiap pemeriksaan antenatal, terutama bagi ibu dengan faktor risiko tinggi.

2). Perubahan Tingkat Stres Setelah Pelaksanaan Konseling Psikologi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan konseling psikologi terjadi perubahan yang sangat nyata terhadap kondisi psikologis responden. Proporsi ibu hamil dengan

kategori stres ringan meningkat dari 16,7% menjadi 60,0%, sedangkan kategori stres berat menurun secara drastis dari 26,6% menjadi hanya 6,7%. Penurunan tersebut juga tercermin pada rata-rata skor stres yang menurun dari 24,80 menjadi 16,20. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling psikologi mampu membantu responden mengurangi tekanan emosional yang dialami selama kehamilan risiko tinggi.

Keberhasilan intervensi psikologi dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui proses komunikasi terapeutik yang berlangsung selama sesi konseling. Konseling memberikan ruang bagi ibu untuk mengekspresikan ketakutan, kecemasan, maupun pengalaman emosional yang sebelumnya sulit disampaikan kepada tenaga kesehatan maupun anggota keluarga. Melalui hubungan terapeutik yang suportif, ibu memperoleh kesempatan untuk memahami kondisi kehamilannya secara lebih rasional sehingga persepsi terhadap ancaman kehamilan menjadi lebih adaptif. Proses tersebut berkontribusi terhadap penurunan respons stres yang sebelumnya muncul akibat ketidakpastian dan kurangnya informasi.

Selain dukungan emosional, konseling psikologi juga meningkatkan kemampuan ibu dalam mengembangkan strategi koping yang lebih efektif. Selama proses konseling, responden memperoleh edukasi mengenai teknik relaksasi, pengendalian pikiran negatif, penyelesaian masalah, serta cara membangun dukungan sosial dari keluarga. Strategi tersebut membantu ibu menghadapi tekanan psikologis secara lebih konstruktif sehingga intensitas stres menurun secara bertahap. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, di mana individu didorong untuk mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap situasi yang tidak dapat dihindari.

Temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian internasional yang menyatakan bahwa intervensi psikologis selama kehamilan mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi antenatal. Berbagai bentuk konseling, termasuk *cognitive behavioral counseling*, *supportive counseling*, maupun *mindfulness-based intervention*, terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil dan memperbaiki kualitas hidup selama masa kehamilan. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat bukti ilmiah bahwa pelayanan kesehatan maternal sebaiknya tidak hanya berorientasi pada aspek klinis, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental ibu sebagai bagian dari pelayanan yang komprehensif.

Dari perspektif administrasi pelayanan publik, keberhasilan konseling psikologi menunjukkan bahwa inovasi pelayanan kesehatan yang berpusat pada pasien (*patient-centered care*) mampu meningkatkan kualitas pelayanan. Integrasi konseling psikologi ke dalam pelayanan antenatal dapat meningkatkan kepuasan pasien, memperkuat hubungan antara tenaga kesehatan dan ibu hamil, serta mendukung pencapaian indikator mutu pelayanan kesehatan ibu yang berkelanjutan.

3). Efektivitas Konseling Psikologi dalam Menurunkan Tingkat Stres Ibu Hamil Risiko Tinggi

Analisis menggunakan IBM SPSS Statistics Version 30 menunjukkan bahwa konseling psikologi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi. Hasil *Paired Samples t-test* menghasilkan nilai $t(29) = 12,41$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga hipotesis penelitian diterima. Selain itu, ukuran efek yang diperoleh melalui Cohen's *d* sebesar 2,27 menunjukkan kategori *very large effect*. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling psikologi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan manfaat yang besar secara klinis.

Besarnya ukuran efek menunjukkan bahwa perubahan kondisi psikologis responden tidak sekadar dipengaruhi oleh faktor waktu atau adaptasi alami terhadap kehamilan, melainkan merupakan hasil dari intervensi konseling yang diberikan secara sistematis. Penurunan rata-rata skor stres sebesar 8,60 poin menunjukkan bahwa konseling mampu mengubah persepsi responden terhadap ancaman kehamilan, meningkatkan efikasi diri (*self-efficacy*), serta memperkuat kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa kehamilan.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung pendekatan biopsikososial yang menyatakan bahwa kesehatan individu dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pada ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi, intervensi psikologis berfungsi sebagai mekanisme protektif yang membantu mengurangi dampak negatif stres terhadap fungsi fisiologis tubuh. Penurunan stres berpotensi memperbaiki keseimbangan hormonal, meningkatkan kualitas tidur, memperkuat kepatuhan terhadap pemeriksaan antenatal, serta meningkatkan kesiapan ibu menghadapi proses persalinan.

Hasil penelitian ini juga memberikan implikasi penting bagi pengembangan kebijakan pelayanan kesehatan maternal di Indonesia. Program pelayanan antenatal yang selama ini lebih berorientasi pada pemeriksaan fisik perlu dikembangkan menjadi pelayanan yang terintegrasi dengan layanan kesehatan mental. Implementasi konseling psikologi secara rutin pada ibu hamil risiko tinggi dapat menjadi salah satu strategi preventif dalam menurunkan komplikasi psikologis sekaligus meningkatkan kualitas pelayanan publik di bidang kesehatan ibu dan anak. Pendekatan ini sejalan dengan paradigma pelayanan kesehatan modern yang menempatkan kesejahteraan fisik dan mental sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa konseling psikologi merupakan intervensi yang efektif, praktis, dan layak diimplementasikan dalam pelayanan antenatal. Bukti statistik yang kuat, ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang tinggi serta ukuran efek yang sangat besar, memperkuat argumentasi bahwa layanan konseling psikologi seharusnya menjadi bagian dari standar pelayanan kesehatan ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi. Dengan demikian, penguatan kapasitas tenaga kesehatan dalam memberikan layanan konseling psikologi diharapkan mampu meningkatkan kualitas pelayanan maternal, memperbaiki kesejahteraan psikologis ibu, serta mendukung pencapaian tujuan pembangunan kesehatan yang berkelanjutan.

