

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa kehamilan merupakan masa dimana tubuh seorang ibu hamil mengalami perubahan fisik dan perubahan psikologis akibat peningkatan hormon kehamilan. Selama masa kehamilan terjadi penambahan hormon estrogen sebanyak sembilan kali lipat dan progesterone sebanyak dua puluh kali lipat yang dihasilkan sepanjang siklus menstruasi normal. Adanya perubahan hormonal ini menyebabkan emosi wanita selama kehamilan cenderung berubah-ubah, sehingga tanpa ada sebab yang jelas seorang wanita hamil merasa sedih, mudah tersinggung, marah atau justru sebaliknya merasa sangat bahagia.¹

Kehamilan dan kelahiran bayi pada umumnya memberi arti emosional yang sangat besar pada setiap wanita. Bersangkutan dengan kehamilan tersebut ada teori yang berpendapat bahwa calon ibu atau wanita yang sedang hamil sering dihindangi keinginan-keinginan dan kebiasaan-kebiasaan aneh. Keinginan dan kebiasaan aneh tersebut biasanya diikuti dengan emosi-emosi dan dorongan-dorongan kuat yang dirangsang oleh kebutuhan hormonal. Wanita yang bersangkutan menjadi sangat perasa, lalu mudah tersinggung. Lebih-lebih kalau permintaannya tidak dipenuhi oleh suami atau keluarga,

¹Luh Putu Prema Diani dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, "Pengaruh Dukungan Suami terhadap Istri yang Mengalami Kecemasan pada Kehamilan Trimester Ketiga Di Kabupaten Gianyar", Jurnal Psikologi Udaya, Vol. 1, No. 1, (2013), 2.

maka timbulah semacam obsesi dan tekanan-tekanan batin yang kronis.²

Sikap ibu saat masa kehamilan dapat mempengaruhi bayinya yang belum dilahirkan. Hal ini akibat adanya perubahan endokrin yang dapat terjadi apabila calon ibu menderita tekanan yang berat dalam waktu yang lama. Sebaliknya sikap yang menyenangkan akan menimbulkan keseimbangan tubuh yang baik dan hal ini akan menunjang perkembangan yang normal sepanjang periode kehamilan. Pengaruh menyenangkan dan tidak menyenangkan tidak tergantung pada satu anggota keluarga saja, tapi sikap semua anggota keluarga. Apabila sikap menyenangkan pada bayi yang dikandung, bisa dipastikan mapan dan begitu pula sebaliknya.³

﴿ فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَذَتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا ﴾ ﴿ فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِثُّ قَبَلِ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّوَسِيًّا ﴾ ﴿ فَنادَلَهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴾ ﴿ وَهَزِيَ إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقُ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴾ ﴿ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَمَا تَرِينَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴾

Artinya: Maka Maryam mengandungnya, lalu ia menyisihkan diri dengan kandungannya itu ke tempat yang jauh. Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, Dia berkata: "Aduhai, Alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi barang yang tidak berarti, lagi dilupakan". Maka Jibril menyerunya dari tempat yang rendah: "Janganlah kamu bersedih hati, Sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu. Dan goynglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak

²Kartini Kartono, *Psikologi Wanita: Mengenal sebagai Ibu dan Nenek* (Bandung: Mandar Maju, 1992), 84.

³Elizabeth B. Hurlock, *Development Psychology: A life Span Approach*, Terj. Istiwidayanti dan Soedjarwo dengan judul *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 2012), 37.

kepadamu, maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka Katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan yang Maha pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini". (QS. Maryam: 22-26).

