

***Rational Emotive Therapy* untuk Menanggulangi
Kecemasan pada Wanita Hamil Pasca Keguguran**

Maria, S. Psi

Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC

Denrich Suryadi, M.Psi

Universitas Tarumanagara

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana penggunaan *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk menanggulangi kecemasan pada wanita hamil yang pernah mengalami keguguran. Kecemasan pada ibu hamil dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti riwayat keguguran, takut bila bayi yang dilahirkannya cacat, takut tidak dapat menjadi ibu yang baik. Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan pada ibu hamil adalah kelahiran prematur, berat badan bayi menjadi rendah, dan berisiko memiliki anak dengan penyakit asma. RET adalah salah satu teknik psikoterapi yang dikembangkan berdasarkan pendekatan utama kognitif dan juga mempertimbangkan aspek emosi. RET bertujuan untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis untuk belajar mengenai gagasan yang logis sebagai penggantinya. Penelitian dilakukan pada seorang partisipan berusia 25 tahun yang pernah mengalami keguguran dan saat ini sedang hamil delapan bulan. Partisipan diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu perolehan sampel yang sesuai dengan karakteristik partisipan yang diinginkan peneliti. Setelah dilakukan intervensi, partisipan mengalami penurunan kecemasan berdasarkan hasil wawancara dan pre-post test *pregnancy related anxiety*. Skor partisipan pada saat pre test sebesar 24 dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan menjadi 14 pada saat post test. Oleh karena itu RET dapat menanggulangi kecemasan pada wanita hamil yang pernah mengalami keguguran.

Kata kunci: RET, keguguran, kecemasan wanita hamil.