

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebersyukuran

1. Pengertian Kebersyukuran

Kata kebersyukuran berasal dari kata dasar syukur dalam bahasa Inggris kebersyukuran disebut dengan *gratitude* yang berasal dari bahasa latin *gratia* yang berarti kelembutan, kebaikan hati atau berterima kasih. *Gratitude* atau kebersyukuran merupakan sebuah bentuk sikap yang positif dalam merespon sesuatu dari orang lain ataupun yang ada dalam dirinya sendiri. Kebersyukuran bisa juga diungkapkan dalam bentuk rasa terima kasih setelah menerima pemberian atau bantuan dari orang lain. Adapun tujuan dari syukur diarahkan kepada sesama makhluk, alam, dan Tuhan.¹

Selanjutnya dalam Islam, kebersyukuran berasal dari kata dasar syukur yang berasal dari bahasa Arab yaitu *syakara*, *yasykuru*, *syukran*, dan *tasyakkara* yang berarti mensyukuri-Nya (berterima kasih kepada-Nya).² Jadi bersyukur kepada Allah atas segala nikmat adalah menyebutkan segala nikmat yang dilimpahkan-Nya serta memuji-Nya.

¹Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, *The Psychology of Gratitude: Series in Affective science*, (New York: Oxford University Press, 2004), 8-9.

²Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta: Hidakarya Agung, 1972), 201 dan Ahmad Warson al-Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1984), 785-786.

Sedangkan dalam kamus besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai berikut:

1. Terima kasih kepada Allah
2. Untunglah (menyatakan lega, senang, dan sebagainya)

Arti syukur menurut istilah adalah suatu perilaku yang penuh kebaikan dan rasa menghormati serta mengagungkan atas segala nikmat-Nya, baik diekspresikan secara lisan, dimantapkan dengan hati, maupun di wujudkan dalam perilaku.³

Menurut Murthada Muthahhari syukur merupakan menghargai orang lain yang telah memberikan kebaikan, dengan kata lain membalas kebaikan tersebut dengan kebaikan pula.⁴ Adapun dalam buku Kriteria Keimanan Barometer Insan dikatakan bahwa bersyukur atas nikmat Allah sesuai dengan kehendak pemberi-Nya.⁵ Sedangkan menurut Ibn Qoyyim al-Jauziah syukur merupakan taat kepada Allah dengan berbagai *taqarrub*, lahir dan batin.⁶ Hamzah Ya'kub memberikan arti syukur dengan terima kasih kepada Allah atas segala nikmat yang dilimpahkan-Nya.⁷

Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku syukur adalah berterima kasih kepada Allah, lega,

³Basri Iba Asghari, *Solusi al-Quran: Problematika Sosial, Politik, dan Budaya* (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), Cet. I, 68.

⁴Murthada Muthahhari, *Asyña' i Ba Quran*, Terj. Jawad Bafaqih dengan judul *Pelajaran-Pelajaran Penting dari Alquran* (Jakarta: Lentera, 2000), Cet. I, 15.

⁵A. Qasim, *Kriteria Keimanan: Barometer Pribadi Insan* (Bandung: Trigenda Karya, 1994), Cet. I, 137.

⁶Ibn Qoyyim al-Jauziah, *Fawa'idul Fawaid*, Terj. Kathur Suhardi dengan judul *Mendulang Faedah dari Lautan Ilmu* (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998), Cet. I, 251.

⁷Hamzah Ya'kub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin* (Jakarta: Atisa, 1994), Cet. XIV, 215.

senang, dan menyebut nikmat yang diberikan kepadanya dimana rasa senang dan lega itu terwujud dalam lisan, hati, dan perilaku serta taat kepada Allah dengan berbagai *taqarrub*, lahir maupun batin dan terima kasih kepada Allah atas segala nikmat yang dilimpahkan-Nya.

2. Komponen Kebersyukuran

Mengalami rasa syukur adalah sifat yang sangat penting. Banyak orang akan setuju bahwa menanggapi dengan rasa syukur setelah menerima beberapa manfaat adalah kewajiban moral. Rasa syukur dianggap sebagai emosi dasar dan diperlukan yang membentuk stabilitas sosial saat seseorang mendapat kebaikan dari orang lain. Mengungkapkan rasa syukur hampir secara universal dianggap suatu kebajikan, dan begitu pula sebaliknya. Kehadiran norma timbal balik dalam banyak kebudayaan mungkin sangat baik menjadi indikasi nilai fundamental mengungkapkan rasa syukur.⁸

Fitzgerald dalam R. A. Emmons dan M.E McCullough dalam *psychology of Gratitude* mengidentifikasi tiga komponen dari kebersyukuran, yaitu sebagai berikut:

⁸Bono,G & Emmons, R.A & McCullough, M.E. *Gratitude In Practiced And The Practiced Of Gratitude*. In P.A. Linsey & S. Joseph. *Positive Psychology In Practice*. Hoboken NJ, US; John Wiley & Sun Inc.(2004), 464-465.

a. *A Warm Sense Of Appreciation*

Penilaian dan penghargaan terhadap orang lain dan yang hangat untuk seseorang atau sesuatu, meliputi perasaan cinta, dan kasih sayang.

b. *A Sense Of Goodwill*

Kehendak yang baik (*Goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, keinginan untuk berbagi, dan sebagainya.

c. *A Disposition To Act*

Kecenderungan untuk bertindak positif untuk memberikan penghargaan dan berkehendak baik kepada orang lain, lingkungan dan tuhan, meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain, beribadah, dan sebagainya.⁹

Selanjutnya menurut Al-Ghazali komponen kebersyukuran yaitu sebagai berikut:

a. *Komponen Hati*

Komponen ini merupakan perasaan-perasaan dan daya emosi yang khas dan kuat yang berasal dari kebersyukuran seorang hamba dari apa yang telah ia miliki. Tercermin dengan timbulnya rasa puas, rasa gembira, dan pengakuan terhadap nikmat yang diterimanya itu datangnya dari Allah

⁹Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, *The Psychology of Gratitude: Series in Affective science*, 5.