Semakin bertambah beratnya beban kandungan dan bertambah banyaknya rasa tidak nyaman secara fisik, maka kondisi psikologis ibu hamil juga ikut terganggu, sehingga dapat mengalami kecemasan. Di samping itu kehamilan tersebut mengandung resiko mempertaruhkan jiwa dan raga, khususnya pada saat melahirkan. Karena itu kehamilan dan melahirkan merupakan suatu perjuangan yang berat bagi setiap wanita, yang tidak lepas dari kecemasan dan kesakitan.⁴

Menurut Freud dalam Hasan Langgulung kecemasan merupakan respon atau pengalaman emosional menyakitkan yang dialami seseorang terhadap berbagai alat-alat dalam yang terbentuk di bawah jaringan saraf bebas seperti jantung, alat pernafasan, kelenjer-kelenjar peluh dan lain-lain. Selanjutnya menurut Freud kecemasan tersebut sebagai tanda bahaya terhadap individu agar ia beraga-jaga terhadap apa yang mengancamnya.⁵

Manusia mengalami kecemasan saat mereka sadar bahwa eksistensinya terancam hancur atau rusak dan ia dapat menjadi 'bukan apa-apa' (*nothing*). Tidak ada seorang pun yang dapat menghindari dampak dari kecemasan, karena dalam melalui masa pertumbuhan manusia akan mengalami kecemasan yang normal. Sebagai contoh seorang wanita hamil yang menyaksikan persalilan orang lain yang bermasalah, maka ia akan cemas

⁴Kartini Kartono, *Psikologi Wanita: Mengenal sebagai Ibu dan Nenek*, 85.

⁵Hasan Langgulung, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Mutiara Sumber Widya Offset, 1992), 96.

terhadap persalinannya nanti. Kecemasan adalah hal yang normal jika itu terjadi secara proporsional. Namun jika kecemasan terus berlarut dan tidak proporsional maka akan menjadikan pelakunya neurotik atau sakit. Kecemasan neurotik sebagai reaksi yang tidak proporsional atas suatu ancaman, meliputi represi dan bentuk-bentuk lain dari konflik intrapsikis.⁶

Menurut Yoseph dalam Alex Sobur, kecemasan terjadi pada orang yang terancam keselamatannya, sama sekali tidak mengetahui langkah dan cara harus diambil untuk menyelamatkan diri. Dalam pandangannya, kecemasan adalah rasa sudah terkepung, sudah terjepit, dan sudah terperangkap oleh dan di dalam bahaya.⁷

أَشِحَّةٌ عَلَيْكُمْ ۖ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ
كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ ۖ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِالسِّنَةِ
حَدَادٍ ۖ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ ۗ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ ۗ وَكَانَ
ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ﴿١٩﴾

Artinya: Mereka bakhil kepadamu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu Lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik- balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. mereka itu tidak beriman, Maka Allah menghapuskan (pahala) amalnya. dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (QS. Al-Ahzab: 19).

⁶Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, Terj. Smita Prathita Sjahputri dengan judul *Teori Kepribadian* (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), 53.

⁷Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah* (Bandung: Pustaka Setia, 2003), 345.

Tingginya rasa cemas pada ibu hamil terutama pada masa kehamilan trimester ketiga terjadi karena pada setiap wanita hamil pasti akan dihindangi berbagai macam perasaan seperti perasaan kuat dan berani menanggung segala beban, rasa takut, ngeri, rasa cinta, benci, keraguan, kepastian, kegelisahan, rasa tenang, harapan penuh kegembiraan, dan rasa cemas yang dialami akan menjadi lebih intensif pada saat mendekati masa kelahiran bayinya. Penyebab kecemasan dalam hal ini contohnya seperti rasa cemas dan takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa pada ibunya dan ketakutan seperti ketakutan terhadap bayinya lahir cacat.⁸

Pada saat yang sama, ibu hamil juga merasakan kegelisahan mengenai kelahiran bayinya. Perasaan cemas pada ibu hamil trimester ketiga dalam memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan tidak hanya berlangsung pada kehamilan pertamanya, tetapi juga pada kehamilan-kehamilan berikutnya. Walaupun mereka telah mempunyai pengalaman dalam menghadapi persalinan tetapi rasa cemas tetap akan selalu ada.⁹

Ibu hamil yang mengalami rasa cemas berlebihan akan berdampak buruk sehingga dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan keguguran dan tekanan darah yang meningkat sehingga dapat menjadi salah satu faktor pencetus keracunan dan meningkatnya kejadian *preeclampsia*.¹⁰ Selain *preeclampsia*, ibu hamil yang

⁸Kartini Kartono, *Psikologi Wanita: Mengenal sebagai Ibu dan Nenek*, 86.