D.KESIMPULAN DAN SARAN

➤ Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa konseling psikologi merupakan intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat stres pada ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi. Sebelum pelaksanaan intervensi, mayoritas responden mengalami tingkat stres kategori sedang (56,7%) dan berat (26,6%), yang menunjukkan tingginya beban psikologis selama menjalani kehamilan risiko tinggi. Setelah mengikuti program konseling psikologi, terjadi perubahan yang signifikan, ditandai dengan meningkatnya proporsi responden yang berada pada kategori stres ringan menjadi 60,0%, sementara kategori stres berat menurun menjadi 6,7%.

Hasil analisis menggunakan IBM SPSS Statistics Version 30 menunjukkan adanya penurunan rerata skor stres dari $24,80 \pm 4,50$ sebelum intervensi menjadi $16,20 \pm 3,80$ setelah intervensi. Uji *Paired Samples t-test* menghasilkan nilai $t(29) = 12,41$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang mengindikasikan bahwa konseling psikologi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi. Selain itu, nilai *effect size* (Cohen's *d*) sebesar 2,27 menunjukkan bahwa intervensi memiliki pengaruh yang sangat besar (*very large effect*) terhadap kondisi psikologis responden.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa konseling psikologi tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga memberikan manfaat klinis yang nyata dalam meningkatkan kemampuan ibu hamil mengelola stres, memperkuat mekanisme koping, meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan, serta mendukung kesehatan mental selama masa kehamilan. Oleh karena itu, konseling psikologi layak diintegrasikan sebagai bagian dari pelayanan antenatal yang komprehensif dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal, khususnya bagi ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi.

➤ Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan, disarankan untuk mengintegrasikan layanan konseling psikologi ke dalam pelayanan antenatal secara rutin, terutama bagi ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal yang tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga pada kesehatan mental ibu.
2. Bagi tenaga kesehatan, seperti bidan, perawat maternitas, psikolog, dan dokter spesialis obstetri, perlu meningkatkan kompetensi dalam memberikan dukungan psikologis melalui komunikasi terapeutik, skrining dini tingkat stres, serta edukasi mengenai strategi koping yang efektif selama kehamilan.
3. Bagi pemerintah dan pengambil kebijakan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam menyusun kebijakan pelayanan kesehatan ibu yang mengintegrasikan layanan kesehatan mental ke dalam standar pelayanan antenatal. Penyediaan sumber daya manusia,

pedoman teknis, serta pelatihan konseling psikologi bagi tenaga kesehatan perlu menjadi bagian dari penguatan pelayanan kesehatan ibu dan anak.

4. Bagi keluarga, khususnya suami dan anggota keluarga terdekat, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, sosial, dan instrumental kepada ibu hamil selama masa kehamilan. Dukungan keluarga yang optimal akan membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan keberhasilan intervensi psikologis.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain *randomized controlled trial* atau *quasi-experimental* dengan kelompok kontrol, serta melibatkan beberapa fasilitas pelayanan kesehatan agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih tinggi. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi efektivitas berbagai pendekatan konseling, seperti *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, atau konseling berbasis keluarga, terhadap berbagai luaran maternal dan neonatal.

DAFTAR PUSTAKA

- Moore, N., Abouhala, S., Maleki, P., Kheyfets, A., Carvalho, K., & Amutah-Onukagha, N. (2023). *The efficacy of provider-based prenatal interventions to reduce maternal stress: A systematic review*. *Women's Health Issues*, 33(3), 300–311. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2023.02.003>
- National Institute for Health and Care Excellence. (2023). *Antenatal and postnatal mental health: Clinical management and service guidance (CG192)*. <https://www.nice.org.uk/guidance/cg192>
- O'Brien, J., Gregg, L., & Wittkowski, A. (2023). *A systematic review of clinical psychological guidance for perinatal mental health*. *BMC Psychiatry*, 23, Article 790. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05173-1>
- Prina, E., Ceccarelli, C., Abdulmalik, J. O., Amaddeo, F., Cadorin, C., Papola, D., Tol, W. A., Lund, C., Barbui, C., & Purgato, M. (2023). *Task-sharing psychosocial interventions for the prevention of common mental disorders in the perinatal period in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis*. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(7), 1578–1591. <https://doi.org/10.1177/00207640231174451>
- Stentzel, U., Grabe, H. J., Schmidt, S., Tomczyk, S., van den Berg, N., & Beyer, A. (2023). *Mental health-related telemedicine interventions for pregnant women and new mothers: A*

systematic literature review. *BMC Psychiatry*, 23, Article 292.
<https://doi.org/10.1186/s12888-023-04790-0>

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045989>

World Health Organization. (2024). *Improving maternal mental health*. World Health Organization. <https://www.who.int>