b. Komponen Lisan

Komponen lisan dari kebersyukuran merupakan menampakan kebersyukuran dengan puji-pujian yang ditujukan kepada Allah.

c. Komponen Perbuatan

Komponen perbuatan dari kebersyukuran yaitu dengan menggunakan menggunakan nikmat-nikmat Allah di dalam ketaatan kepada-Nya dan merasa takut untuk menggunakannya dalam kemaksiatan.¹⁰

Selanjutnya McCullough, et al dalam Hardianti Rahmah menjelaskan konsep-konsep syukur itu sendiri dibagi menjadi 4 unsur yaitu sebagai berikut:

1. Intensitas yaitu seberapa intens individu bersyukur saat dia mengalami peristiwa yang positif
2. Frekuensi yaitu kecenderungan individu dalam banyaknya dia bersyukur akan mendukung perilaku baik dan sopan dalam kesehariannya
3. *Span* atau rentangan yaitu jumlah kondisi dalam kehidupan individu yang menumbuhkan kebersyukuran misalnya, keluarga, kesehatan dan pekerjaan
4. *Density* yang merujuk kepada jumlah individu yang mampu bersyukur terhadap hal-hal positif yang dialaminya, sehingga membuat dia menyadari siapa saja yang telah membuatnya bersyukur

¹⁰Al Ghazali, *Mukhtatashar Ihya' Ulumuddin*, Terj. Irwan Kurniawan dengan judul *Mutiara Ihya Ulumuddin: Ringkasan yang Ditulis Sendiri Oleh Sang Hujjatul Islam* (Bandung: PT. Mizan, 2000), 17-318.

dengan hidup yang telah dia dijalani seperti orang tua, saudara, teman dekat ataupun rekan kerja¹¹

3. Faktor-faktor Kebersyukuran

Menurut Mc.Cullough, dkk faktor yang mempengaruhi bersyukur yaitu sebagai berikut:

a. *Emotionality or Well-being*

Satu kecenderungan atau tingkatan dimana seseorang bereaksi secara emosional dan merasa menilai kepuasan hidupnya.

b. *Prosociality*

Kecenderungan seseorang untuk diterima oleh lingkungan sosialnya

c. *Spirituality or Religiousness*

Berkaitan dengan keagamaan, keimanan, yang menyangkut nilai-nilai transedental¹²

Syukur merupakan kondisi jiwa mapan dan positif. Adapun beberapa faktor-faktor yang menyebabkan orang bersyukur yaitu sebagai berikut:

a. Menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah

b. Mengetahui perincian kenikmatan Allah yang ada dalam anggota-anggota tubuh, jasad dan ruh, serta seluruh yang kita perlukan dari urusan-urusan kehidupan¹³

¹¹Hardianti Rahmah, *Hubungan Kebersyukuran dengan Identitas Ego di Kalangan Mahasiswa*,7.

¹²McCullough, M E,& Emmons R.A & Tsang, J.A., *The Grateful Disposition: A Conceptual And Empirical Topography*, Journal Of Personality And Social Psychology Volume 82, No 1. (2002), 115.

- c. Menyadari bahwa kehamilan adalah karunia dan ibadah
- d. Rasa senang kepada Allah dan nikmat-Nya
- e. Penerimaan jenis kelamin bayi yang dikandung secara positif¹⁴
- f. Dukungan sosial dari suami, dan keluarga¹⁵

Dalam Alquran kata syukur atau ayat yang berkenaan dengan syukur berjumlah 66 ayat yang tersebar di 52 surah.¹⁶ Bentuk syukur terhadap nikmat yang Allah berikan yaitu dengan jalan mempergunakan nikmat Allah dengan sebaik-baiknya.¹⁷

Allah berfirman dalam Q.S Ibrahim/14: 7.

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".

Allah berfirman dalam Q.S. an-Naml: 40.

هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ^ط وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ^ط وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ ﴿٤٠﴾

Artinya: "Ini Termasuk kurnia Tuhanku untuk mencoba aku Apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan nikmat-Nya). dan Barangsiapa yang

¹³Rosihon Anwar, *Akhlak Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), 98-99.

¹⁴Kartini Kartono, *Psikologi Wanita: Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek*, 158.

¹⁵Ni Nengah Susanti, *Psikologi Kehamilan* (tt: Buku Kedokteran, t.th), 7-35.

¹⁶Sukmadjaya Asarie dan Rosy Yusuf, *Indeks Alquran* (Bandung: Pustaka, 1984), 215.

¹⁷Rosihon Anwar, *Akhlak Tasawuf*, 98.

bersyukur Maka Sesungguhnya Dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan Barangsiapa yang ingkar, Maka Sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia".

Kebersyukuran merupakan energi positif yang dapat mengatasi permasalahan. Rasa syukur dapat membantu seseorang untuk menjadi lebih peduli pada diri sendiri yang kemudian akan berdampak pada pembinaan hubungan baik dengan orang lain. Kebersyukuran merupakan salah satu cara untuk mengalihkan konsentrasi dari situasi negatif dan kemudian diarahkan pada situasi yang baik.¹⁸

Selain manfaat positif yang dapat diperoleh dari praktik sadar syukur, penelitian telah menunjukkan bahwa rasa syukur bisa seseorang dari melemahkan emosi dan kondisi psikologis yang patologis.¹⁹

Kebersyukuran merupakan bentuk mengakui terhadap kebaikan yang ada dalam hidup. Mengakui bahwa kita menerima segala sesuatu dengan rasa bahagia, baik itu sesuatu yang berbentuk anugerah maupun sesuatu yang telah kita usahakan.²⁰ Kebersyukuran merupakan pengetahuan sadar bahwa kita merupakan penerima kebaikan. Dalam kebersyukuran kita mengingat kontribusi orang lain untuk kebaikan kita

¹⁸Louise L. Hay at all, *Gratitude a Way of Life* (tt: Accessible Publishing Systems, 2008), 26.

¹⁹Bono,G & Emmons, R.A & McCullough, M.E., *Gratitude In Practiced And The Practiced Of Gratitude*. 472.