⁹Luh Putu Prema Diani dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, "Pengaruh Dukungan Suami terhadap Istri yang Mengalami Kecemasan pada Kehamilan Trimester Ketiga Di Kabupaten Gianyar", 2.

¹⁰Merupakan komplikasi pada kehamilan berupa tekanan darah tinggi yang terjadi di dalam kehamilan akhir atau pada proses persalinan.

kurang mendapat dukungan dan mengalami stress, mentalnya akan rawan mengalami kelahiran prematur.¹¹

Proses penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan psikologis juga dapat menimbulkan kecemasan. Kehamilan adalah periode krisis yang melibatkan faktor psikologis mendalam, yang terjadi karena adanya perubahan somatis yang sangat besar. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormon yang juga menyebabkan emosi ibu menjadi labil. Selain faktor fisik, faktor psikososial pun dapat menambah kecemasan pada ibu hamil. Informasi tentang pengalaman persalinan yang menakutkan juga menambah kecemasan pada ibu hamil.¹²

Banyak penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil sering kali mengalami kecemasan, terlebih pada kehamilan trimester ketiga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Luh Putu Prema Diani dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, kecemasan pada ibu hamil biasanya disebabkan oleh kurangnya dukungan dari suami, baik itu dukungan secara sosial maupun psikologis.¹³ Selanjutnya berdasarkan penelitian Yonne Astria, Irma Norbaeti, dan Catur Rosidati, kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh graviditas dan tingkat pendidikan.¹⁴ Sedangkan menurut Margiantari, Heru Basuki, dan

¹¹Prematur merupakan kelahiran dengan usia kandungan kurang dari 37 minggu dan bayi lahir dengan berat kurang dari 2500 gram.

¹²Annisa Maimunah dan Sofia Retnowati, "Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama", Jurnal Psikologi Islam (JPI): Lembaga Penelitian Pengembangan Keislaman, (tahun 2011), Volume 8 No. 1, 2

¹³LuhPutuPremaDianidanLuhKadekPandeArySusilawati, "Pengaruh Dukungan Suami terhadap Istri yang Mengalami Kecemasan pada Kehamilan Trimester Ketiga Di Kabupaten Gianyar", 8-11.

¹⁴Yonne Astria, Irma Norbaeti, dan Catur Rosidati, "Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Di Poliklinik Kebidanan Kandungan Rumah Sakit X Jakarta", Jurnal Universitas Padjadjaran, (Volume 10 No. XIX

Mentari Ayu Ningsih faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil berasal dari faktor internal, seperti pemikiran subyektif dan harapan-harapan yang dimilikinya dan faktor eksternal mencakup keluarga, seperti suami, orang tua dan kerabat dekat. Serta lingkungan sekitar seperti teman, tetangga, tempat bekerja, adat istiadat, tradisi dan budaya.¹⁵

Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Ibu yang mengalami kecemasan atau stres, sinyalnya berjalan lewat aksis HPA (*hipotalamo pituitary adrenal*) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain *Adreno Cortico Tropic Hormone* (ACTH), *kortisol*, *katekolamin*, *B-endorphin*, *Growth Hormone* (GH), *prolaktin* dan *Lutenizing Hormone* (LH) atau *Folicle Stimulating Hormone* (FSH).¹⁶

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil sampai menjelang masa persalinan disebabkan oleh berbagai faktor. Selain karena faktor fisik dan psikologis juga kemungkinan disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti faktor keagamaan yaitu keyakinan atau keimanan pada agamanya (spiritualitas). Pembentukan spiritualitas individu yang telah dilalui pada fase perkembangan sebelumnya akan mampu menumbuhkan kebersyukuran atau *gratitude* terhadap apa yang telah didapatkan, dimiliki, dan dicapai.

