

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan strategi penanggulangan stress pada ibu muda yang mengalami kehamilan pertama. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologis. Subjek penelitian ini adalah tiga wanita hamil dengan ketegori umur kandungan tujuh sampai delapan bulan. Penelitian menunjukkan ketiga subjek mengalami stress sebelum persalinan anak pertamanya, perasaan yang dialami perubahan tidak menentu disebabkan emosi yang tidak stabil, ketegangan karena merasa tidak aman dan konflik yang dialami oleh dirinya sendiri. Subjek menemukan cara untuk mengatasi masalah dengan coping stress yaitu menggunakan strategi *problem focused coping* dan *emotional focused coping*, Jadi gambaran umum dari subjek menunjukkan bahwa stress yang dialami selama kehamilan dapat diatasi dengan strategi coping stress meliputi beberapa aspek yaitu keaktifan, perencanaan, menahan diri, pengendalian diri dan dukungan sosial untuk berperan.

Kata kunci : *stress, coping stress, kehamilan pertama*

ABSTRACT

This research was aimed to explore anxiety and problem focused coping at the first pregnant of young mother. This research is a qualitative research by using a phenomenology approach. The subjects of this research were three pregnant womans first child with seven until eigh month category. The result of this research showed four subjects experienced some anxiety before labor her first child, their feelings experienced likes erratic mood caused by emotionally unstable, suspense, feelings of insecurity and conflict experienced by herself. Subject to find ways to overcome problems with coping stress that is using a strategy problem focused coping and emotional fofused coping. So a general overview of the subject indicatsthat the stress experienced during pregnancy can be overcome by the coping strategies of stressi include some aspect that is the liviness of planning restraint and support social role

Keywords: Stress, Coping Stress, First Pregnant