²⁰Robert A. Emmons, *Thanks!: How the New Science of Gratitude can Make You Happier* (New York: Houghton Mifflin Company, 2007), 4.

dan memberi manfaat kepada kita. Oleh karena itu kebersyukuran perlu direnungkan dan direfleksikan.²¹

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan dalam bahasa Inggris disebut dengan *anxiety* yang dalam bahasa Indonesia disebut dengan cemas. Kecemasan merupakan rasa tidak nyaman, yang terdiri atas respon-respon psikofisik sebagai antisipasi terhadap bahaya yang dibayangkan atau tidak nyata, seolah-olah disebabkan oleh konflik intrapsikis. Kecemasan juga diartikan sebagai suatu perasaan tidak berdaya, perasaan tidak aman tanpa sebab yang jelas, selalu dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas, hampir selalu disertai gangguan pada sistem saraf otonom dan gangguan pada pencernaan.²²

Kecemasan berorientasi pada masa depan dan bersifat umum, mengacu pada kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran atau kegelisahan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadi hal buruk. Individu yang cemas akan

²¹Robert A. Emmons, *Thanks!: How the New Science of Gratitude can Make You Happier*, 6.

²²Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang Press, 2009), 167-168.

mengalami kekhawatiran palsu yang menyebabkan stimulus atau situasi yang tidak berbahaya menjadi berbahaya.²³

Hanna Djumhana mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan didugaakan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampumenghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.²⁴

Berkaitan dengan definisi di atas, dalam buku “*Oxford Dictionary of Psychology*” menjelaskan bahwa *anxiety is a state of uneasiness, accompanied by disphoria and somatic signs and symptom of tension, focused on apprehension of possible failure, misfortune, or danger,*²⁵ (kecemasan adalah suatu bentuk kegelisahan atau kekhawatiran yang disertai dengan gejala disforia, gejala somatik, dan ketegangan yang berfokus pada ketakutan, atau adanya bahaya yang mengancam).

Ada definisi lain tentang kecemasan yang lebih difokuskan dalam 4 hal, yaitu sebagai berikut:

²³Richard P. Halgin dan Susan Krauss Whitbourne, *Abnormal Psychology: Clinical Perspective on Psychological Disorder*, Terj Aliya Tusya'ni dkk dengan judul *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 198.

²⁴Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2001), 156.

²⁵Andrew M. Colman, *Oxford Dictionary of Psychology*, (New York: Oxford University Press, 2003), 46.

1. Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
2. Suatu bentuk rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan
3. Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap
4. Suatu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari pada peristiwa adanya rangsang bersyarat (respon terkondisioner), biasanya pada peristiwa kejutan atau *shock*, subjek binatang yang memperlihatkan tingkah laku yang membuktikan adanya kecemasan, termasuk antara lain: terkencing-kencing, terberak-berak, usaha kabur melarikan diri menjauhi aparat, dan lain lain.²⁶

Beberapa pengertian kecemasan menyebutkan bahwa kecemasan sama dengan ketakutan. Namun dalam sebuah sumber dijelaskan perbedaan antara takut dan cemas. Takut merupakan suatu reaksi terhadap sesuatu yang spesifik, bahaya yang dapat diobservasi. Sedangkan cemas objeknya samar bahkan terkadang tidak berobjek.²⁷

Dari berbagai pengertian tentang kecemasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan campuran beberapa emosi

²⁶J.P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, Cet. VII, 2001), 32.

²⁷David H. Barlow, *Anxiety and Its Disorder: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (New York: The Guilford Press, 2004), 7.

tidak menyenangkan yang didominasi oleh ketakutan yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang kondisinya mengarah kepada hal-hal yang belum tentu akan terjadi.

2. Komponen Kecemasan

Dalam Alex Sobur, Maher menjelaskan mengenai komponen kecemasan yaitu sebagai berikut:

a. Emosional

Individu yang mengalami kecemasan akan memiliki ketakutan yang sangat tinggi dan dia sadar akan hal tersebut.

b. Kognitif

Ketakutan meluas dan sering kali berpengaruh terhadap kemampuan berpikir secara jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan.

c. Psikologis

Tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa tindakan, baik secara sadar maupun tidak. Pergerakan tersebut merupakan hasil kerja dari sistem saraf otonom yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh. Bila saat proses berpikir terjadi kecemasan, maka sistem saraf otonom menyebabkan tubuh bereaksi seperti jantung berdetak lebih keras, pembuluh darah mengerut, tekanan darah

meningkat, kelenjar adrenalin melepaskan adrenalin ke dalam darah, sehingga otot menjadi tegang dan siap untuk melakukan gerakan.²⁸

Selanjutnya dalam sumber lain disebutkan komponen kecemasan sebagai berikut:

a. Psikologis

Merupakan komponen yang meliputi gejala yang terkait dengan kondisi emosioan pikiran seseorang yang mengalami kecemasan seperti takut dan khawatir yang tidak terkendali, merasa tertekan, merasa tidak mudah menghadapi sesuatu yang buruk yang akan terjadi, terus mengomel tentang perasaan takut terhadap masa depan, percaya sesuatu yang menakutkan akan terjadi dengan sebab yang tidak jelas, kepekaan yang tajam dengan sensasi tubuh, terancam dengan orang atau keadaan yang secara normal tidak diperhatikan, takut kehilangan kontrol, takut tidak bisa menghadapi permasalahan, berpikir hal tertentu berulang-ulang, ingin melarikan diri, bingung, kesulitan berkonsentrasi, perilaku dependen.

b. Fisiologis

Merupakan komponen yang meliputi gejala yang menyangkut kondisi badan atau tubuh seseorang yang cemas, terutama yang menyangkut fungsi sistem saraf yang ditunjukkan dari ekspresinya seperti gemetar, pucat, menggigit kuku, aktivitas kelenjar adrenalin meningkat, tidak dapat tidur, perut mual, keringat berlebihan, telapak

²⁸Alex Sobur, *Psikologi Umum: dalam Lintasan Sejarah*, 346-347.

tangan berkeringat, terasa akan pingsan, perasaan kering di mulut atau tenggorokan, sulit bicara, nafas pendek, jantung berdebar-debar, suara bergetar, jari-jari terasa dingin, lemas, sulit menelan, kepala pusing, kekakuan leher atau punggung, tangan terasa dingin, sakit perut atau mual, sering buang air kecil, dan diare.²⁹

3. Faktor-faktor Kecemasan

Kecemasan disebabkan karena adanya insting manusia untuk mencari kesempurnaan hidup dan tidak mempunyai kemampuan untuk membaca dunia dan mengetahui misteri kehidupan. Kondisi ini yang menyebabkan orang cemas dan orang yang bersangkutan tidak berhasil menemukan makna dalam hidupnya.