Oktober 2008-Februari 2009), 4-8.

¹⁵Margiantari, Heru Basuki, dan Mentari Ayu Ningsih, "Kecemasan terhadap Kehamilan pada Wanita Dewasa Muda yang Bekerja", *Jurnal Universitas Gunadarma*, (t.th), 9-10.

¹⁶YonneAstria, Irma Norbaeti, dan CaturRosidati, "Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan Rumah Sakit X Jakarta", 40.

Sesungguhnya banyak sekali nikmat Allah yang diberikan kepada manusia di antaranya adalah nikmat kesehatan, kebahagiaan, keluarga dan lain sebagainya. Menjadi calon ibu dan dikaruniai anak merupakan anugerah dan nikmat yang tidak terhingga bagi calon orang tua. Oleh karena itu sudah sepatutnya kita bersyukur. Hal tersebut sudah dijelaskan dalam firman Allah sebagai berikut:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur. (QS. An Nahl: 78)

Kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang sangat berperan dalam menciptakan suasana hati tenang dan bahagia. Kebersyukuran atau *gratitude* adalah faktor yang dapat memunculkan kesejahteraan atau ketentraman pada psikologis dikarenakan dia mampu mengatasi kerentanan pada emosi individu, dimana pada saat memasuki masa kehamilan individu yang memiliki kebersyukuran yang tinggi tentunya telah menerima dan memahami keadaan dirinya dengan matang. Hal tersebut dikarenakan kebersyukuran akan menghasilkan kesejahteraan melalui kombinasi refleksi, emosi positif dan perilaku sosial yang adaptif.¹⁷

Mensyukuri apa yang diterima dapat memberikan efek bahagia dan

¹⁷William. E. Breen, Todd B. Kashdan, Monica L. Lenser, dan Frank D. Fincham, "Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*," Article George Mason University, 4400 University Drive, Fairfax, VA 22030, United States and Florida State University, United States, (2010), 932.

menjadi yakin bahwa kebahagiaan datang dari sikap batin diri sendiri, dari sikap hati dan perasaan diri sendiri bukan dari luar. Jika sikap positif dilaksanakan, maka peluang untuk merasa bahagia akan mudah diperoleh.¹⁸

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^ط وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".(QS. Ibrahim: 7)

وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ^ع وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا^ق إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ﴿٣٤﴾

Artinya: Dan Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dan segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah).(QS. Ibrahim 34)

Kebersyukuran merupakan suatu ciri klasik pada kepribadian positif yang berorientasi pada sikap memperhatikan dan menghargai kehidupan dengan baik. Individu yang bersyukur akan mampu mengoptimalkan emosi-emosi positif dan lebih mampu mengelola emosi negatif seperti takut, cemas, dan sedih.¹⁹

Selanjutnya kebersyukuran kepada Allah akan menjadikan kita

¹⁸Siti Faizah, "Syukur dalam Alquran" (Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, IAIN Antasari, Banjarmasin, 2003), 41-48.

¹⁹Alex M. Wood, John Maltby, Raphael Gillett, P. Alex Linley, and Stephen Joseph, "The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies", *Journal of Research in Personality* 42 (2008), 855.

memiliki sifat *qana'ah* (merasa cukup), sedangkan kufur nikmat akan menjadikan kita selalu merasa kekurangan. Kebersyukuran mendatangkan ketenangan jiwa. Sedangkan merasa kurang akan mendatangkan keluh-kesah dan kecemasan.²⁰

Jika seorang calon ibu yang merasa puas dan bahagia terhadap keadaan dirinya sebagai wanita, dan secara riil bisa menerima hakikat dirinya sebagai penyambung generasi, maka kehamilannya akan dianggap sebagai rahmat.²¹ Bentuk syukur terhadap nikmat yang Allah berikan tersebut adalah dengan jalan mempergunakan nikmat itu dengan sebaik-baiknya. Adapun karunia yang diberikan oleh Allah harus dimanfaatkan dan dipelihara. Apabila kita mensyukuri karunia Allah berarti kita juga telah bersyukur kepada Allah.²²

