

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dalam Mengentaskan Masalah Emosional Ibu Hamil di Rumah Sakit Islam Siti Rahmah Kota Padang”, dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa:

1. Pelaksanaan layanan konseling individual

Pelaksanaan tahapan layanan konseling individual telah berjalan sesuai tahapan pengantaran, penjajakan, penafsiran, pembinaan, dan penilaian. Konselor mampu membangun hubungan yang hangat, membantu ibu hamil mengungkapkan masalah, memahami penyebab kecemasan, serta memberikan arahan psikologis dan spiritual sehingga klien merasa lebih tenang. Namun, pelaksanaan penafsiran, tindak lanjut, dan evaluasi belum sepenuhnya mendalam dan terstruktur, sehingga sebagian ibu hamil masih mengalami kecemasan yang berulang.

2. Teknik-teknik Konseling yang Digunakan Konselor.

Teknik konseling yang digunakan meliputi teknik umum seperti empati, attending, refleksi, dan mendengarkan aktif, serta teknik khusus berupa pemberian nasihat, informasi, relaksasi pernapasan, dan contoh profesional. Teknik tersebut membantu ibu hamil merasa nyaman dan lebih rileks. Meskipun demikian, penggunaan teknik masih bersifat sederhana

dan belum konsisten disertai pemantauan lanjutan, sehingga hasil layanan belum sepenuhnya optimal.

B. Saran

1. Bagi Rumah Sakit dan Konselor.

Diharapkan pihak rumah sakit, khususnya konselor, dapat terus meningkatkan pelaksanaan layanan konseling individual bagi ibu hamil sebagai upaya membantu mengatasi masalah emosional. Konselor perlu menyediakan jadwal sesi konseling yang lebih rutin, terutama untuk ibu hamil yang tingkat kecemasannya tinggi, dan memberi perhatian khusus pada ibu hamil dengan dukungan keluarga yang minim, terutama yang ditinggalkan atau jarang didampingi suami. Layanan konseling diharapkan dapat dilakukan secara rutin, mudah diakses, dan menggunakan pendekatan yang sederhana agar mudah dipahami oleh pasien.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti lebih banyak informan atau memperluas objek penelitian ke rumah sakit yang lain. Penelitian mendatang dapat lebih mendalami efektivitas teknik konseling tertentu, seperti terapi zikir, konseling kelompok berbasis spiritual. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian eksperimen untuk mengukur efektivitas teknik tertentu (misalnya, Terapi Zikir) secara kuantitatif, atau meneliti dampak jangka panjang konseling ini setelah ibu hamil melahirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K., Rahmawati, A., & Pebrianti, A. (2023). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental pada Ibu Selama Kehamilan: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(6), 1033–1038. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3388>
- Ambarwati, E. R., Rahmat, R. A., & Wijayanti, L. A. (2025). Studi Fenomenologi : Perasaan Ibu Hamil Yang Mengalami Kehamilan Risiko Tinggi. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3, 676–684.
- Anidar, J., Firosad, A. M., Mardison, S., Ulfa, H., & Rohana, H. (2024). *Konseling Individual* (E. Jaelani (ed.)). Penerbit Widina Media Utama.
- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi*, 8(Desember), 80–89.
- Arrobani, A. G., & Azizah, N. (2024). *Managing Maternal Anxiety in Pregnancy through Interventions and Family Support*. *Indonesian Journal on Health Science and Medicine*, 1, 1–8.
- Bintamur, D. F. (2023). Resiliensi sebagai Mediator antara Strategi Regulasi Emosi *Cognitive Reappraisal* dan Kepuasan Hidup (*Resilience as Mediator between Cognitive Reappraisal Emotion Regulation Strategy and Life Satisfaction*). *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 14(1).
- Diana, R. N., Rosa, P., & Dianita, E. M. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 13340–13346.
- Fitri, A. R. (2016). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi*, 12(2005), 1–7.
- Handayani, S., Fairi, U. N., Fitriyani, T., & Zulfatunnisa, N. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Haryani, T., Erika, & Zulfritri, R. (2025). Literature Riview Efektifitas Program Konseling Ibu Hamil Tinggi Pada Kehamilan. *Jurnal Ners*, 9(9), 1273–1277.
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Josua, D. P., Sunarti, E., & Krisnatuti, D. (2020). Internalisasi nilai keluarga dan regulasi emosi: Dapatkah membentuk perilaku sosial remaja? *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 17–34.
- Kiftiyah, & Riska Aprilia, W. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil*

Tentang Implementasi Self Hypnopregnancy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. 3(1), 1–23.

Kotimah, L. K., Andriyani, & Farizi, S. Al. (2025). Dukungan Psikologis Pada Kehamilan Tidak Diinginkan Dengan Komorbid Asma Eksaserbasi : Case Report. *Jurnal Ners*, 9, 2030–2037.

Kusmawati, A. (2019). *Modul Konseling*.

Mayasari, A. S. T. (2022). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application Cyber Counseling* Sebagai Layanan Bimbingan dan Konseling di Masa Pandemi. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 26–34.

Mezy, B. (2019). *Manajemen Emosi Ibu Hamil* (Hira (ed.); pertama). Diva Press.

Novitiyanto, R., Purwaningsih, P., & Rofida, A. (2023). Pendidikan Kesehatan Konsumsi Tablet Zat Besin (Fe) Pada Ibu Primigravida Di Wilayah Kerja Upt. Puskesmas Pulo Brayon. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4630–4643. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1775>

Prayitno. (2017). *No Title*. PT Raja Grafindo Persada.

Rizkia, M., Halifah, E., Ardhia, D., Darmawati, D., & Martina, M. (2025). Efektivitas *Pregnancy e-Conseling* terhadap Perilaku Kesehatan Maternal Selama Masa *Pandemic COVID-19*. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 11(1), 15–21.

Rosiana, I. G. A. P. D., Edwina, O. I. P., & Fun Fun, L. (2018). Konseling Individual untuk Meningkatkan *Self-Efficacy Belief* pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Kedua di Klinik “X” Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 2(2), 135–152. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v2i2.1565>

Rukin. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV Jakad Media Publishing.

Sekarini, N. N. A. D., Pratiwi, P. I., & Setiawan, H. (2025). Kebutuhan Psikososial Ibu Hamil dalam Mencegah Hipertensi Kehamilan : Studi Eksploratif Psychosocial Needs of Pregnant Women for the Prevention of Hypertensive Disorders of Pregnancy (HDP): An Exploratory Study. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 8 Nomor 2(September), 178–187.

Selvia, D., & Wahyuni, A. (2022). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kunjungan *Antenatal Care* di Wilayah Kerja Puskesmas Anak Air. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78–84.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.

Teti Ratnawulan, R. A. (2021). *Bimbingan dan Konseling dalam Sekolah* (M. Hidayat (ed.); pertama). Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.

- Triantoro Safaria, N. E. S. (2012). *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. PT Bumi Aksara.
- Wulandari, T., Fadila, & Rizal, S. (2023). Analisis Layanan Bimbingan Konseling Di Rumah Sakit. *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v4i1.639>
- Zuhdi, M. S., & Nuqul, F. L. (2022). Konsepsi Emosi Marah Dalam Perspektif Budaya di Indonesia: Sebuah Pendekatan Indigenous Psychology. *Jurnal Psikologi*, 18, 51–62.