Menurut Karen Horney berpendapat tentang sebab terjadinya cemas ada tiga macam, yaitu:

- a. Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan adanya perasaan diri yang dibenci, tidak disayangi dan dimusuhi atau disaingi.
- b. Berbagai bentuk perlakuan yang diterapkan dalam keluarga, misalnya sikap orang tua yang otoriter, keras, ketidakadilan, pengingkaran janji, kurang menghargai satu sama lain, dan suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan.

²⁹Annisa Maimunah, "Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu hamil Pertama", 3-4.

- c. Lingkungan yang penuh dengan pertentangan dan kontradiksi, yakni adanya faktor yang menyebabkan tekanan perasaan dan frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian, dan sebagainya.³⁰

Kecemasan seringkali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidupnya, serta membuat mereka selalu gelisah dan tidak bisa tidur lelap sepanjang malam. Ada beberapa hal yang selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi di antaranya:

- a. Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah
- b. Kurangnya tawakkal mereka terhadap Allah
- c. Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negatif terhadap dunia dan seisinya
- d. Rendahnya permohonan mereka tentang tujuan dari penciptaan mereka
- e. Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah
- f. Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan
- g. Meyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri³¹

³⁰Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan* (Bandung: CV Ruhama, 1993), 26.

Akan tetapi sesungguhnya manusia tidak dilahirkan dengan penuh ketakutan ataupun kecemasan. Pada dasarnya ketakutan dan kecemasan hadir karena adanya luapan emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya hadir karena adanya faktor lingkungan yang menyertainya, misalnya sekolah, keluarga, dan sosial (pekerjaan dan budaya masyarakat). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyebab hadirnya kecemasan sebagai berikut:

- a. Rumah yang penuh dengan pertengkaran ataupun kesalahpahaman, serta adanya ketidakpedulian di antara anggota keluarga, sehingga menimbulkan kesenjangan atau ketidakharmonisan dalam keluarga
- b. Lingkungan yang memfokuskan pada persaingan untuk memperebutkan materi ataupun maraknya permusuhan demi kejayaan hidup dan juga ambisi yang kuat sehingga membutuhkan hati nurani dan akhlak yang kejam
- c. Kurangnya pendidikan atau pengetahuan spiritual³²

Berbeda dengan pendapat Lawrence tentang penyebab kecemasan. Menurutnya, kecemasan timbul dari konflik dan frustrasi. Kecemasan tidak akan pernah muncul kalau seseorang telah terdorong oleh hal-hal yang menyenangkan. Sementara, kecemasan adalah sebuah bentuk ketakutan, alasan orang frustrasi, karena kecemasan sering dijadikan

³¹Abdul Aziz Al Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), 22.

³²Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terjem. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, Cet. I, 2005), 511.

sebagai pelarian diri. Sedangkan kecemasan yang disebabkan oleh konflik, hal itu muncul karena manusia modern tidak mampu menghadapi peradaban zaman yang masih diselimuti oleh persengketaan, sehingga menimbulkan ancaman terhadap semua populasi.³³

Selain berbagai macam faktor di atas, ada faktor pencetus dari timbulnya kecemasan pada diri seseorang. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Kartini Kartono bahwa kecemasan atau gangguan kecemasan dipengaruhi oleh faktor psikis dan struktur kepribadiannya. Gangguan-gangguan psikis seperti neurosa kecemasan dapat didasarkan atas temperamennya. Temperamen adalah konstitusi psikis yang erat berpadu dengan konstitusi jasmaniah, yang kurang lebih konstan sifatnya, berupa: primaritas, sekunderitas, kepekaan terhadap warna, emosional, aktivitas, ekspansivitas, sentimentalitas, dan lain-lain. Semua unsur ini tidak dapat diubah dan dididik, tidak dapat dipengaruhi, sehingga sifatnya relatif konstan atau tetap.³⁴

Selanjutnya faktor tentang struktur kepribadian, hal ini disesuaikan dengan tipe-tipe kepribadian yang dimiliki. Pada struktur kepribadian orang yang memiliki kecemasan dapat dikategorikan dari tipe sintimentil yang banyak memunculkan gejala-gejala cemas, depresif, melankoli, dan psikastenik. Selain tipe-tipe tersebut, ada juga tipe-tipe kepribadian lain

³³Lawrence I. O'Kelly, *Introduction to Psychopathology* (New York: Prentice-Hall Inc., 1949), 77.

³⁴Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan* (Jakarta: CV. Rajawali, Cet. III, 2003), 31-32.

yang mempengaruhi karakter pada diri seseorang sesuai dengan struktur kepribadiannya. Struktur kepribadian juga merupakan faktor warisan psikis karena sifatnya bisa genetik dan sekaligus psikis. Genetik karena merupakan konstitusi psikis yang diwarisi dan erat kaitannya dengan konstitusi fisik (memiliki faktor keturunan). Psikis sifatnya, hal ini diperoleh dari pengalaman-pengalaman individu sebagai peristiwa yang traumatis, yang memunculkan berbagai bentuk gangguan.³⁵

4. Jenis-jenis Kecemasan

Freud dalam Hasan Langgulung menjelaskan mengenai jenis-jenis kecemasan yaitu sebagai berikut:

a. Kecemasan Objektif

Kecemasan objektif adalah pengalaman emosional yang menyakitkan yang berasal karena mengetahui sumber bahaya dalam lingkungan dimana seseorang itu hidup. Ada wujud objektif yang menjadi sumber bahaya yang mengancam seseorang dalam lingkungannya. Kesadaran seseorang terhadap bahaya ini yang menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini bisa berasal dari warisan atau dipelajari dari lingkungan.