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih jauh dengan melakukan sebuah penelitian ilmiah mengenai pengaruh kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga dengan menuangkannya dalam bentuk skripsi yang berjudul **pengaruh kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga di Banjarmasin.**

B. Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

²⁰Khalil Al-Musawi, *Kaifa Tabni Syakhshiyatan*, Terj. Ahmad Subandi dengan judul *Terapi Akhlak* (Jakarta: PT. Ufuk Publishing House, 2011), 47.

²¹Kartini Kartono, *Psikologi Wanita: Mengenal sebagai Ibu dan Nenek*, 88.

²²Rosihon Anwar, *Akhlak Tasawuf* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010), 98.

1. Bagaimana pengaruh kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga di Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat kebersyukuran dan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga di Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memaparkan pengaruh kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga di Banjarmasin
2. Menganalisis tingkat kebersyukuran dan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga di Banjarmasin

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang akan diamati.²³ Adapun definisi operasional dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kebersyukuran

Kebersyukuran yang dimaksud oleh penulis adalah berterima kasih kepada Allah, lega, senang, dan menyebut nikmat yang diberikan kepadanya yang terwujud dalam hati, lisan, apresiasi, keinginan yang

²³Saifuddin Anwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), h. 4-75.

baik, kecenderungan untuk berbuat baik serta perilaku yang diwujudkan dalam bentuk taat kepada Allah.

2. Kecemasan

Kecemasan merupakan campuran beberapa emosi tidak menyenangkan yang didominasi oleh ketakutan yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang kondisinya mengarah kepada hal-hal yang belum tentu akan terjadi di masa depan disertai gejala psikologis, kognitif, emosi, dan fisiologis.

3. Ibu Hamil Trimester tiga

Ibu hamil menjelang melahirkan yang dimaksud penulis adalah ibu yang kehamilannya sudah pada fase trimester ketiga yaitu usia kehamilan dari 6 bulan sampai sebelum melahirkan.

E. Signifikansi Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi terhadap pengembangan studi psikologi khususnya psikologi Islam, psikologi abnormal, psikologi klinis, psikologi perkembangan, dan psikologi kepribadian serta seluruh bidang ilmu yang terkait dengan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi subyek agar dapat menjalani hidupnya dengan lebih baik. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberi informasi pada para wanita hamil dan yang akan hamil, suami, keluarga besar, dan lingkungan sosial secara umum.

F. Penelitian Terdahulu

Peneliti mempelajari penelitian terdahulu yang tentunya telah memberi kontribusi dalam memulai penelitian ini. Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu sebagai berikut:

1. Mahdi Bahrampoura dan Fariba Yazdkhastib. “*The relationship between gratitude, depression, anxiety, Stress and life satisfaction: A Path Analysis Model*”, Jurnal University of Isfahan Iran, Vol. 40, 2014, 1, (2014).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan depresi. Semakin seseorang bersyukur maka akan semakin rendah tingkat depresinya. Begitu pula terhadap kecemasan dan stres, semakin tinggi tingkat kebersyukuran seseorang, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan dan stresnya. Konsekuensi alami dari kehidupan didasarkan pada perilaku prososial dan bergerak menuju kesempurnaan dan ideal. Kebersyukuran memberi makna hidup pada individu ada faktor-faktor yang diketahui berkaitan dengan depresi, kecemasan, stres dan kepuasan hidup termasuk adaptasi

sosial dan dukungan sosial. Kebersyukuran memiliki hubungan dengan interpretasi positif, adaptasi aktif, memberi dukungan sosial emosional serta motivasi sosial. Mengekspresikan kebersyukuran dapat menjadi motivasi moral dan meningkatkan suasana hati yang positif di masa depan.