b. Kecemasan Psikotik

Kecemasan psikotik tidak bersumber dari luar diri manusia, namun justru berasal dari diri manusia itu sendiri. Kecemasan

³⁵Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, 33-34.

psikotik terjadi saat keinginan individu tidak bisa direalisasi karena berbenturan dengan norma masyarakat.

c. Kecemasan Moral

Kecemasan moral berasal dari perasaan berdosa dan malu saat individu melanggar atau melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma.³⁶

Selanjutnya kecemasan sebagai respon menurut Lazarus dalam Iin Tri Rahayu, dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu sebagai berikut:

a. *State Anxiety*

Kecemasan ini timbul jika individu dihadapkan pada situasi-situasi tertentu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan dan gejalanya selalu tampak selama situasi itu ada.

b. *Trait Anxiety*

Kecemasan yang timbul sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu, dengan demikian kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian seseorang. Kecemasan ini memiliki arti negatif yaitu kecenderungan untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai situasi, oleh karena itu kecemasan ini dianggap sebagai gejala atau keadaan yang menunjukkan adanya kesulitan seseorang dalam proses penyesuaian diri.³⁷

³⁶Hasan Langgulang, *Teori-teori Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Mutiara Sumber Widya Offset Jakarta, 1992), 97-99.

³⁷Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, 168-169.

Jenis-jenis kecemasan lain yang sifatnya lebih berat (kronis) dapat dimunculkan dalam beberapa bentuk gangguan-gangguan jiwa, di antaranya:

a. *Phobia* (fobia)

Fobia berasal dari bahasa Yunani *phobos* yang berarti objek atau situasi yang ditakuti. Fobia adalah ketakutan irasional yang menimbulkan upaya menghindar (secara sadar) dari objek, aktivitas, atau situasi yang ditakuti yang biasanya disertai dengan rasa sakit yang perlu diobati. Pendapat lain menyebutkan fobia sebagai rasa takut terhadap sesuatu yang dianggap mengancam.³⁸

Sedangkan fobia sosial merupakan ketakutan yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan orang lain. Cirinya, individu menghindari situasi yang membuatnya merasa dikritik, ditertawakan atau dipermalukan. Tipe ini sulit dibedakan dan sifatnya bisa umum atau spesifik, sesuai dengan situasi yang ditakuti.³⁹

b. Gangguan panik (*panic disorder*)

Ciri pada gangguan ini yaitu terjadinya serangan panik (*panic attack*) yang spontan dan tidak terduga. Simptom yang muncul pada gangguan panik, yakni: sulit bernafas, jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada, pusing atau pening, derealisasi,⁴⁰ berkeringat dingin, gemetar, kekhawatiran yang intens, takut mati/menjadi gila, dan terkadang juga

³⁸Alex Sobur, *Psikologi Umum: Dalam Lintasan Sejarah*, 347.

³⁹Fitri Fauziyah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa* (Jakarta, UII Press, 2005), 76-78.

⁴⁰Derealisasi adalah perasaan subjektif bahwa lingkungan menjadi aneh dan tidak nyata, perasaan rumah menjadi kehitam-hitaman warnanya karena habis terbakar.

muncul depersonalisasi.⁴¹ Hal lain yang terdiagnosa akibat serangan panik pernah melakukan usaha bunuh diri. Gangguan panik ini termasuk kecemasan yang berlebihan.⁴²

c. Gangguan cemas menyeluruh (*generalized anxiety disorder*)

Generalized anxiety disorder (GAD) adalah kekhawatiran yang berlebihan dan bersifat pervasif, disertai dengan berbagai simptom somatik, yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sosial atau pekerjaan pada penderita, atau menimbulkan stres yang nyata padanya. Gejala gangguan ini yaitu:⁴³

- 1) Ketegangan motorik, seperti gemetar, tegang, letih, nyeri otot, mudah kaget, tidak tenang/santai, tinitus, dan lain-lain
- 2) Hiperaktifitas saraf autonom, seperti keringat berlebihan, jantung berdebar-debar, mulut kering, pusing, mual, kesemutan, rasa dingin, pucat, denyut nadi dan nafas cepat, dan lain-lain
- 3) Rasa khawatir berlebihan, seperti cemas, khawatir, gelisah, gangguan pola pikir (bingung), takut terhadap segala hal, dan lain-lain
- 4) Kewaspadaan berlebihan, seperti sukar konsentrasi, curiga, sukar tidur, merasa ngeri, cepat tersinggung, kurang sabar, dan lain-lain

⁴¹Depersonalisasi yaitu perasaan subyektif bahwa dirinya tidak nyata, aneh, atau tidak dikenali, misalnya tangan menjadi lebih panjang, wajah menjadi aneh bentuknya sehingga tidak dikenal.

⁴²Fitri Fauziah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, 84-86.

⁴³Ricard P. Halgin dan Susan Krauss Whitbourne, *Abnormal Psychology: Clinical Perspectives on Psychological Disorder*, Terj. Aliya Tusyani dkk dengan judul *Psikologi Abnormal Perspektif Lkinis Gangguan Psikologis* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 213-214.

d. Gangguan obsesif kompulsif

Obsesi adalah suatu bentuk kecemasan yang didominasi oleh pikiran yang terpaku (*persistence*) dan berulang kali muncul (*recurrent*). Sedangkan kompulsi adalah perbuatan yang dilakukan berulang-ulang sebagai konsekuensi dari pikiran yang bercorak obsesif.⁴⁴ Jadi gangguan obsesif kompulsif adalah gangguan cemas, di mana pikiran seseorang dipenuhi oleh gagasan-gagasan yang mantap dan tidak terkontrol, adanya paksaan untuk melakukan tindakantindakan tertentu berulang-ulang, sehingga berakibat stres dan mengganggu fungsinya dalam kehidupan sehari-hari.⁴⁵

Cemas yang mengganggu dan membahayakan hidup terdapat beberapa tanda dan gejala yang harus diketahui sejak dini oleh individu yang mengalaminya. Gejala dan tanda-tanda kecemasan tersebut, difungsikan sebagai bentuk pemahaman mengenai ciri-ciri kecemasan. Secara umum reaksi kecemasan kebanyakan berbentuk psikoneurosis, di mana terjadi di antara individu-individu yang memiliki kecerdasan rata-rata. Menurut Ross, serangkaian simptom (gejala) muncul dari kesalahan dalam penyesuaian diri terhadap stress dan tekanan-tekanan hidup. Gejala-gejala tersebut seiring dengan reaksi emosi yang positif. Kecemasan menyeluruh (*diffuse anxiety*) merupakan symptom utama, reaksinya berupa ketakutan, firasat buruk, takut mati, rasa tidak aman (nyaman), dan kebahagiaan yang berlebihan. Sebagian besar individu yang

⁴⁴Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, (Jakarta : FK UI, 2001), 67-76.

⁴⁵Fitri Fauziyah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, 92-93.

terjangkit mengalami kelelahan, gangguan sistem pencernaan (metabolisme), dan hilangnya semangat (depresi). Dan sekitar 25 sampai 50% orang bisa mengalami penyakit jantung, ketidakstabilan emosi, rasa rendah diri, sedih dan kepala pusing. Selain itu, bisa juga mengalami kebingungan (ragu-ragu), ketidaktoleranan, cenderung ingin bunuh diri, panik, gangguan pola pikir, ketakutan dan gamang. Sebagian besar orang mengalami kecemasan yang sifatnya kronis, biasanya akan kehilangan daya minat dan sulit berkonsentrasi atau berfikir. Setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda-beda tentang kecemasan yang dialaminya. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi atau situasi yang menyebabkan stress dalam kehidupannya.⁴⁶

Sesuai dengan simptom-simptom yang terjadi di atas, dapat diperoleh gambaran tentang ciri-ciri kecemasan yang didasarkan dari gejala klinis kecemasan, yaitu melalui keluhan-keluhan yang sering dialami oleh individu yang terkena gangguan kecemasan di antaranya:

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
- c. Takut sendirian, takut keramaian, dan banyak orang
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat

⁴⁶James D. Page, *Abnormal Psychology*, (New York: Tata McGraw-Hill Publishing Company Ltd., 1978), 122.

- f. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, tinnitus, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemahan, sakit kepala, dan lain-lain.⁴⁷

Seseorang akan menderita gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial yang dihadapinya. Tetapi pada orang-orang tertentu meskipun tidak ada stressor tersebut, ada juga yang menunjukkan gejala kecemasan, yang ditandai dengan corak atau tipe kepribadian pencemas, antara lain:

- a. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, dan bimbang
- b. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
- c. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)
- d. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
- e. Tidak mudah mengalah
- f. Gerakan sering serba salah, tidak tenang, gelisah
- g. Sering mengeluh sesuatu (keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap suatu penyakit
- h. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah (dramatisir)
- i. Adanya keraguan dan bimbang dalam mengambil sikap dan keputusan
- j. Mengulang kata-kata yang telah diucapkan (gugup)
- k. Adanya perasaan histeris, dan tidak mudah mengendalikan emosi

⁴⁷Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, 66-67.

Orang dengan tipe kepribadian pencemas tidak selamanya mengeluh hal-hal yang sifatnya somatik, tetapi sifatnya sering juga disertai dengan keluhan-keluhan somatik (fisik) dan juga adanya tumpang tindih dengan ciri-ciri kepribadian yang depresif, atau batasannya tidak begitu jelas.⁴⁸

Kecemasan pada orang dewasa ditandai dengan ketakutan (fobia) yang sederhana. Orang dewasa yang mengalami kecemasan dapat disebabkan oleh pengalaman yang muncul saat masih anak-anak. Namun yang membedakan kecemasan pada orang dewasa dengan anak-anak adalah pada orang dewasa kecemasannya bersifat menyeluruh. Kecemasan tersebut ditandai dengan ketakutan yang berlebihan dan tidak realistis. Selain itu, kecemasan dapat memunculkan perubahan sikap yang cenderung mengisolasi diri dan melakukan pertahanan diri secara berlebihan. Kecemasan pada orang dewasa biasanya disebabkan oleh faktor stres akibat lingkungan, misalnya: kematian orang tua, terlalu khawatir terhadap orang tua, stres yang muncul dari masalah-masalah pribadi, dan lain-lain.⁴⁹

Alquran telah menggambarkan berbagai tingkatan kecemasan dan ketakutan alamiah yang ada pada manusia. Secara berturut-turut tingkatan kecemasan dan ketakutan alamiah yang dialami manusia yaitu sebagai berikut:⁵⁰

⁴⁸Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, 65-66.

⁴⁹Linda De Clerg, *Tingkah Laku Abnormal: Dari Sudut Pandang Perkembangan*, (Jakarta: PT. Grasindo, 1994), 75.

⁵⁰Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, 170-173.

a. Kesempitan jiwa

وَلَقَدْ نَعَلْنَاكَ أَنْتَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ
 وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾

Artinya: Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan. Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat). Dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal). (Q.S. Al-Hijr: 97-99)

b. Ketakutan

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

Artinya: Mereka bakhil terhadapmu, 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. (Q.S. Al-Ahzab: 19)

c. Kegelisahan (kurang sabar)

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾

Artinya: Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (Q.S. Ma'ariij: 20)

d. Berkeluh kesah (kurang sabar dan disertai ketamakan)

وَأَهْدِيكَ إِلَىٰ رَبِّكَ فَتَخْشَىٰ ﴿١٩﴾ فَأَرِنَهُ الْآيَةَ الْكُبْرَىٰ ﴿٢٠﴾

فَكَذَّبَ وَعَصَى ﴿١٩﴾ ثُمَّ أَدْبَرَ يَسْعَى ﴿٢٠﴾

Artinya: Dan kamu akan kupimpin ke jalan Tuhanmu agar supaya kamu takut kepada-Nya?. Lalu Musa memperlihatkan kepadanya mukjizat yang besar. Tetapi Fir'aun mendustakan dan mendurhakai. Kemudian Dia berpaling seraya berusaha menantang (Musa) (Q.S. Al-Naziat: 19-22).