2. Annisa Maimunnah dan Sofia Retnowati, “Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama”, *Jurnal Psikologi Islam Lembaga Penelitian Pengembangan dan Keislaman*, Vol. 8, No. 1, (2011).

Berdasarkan hasil penelitian dan penjelasan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan selisih skor kecemasan *pretest* dan *posttest* yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berupa pelatihan relaksasi dengan dzikir terbukti dapat menurunkan kecemasan kehamilan subjek penelitian.

3. Fivin Fadhliyah J. S. Ishak, “Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia”, Skripsi dipublikasikan Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang, (t.th).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat pengaruh yang kuat antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologi. Semakin tinggi rasa syukur seseorang, maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya, dan begitu pula sebaliknya.

Memahami beberapa penelitian dan sumber tertulis yang telah peneliti sertakan, di dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk memaparkan pengaruh kebersyukuran terhadap kecemasan serta menganalisis tingkat kebersyukuran dan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga di Banjarmasin. Dimana dalam penelitian sebelumnya peneliti belum pernah menemukan penelitian seperti yang peneliti ajukan ini.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini hampir sama dengan penelitian terdahulu, namun karakteristik subjek dan tempat penelitian berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Berdasarkan bukti-bukti keaslian penelitian yang tertera di atas maka hal ini dapat menjelaskan bahwa penelitian ini adalah penelitian yang cukup berbeda dari penelitian sebelumnya. Hal tersebut tentu dapat menjadi suatu bukti penelitian yang peneliti lakukan ini adalah penelitian yang asli hasil karya dari peneliti dan dapat dipertanggungjawabkan keaslian penelitiannya.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pendapat atau teori yang masih kurang sempurna,²⁴ dengan kata lain dugaan atau pernyataan sementara yang

²⁴Hadari Nawaei, *Metode Penelitian Bidang sosial* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2012), 46-47.

diungkapkan secara deklaratif atau yang menjadi jawaban sementara dari satu atau lebih populasi²⁵ mengenai pengaruh dua atau lebih variabel.²⁶

Berdasarkan latar belakang masalah, penelitian terdahulu, dan teori-teori pendukung, maka peneliti merumuskan hipotesis yaitu terdapat pengaruh antara kebersyukuran terhadap kecemasan. Adapun pengaruh dari variabel penelitian ini yaitu pengaruh negatif. Sehingga jika semakin tinggi kebersyukuran maka akan semakin rendah kecemasan yang dimiliki. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran maka akan semakin tinggi juga kecemasan yang dimiliki.

H. Sistematika Penulisan

Hasil penelitian ini akan disusun dalam lima bab dengan sistematika sebagai berikut:

Pada bab I yaitu pendahuluan, dalam bab ini peneliti akan memaparkan latar belakang masalah yang menjadi latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian. Penulis juga akan menulis rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi operasional, signifikansi penelitian, penelitian terdahulu, dan hipotesis penelitian.

Pada bab II peneliti akan memaparkan mengenai landasan teori yang menjelaskan tentang pengertian dari masing-masing variable penelitian, komponen-komponen penyusun dari masing-masing variabel, faktor-faktor

²⁵Vincent Gasparz, *Statistik* (Bandung: CV. Amico, 1989), 259.

²⁶Arief Furchon, *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*(Surabaya: Usaha Nasional, 1982), 126.

yang mempengaruhi masing-masing variabel, dan gambaran secara fisik serta psikologis wanita hamil.

Pada bab III peneliti akan menjabarkan mengenai jenis penelitian yang dilakukan, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, validitas dan teabilitas, teknik pengelolaan dan analisis data.

Pada bab IV peneliti akan membahas tentang gambaran umum lokasi penelitian, pengaruh antara variabel x dan y, analisis deskriptif dan pembahasan mendalam data penelitian.

Bab V, yaitu bab terakhir dalam penelitian ini. Penulis akan memberikan suatu kesimpulan dan saran sebagai penutup dari pembahasan yang telah diuraikan oleh penulis.