e. Ketakutan yang berlebihan

وَأَنْزَلَ الَّذِينَ ظَاهَرُوهُمْ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ صَيَاصِيهِمْ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ فَرِيقًا تَقْتُلُونَ وَتَأْسِرُونَ فَرِيقًا ﴿٢٦﴾

Artinya: Dan Dia menurunkan orang-orang ahli kitab (Bani Quraizah) yang membantu golongan-golongan yang bersekutu dari benteng-benteng mereka, dan Dia memasukkan rasa takut ke dalam hati mereka. sebahagian mereka kamu bunuh dan sebahagian yang lain kamu tawan (Q.S. Al-Ahzab: 26).

f. Kepanikan

لَا تَحْزَنُهُمُ الْفَزَعُ الْأَكْبَرُ وَتَتَلَقَّوهُمْ الْمَلَائِكَةُ هَذَا يَوْمُكُمْ الَّذِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿١٠٣﴾

Artinya: Mereka tidak disusahkan oleh kedahsyatan yang besar (pada hari kiamat), dan mereka disambut oleh Para malaikat. (Malaikat berkata): "Inilah harimu yang telah dijanjikan kepadamu" (Q.S. Al-Anbiya: 103).

g. Kebingungan

يَأْتِيهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ ۚ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ ﴿١﴾
يَوْمَ تَرَوُنَّهَا تُذْهِلُ كُلُّ مَرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ

حَمَلٍ حَمَلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ

اللَّهِ شَدِيدٌ ﴿١﴾

Artinya: Hai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu; Sesungguhnya kegoncangan hari kiamat itu adalah suatu kejadian yang sangat besar (dahsyat). (Ingatlah) pada hari (ketika) kamu melihat kegoncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusunya dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu Lihat manusia dalam Keadaan mabuk, Padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Allah itu sangat kerasnya. (Q.S. Al-Hajj: 1-2).

- h. Mabuk atau hilang akal akibat ketakutan yang luar biasa

يَوْمَ تَرَوُنَّهَا تُذْهِلُ كُلُّ مَرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ

حَمَلٍ حَمَلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ

اللَّهِ شَدِيدٌ ﴿٢﴾

Artinya: (Ingatlah) pada hari (ketika) kamu melihat kegoncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusunya dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu Lihat manusia dalam Keadaan mabuk, Padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Allah itu sangat kerasnya (Q.S. al-Hajj: 2).

C. Kondisi Psikologis pada Ibu Hamil Trimester Tiga

1. Emosi-emosi pada Masa Hamil dan Proses Kelahiran Bayi

Ibu hamil trimester tiga yaitu kehamilan dari minggu ke 27 sampai minggu ke 38-40 (akhir kehamilan).⁵¹ Kita bisa memahami bahwa lancar atau tidaknya proses kelahiran itu banyak bergantung pada kondisi biologis, khususnya kondisi wanita yang bersangkutan. Namun kita juga

⁵¹Ni Nengah Susanti, Psikologi Kehamilan (tt: Buku Kedokteran, t.th), 3.

mengerti bahwa hampir tidak ada perilaku manusia (terutama yang disadari) dan proses biologisnya yang tidak dipengaruhi oleh proses psikis. Oleh karena itu dapat dimengerti bahwa ukuran janin di dalam kandungan dapat mengakibatkan calon ibu kurang nyaman, tidur kurang lelap, kesulitan dalam bernafas, dan berbagai keluhan biologis lainnya selama masa kehamilan.

Semua keluhan tersebut pasti mengakibatkan rasa tegang, takut, cemas, konflik-konflik batin, dan keluhan psikologis lainnya. Hal tersebut akan menjadi akut dan intensif dengan bertambahnya beban fisik selama mengandung lebih-lebih pada saat mendekati kelahiran bayinya.⁵²

2. Faktor-faktor Somatik dan Psikis yang Mempengaruhi Proses Kelahiran Bayi

Setiap proses biologis dari fungsi keibuan dan reproduksi senantiasa dipengaruhi oleh faktor psikologis tertentu. Oleh karena itu terbentuk interdependensi antara faktor somatik dengan faktor psikis dan fungsi reproduksi yang sifatnya biologis selalu dimuati oleh elemen-elemen psikis.

Dengan demikian seluruh pengalaman emosional dan perkembangan psikis di masa silam dari wanita yang bersangkutan ikut berperan dalam mempengaruhi mudah atau sukarnya proses kelahiran bayi.⁵³

⁵²Kartini Kartono, *Psikologi Wanita: Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek*, 153-154.

⁵³Kartini Kartono, *Psikologi Wanita: Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek*, 154.

Untuk memahami tentang situasi psikologis dari proses kelahiran, kita harus menjenguk sejenak fase terakhir dari masa kehamilan. Kelahiran bayi selalu diawali dengan beberapa tanda-tanda pendahuluan. Beberapa minggu sebelum kelahiran bayi, uterus atau rahim ibu menurun. Pada setiap luapan emosi yang disebabkan oleh rangsangan dari luar akan menimbulkan kontraksi dalam kandungan.

Bahkan bagi wanita paling sehat sekalipun, kondisi somatik menjelang kelahiran bayi ini dirasakan sangat berat dan tidak menyenangkan. Sering timbul rasa jengkel, tidak enak badan, selalu kegerahan, duduk berdiri tidur serasa salah dan tidak menyenangkan, tidak sabaran, dan cepat menjadi letih.⁵⁴

Dengan semakin bertambahnya beban kandungan dan bertambahnya rasa tidak nyaman secara fisik, maka akan muncul dualitas perasaan yaitu:

- a) Harapan, cinta, dan kasih
- b) Impuls-impuls tidak menyenangkan yang menimbulkan kecenderungan kuat untuk mengeluarkan bayi dari kandungan

3. Kegelisahan dan Kecemasan Menjelang Kelahiran Bayi

Pada setiap wanita, baik itu yang bahagia maupun tidak bahagia, apabila dirinya sedang hamil, pasti akan dihinggapi campuran perasaan yaitu rasa kuat dan berani menanggung semua cobaan, dan rasa lemah hati, takut, ngeri. Kemudian ada rasa cinta dan benci, ragu-ragu dan

⁵⁴Kartini Kartono, *Psikologi Wanita: Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek*, 155.

kepastian, kegelisahan dan rasa tenang bahagia, harapan penuh kebahagiaan dan kecemasan, yang semua semakin intensif pada saat mendekati masa kelahiran bayinya. Penyebab dari kegelisahan dan ketakutan ini di antaranya yaitu sebagai berikut:

- a) Kurangnya informasi mengenai penyakit
- b) Dukungan keluarga
- c) Kecukupan keuangan
- d) Stress dari lingkungan
- e) Frekuensi mual dan muntah yang tinggi (faktor kesehatan fisik ibu)
- f) Sikap terhadap kehamilan dan kemampuan penguasaan kehamilan
- g) Proses penyesuaian diri terhadap kehamilan baik secara fisik maupun psikososial
- h) Serta informasi tentang pengalaman persalinan yang menakutkan⁵⁵
- i) Mengkhayal rasa malu dan takut saat melahirkan
- j) Merasa sulit menerima hakikat dirinya sebagai wanita dan menolak kodrat untuk mengandung
- k) Merasa diperlakukan tidak adil oleh alam semesta sehingga ia dititahkan menjadi wanita⁵⁶
- l) Takut mati

Meskipun melahirkan adalah proses satu fenomena fisiologis yang normal, namun hal itu tidak lepas dari risiko dan bahaya

⁵⁵Annisa Maimunah, "Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama" *Jurnal Psikologi Islam Lembaga Penelitian dan Pengembangan Keislaman*, Vol. 8, No. 1 (2011), 4-5.

⁵⁶Kartini Kartono, *Psikologi Wanita: Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek*, 87-88.

kematian. Bahkan pada proses melahirkan yang normal sekalipun senantiasa disertai pendarahan dan kesakitan-kesakitan hebat. Peristiwa inilah yang menimbulkan ketakutan-ketakutan, khususnya takut mati, baik itu kematian dirinya sendiri, maupun bayi yang dilahirkan.

m) Trauma kelahiran

Trauma kelahiran ini bisa terjadi calon ibu mendengar atau melihat pengalaman buruk yang dialami orang lain melahirkan. Trauma kelahiran juga bisa terjadi bila seorang ibu sudah pernah mengalami proses melahirkan sebelumnya dan proses melahirkan tersebut memberi pengalaman yang tidak menyenangkan bagi ibu.⁵⁷

n) Perasaan bersalah atau berdosa

Dalam setiap aktivitas reproduksinya, wanita banyak melakukan identifikasi terhadap ibunya. Jika identifikasi ini menjadi salah bentuk, dan wanita tadi banyak mengembangkan mekanisme rasa-rasa bersalah dan rasa berdosa terhadap ibunya, maka peristiwa tadi membuat dirinya menjadi tidak mampu berfungsi sebagai ibu yang bahagia, sebab selalu dibebani atau dikejar-kejar oleh rasa berdosa.

⁵⁷Kartini Kartono, *Psikologi Wanita: Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek*, 160-161.

o) Kecemasan riil

Pada setiap wanita hamil, kecemasan untuk melahirkan bayinya itu bisa diperkuat oleh sebab-sebab konkret lainnya. Misalnya:⁵⁸

- i. Cemas jika bayinya lahir cacat atau lahir dalam kondisi patologis
- ii. Cemas jika bayinya akan bernasib buruk disebabkan oleh dosa-dosa ibu sendiri di masa lalu
- iii. Cemas jika beban hidupnya menjadi semakin berat oleh lahirnya sang bayi
- iv. Munculnya elemen kecemasan yang sangat mendalam dan tidak disadari, kalau ia akan berpisah dengan bayinya
- v. Cemas kehilangan bayinya yang sering muncul sejak masa kehamilan sampai waktu melahirkan bayinya. Kecemasan ini bisa diperkuat oleh rasa-rasa berdosa atau bersalah.

Ketakutan mati yang sangat mendalam dikala melahirkan bayinya itu disebut ketakutan primer. Ketakutan ini biasanya dibarengi dengan ketakutan-ketakutan superfisial (buatan, dibuat-buat) lainnya yang berkaitan dengan kesulitan hidup. Ketakutan jenis kedua yaitu disebabkan oleh kesulitan hidup, disebut sebagai ketakutan sekunder.⁵⁹

Ketakutan primer dari wanita hamil akan menjadi semakin intensif, jika ibunya, suaminya, dan semua orang yang bersimpati pada dirinya

⁵⁸Kartini Kartono, *Psikologi Wanita: Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek*, 161-162.

⁵⁹Kartini Kartono, *Psikologi Wanita: Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek*, 162.

ikut-ikutan menjadi panik dan resah memikirkan nasib keadaannya. Oleh karena itu, sikap menghibur dan melindungi dari suami dan ibunya sangat besar artinya, karena bisa memberikan dukungan moril.

Wanita yang membiarkan perasaan cemas terus subur dan berkembang, lalu membayangkan setiap kehamilan dan kelahiran sebagai unsur kesakitan, penderitaan, dan terror terhadap diri sendiri. Maka untuk menghindari semua penderitaan ini diperlukan pengorbanan yang besar demi kelahiran bayinya. Hanya sedikit jumlah wanita yang menganggap kehamilan dan kelahiran sebagai proses biologis yang wajar dan sederhana, sehingga mereka bisa mengatasi rasa cemas dan takut mati dengan jalan mengembangkan mekanisme pengharapan yang indah sambil menunggu kelahiran bayi kesayangannya.

Kecenderungan takut mati biasanya diikuti mekanisme pertahanan diri yang kuat. Sehubungan dengan ini, persiapan mental sebagai mekanisme pertahanan diri menghadapi kelahiran bayi tersebut sangat penting untuk meredam segala bentuk kecemasan dan ketakutan serta sangat penting untuk suksesnya kelahiran sang bayi. Persiapan mental yang cukup lama dan cukup tangguh jauh sebelum proses kelahiran bayi itu bisa mengumpulkan tenaga-tenaga guna melindungi diri dari segala bentuk kecemasan dan memberikan rasa aman pada diri sendiri.⁶⁰

⁶⁰Kartini Kartono, *Psikologi Wanita: Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek*, 162-163.