

BAB II

TINJAUAN TENTANG BIMBINGAN ROHANI ISLAM DAN KECEMASAN PADA IBU-IBU HAMIL ANAK PERTAMA

2.1 Bimbingan Rohani Islam

2.1.1 Pengertian Bimbingan Rohani Islam

Bimbingan ditinjau dari segi bahasa atau etimologi berasal dari bahasa Inggris "*guidance*" atau "*to guide*" yang artinya menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang lain ke jalan yang benar (Arifin, 1982: 11). Bimbingan juga diartikan sebagai suatu proses membantu individu agar mereka dapat membantu dirinya sendiri dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi (Nurihsan, 2006: 9).

Bimbingan juga diartikan sebagai pemberian bantuan oleh seseorang kepada orang lain dalam menentukan pilihan, penyesuaian, dan pemecahan masalah, pada dasarnya bimbingan merupakan upaya untuk mengoptimalkan individu (Gunarsa, 2006:11).

Prayitno dan Amti (1999: 99) menjelaskan bahwa bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada orang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dan dapat dikembangkan berdasarkan norma yang berlaku .

Walgito (2004: 5) berpendapat bahwa bimbingan adalah suatu bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Dari beberapa definisi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada seseorang atau beberapa orang agar mampu mengatasi persoalan-persoalan dirinya sehingga mereka dapat menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggung jawab tanpa tergantung kepada orang lain.

Adapun pengertian Bimbingan Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat (Faqih, 2001: 4). Yang dimaksud mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah adalah :

- a. Sesuai dengan kodratnya yang ditentukan Allah sesuai dengan sunatullah, sesuai dengan hakikatnya sebagai makhluk Allah.
- b. Sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan Allah melalui Rasulnya (ajaran Islam)
- c. Menyadari eksistensi diri sendiri sebagai makhluk Allah yang diciptakan untuk mengabdikan kepada-Nya, mengabdikan dalam arti seluas-luasnya .

Dalam hal ini penulis mengartikan Bimbingan Rohani Islam sama dengan Bimbingan Islam yang artinya sebagai suatu pemberian bantuan dorongan dan motivasi terhadap pasien, dalam hal ini adalah ibu-ibu hamil agar memiliki mental yang kuat dan sehat dalam menghadapi persalinan agar berjalan dengan lancar, tenang dan selalu mengingat Allah SWT serta diberikan kesehatan jasmani dan rohani pada ibu dan bayinya.

Menurut Adz-Dzaky (2001: 189) Bimbingan Rohani Islam diartikan sebagai suatu aktifitas yang memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bantuan dalam hal sebagaimana seharusnya seseorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikiran, kejiwaan, keimanan, dan keyakinan, serta dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada Al Qur'an dan As-sunnah.

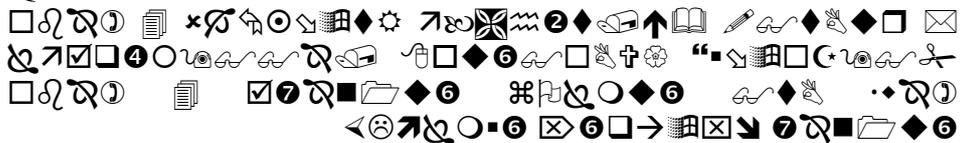
Berdasarkan beberapa definisi di atas penulis mengartikan Bimbingan Rohani Islam adalah proses pemberian bantuan, dorongan, atau motivasi terhadap pasien, dalam hal ini adalah ibu-ibu hamil anak pertama agar memiliki mental yang kuat dan sehat dalam menghadapi persalinan agar berjalan dengan lancar, tenang, dan selalu mengingat Allah SWT, serta diberikan kesehatan jasmani dan rohani pada ibu dan bayinya.

2.1.2 Dasar Bimbingan Rohani Islam

Dalam melakukan segala sesuatu, manusia selalu membutuhkan landasan atau dasar pokok sebagai pijakan dalam melakukan suatu

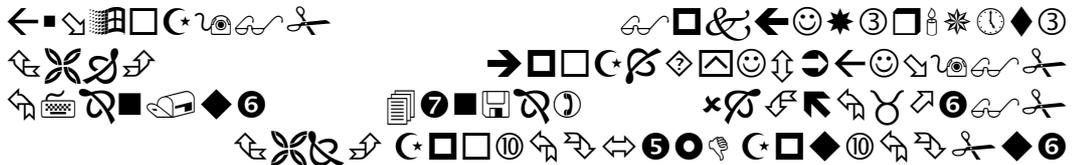
perbuatan tertentu, landasan atau pokok tersebut adalah Al-qur'an dan As-sunnah. Dasar ini berasal dari perintah Allah SWT dan Rasulnya yang memberi isyarat kepada manusia untuk memberi petunjuk (bimbingan) kepada orang lain. Demikian pula dengan Bimbingan Rohani Islam, adapun dasar Bimbingan Rohani Islam yaitu:

a. QS. Yusuf: 53



Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Yusuf: 53).

b. QS. Al-Fajr: 27-28



Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.

c. Hadist Nabi SAW

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرٌ أَحْرَصُ عَلَى مَا يُنْفَعُ وَاسْتَعْنُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَأَنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ، لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلْتُ فَإِنَّ لَوْ فَعَلْتَهُ عَمَلُ الشَّيْطَانِ

(رواه مسلم)

Orang mukmin yang kuat, lebih baik dan lebih dikasihi Allah daripada seorang mukmin yang lemah. Dan pada masing-masing ada kebaikan sendiri-sendiri. Rajin-rajinlah mengerjakan apa yang berguna dunia akhirat, dan selalu minta bantuan kepada Allah dan jangan lemah. Kemudian jika engkau terkena sesuatu, jangan sekali-kali mengatakan: Andaikan saya berbuat begini niscaya terjadi begini. Sebaiknya engkau

harus berkata: Telah ditakdirkan Allah, dan Allah berbuat sekehendak-Nya, karena kalimat “Andaikan” hanya memberi jalan bagi gangguan setan. (HR. Muslim).

مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيُغَيِّرْهُ بِيَدِهِ فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ فَذَلِكَ أضعْفُ الْإِيمَانِ (رواه مسلم)

Barangsiapa di antara kalian yang melihat kemungkaran, maka hendaklah ia merubahnya dengan tangannya. Jika ia tidak sanggup maka dengan lisannya. Lalu jika tidak sanggup pula (dengan lisannya), maka dengan hatinya. Dan yang terakhir adalah selemah-selemah iman. (HR. Muslim).

Dari ayat dan hadist tersebut memberikan petunjuk bahwa Bimbingan Rohani Islam diperlukan oleh orang yang sakit (pasien) dalam hal ini adalah ibu hamil, karena dengan Bimbingan Rohani Islam pasien dapat kembali kepada Allah dengan hati yang ikhlas, agar jiwa pasien merasa tenang dan selalu ingat Allah untuk mencapai kebahagiaan dan ketentraman batin. Maksudnya adalah supaya ibu hamil dalam menghadapi persalinan, tidak merasa takut dan cemas, serta mengingat Allah SWT.

2.1.3 Tujuan Bimbingan Rohani Islam

Ibu hamil dan keluarganya adalah orang-orang yang menghadapi masalah, sehingga mereka mudah mengalami goncangan jiwa, dengan situasi demikian mereka butuh sandaran yang mampu meneguhkan kesabaran mereka. Bimbingan Rohani Islam berusaha membantu mencegah agar jangan sampai ibu hamil dan keluarganya menghadapi atau menemui

masalah, serta menciptakan ketenangan dan kesejukan hati bagi ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Prayitno dan Amti (1999: 112) menjelaskan bahwa tujuan bimbingan adalah untuk membantu individu membuat pilihan-pilihan, dan interpretasi-interpretasi dalam hubungannya dengan situasi-situasi tertentu. Bertujuan juga untuk membantu si penerima agar bertambah kemampuan bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

Faqih (2001: 35) menjelaskan secara garis besar tujuan bimbingan Islami itu dapat dirumuskan sebagai membantu individu mewujudkan dirinya sendiri sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Tujuannya terbagi menjadi dua, yaitu:

- 1) Tujuan umum: membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.
- 2) Tujuan khusus
 - a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.
 - b) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi.
 - c) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

Menurut Adzaki (2002: 221) tujuan Bimbingan Rohani Islam adalah:

- a) Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan, dan keberhasilan jiwa dan mental.

- b) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat pada diri.

Dari uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa tujuan Bimbingan Rohani Islam adalah memberikan doa dan motivasi kepada ibu hamil pertama supaya tidak merasa cemas, serta diberikan ketenangan batin dalam menghadapi proses persalinan.

2.1.4 Fungsi Bimbingan Rohani Islam

Faqih (2001: 3) menjelaskan fungsi bimbingan itu sendiri adalah sebagai berikut:

- a) Fungsi preventif atau pencegahan, yakni mencegah timbulnya masalah pada seseorang.
- b) Fungsi kuratif atau korektif, yakni memecahkan atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.
- c) Fungsi developmental, yakni memelihara agar keadaan yang telah baik menjadi lebih baik.

Arifin (1982: 14) menjelaskan bahwa pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam dapat berjalan dengan baik jika dapat memerankan dua fungsi utamanya sebagai berikut:

- 1) Fungsi umum
 - a) Mengusahakan agar klien terhindar dari segala gagasan dan hambatan yang mengancam kelancaran proses perkembangan dan pertumbuhan.

- b) Membantu memecahkan kesulitan yang di alami oleh setiap klien.
- c) Mengungkap tentang kenyataan psikologi dari klien yang bersangkutan yang menyangkut dirinya sendiri, serta minat perhatiannya terhadap bakat, minat, dan kemampuan yang dimilikinya sampai titik optimal.

2) Fungsi khusus

- a) Fungsi penyaluran, fungsi ini menyangkut bantuan kepada klien dalam memilih sesuatu yang sesuai dengan keinginannya, baik, masalah pendidikan maupun pekerjaan sesuai dengan bakat dan kemampuan yang dimilikinya.
- b) Fungsi penyesuaian, klien dengan kemajuan dalam perkembangan secara optimal agar memperoleh kesesuaian, klien dibantu untuk mengenal dan memahami permasalahan yang di hadapi serta mampu memecahkannya.
- c) Fungsi mengadaptasikan program pengajaran agar sesuai dengan bakat, minat, kemampuan serta kebutuhan klien

Fungsi Bimbingan Rohani Islam dalam penelitian ini adalah membantu memecahkan kesulitan yang dihadapi oleh klien (ibu hamil), serta untuk menghindari terjadinya kecemasan yang tinggi pada ibu hamil. Rohaniawan akan membantu ibu hamil untuk selalu mengingat Allah supaya dalam persalinan tidak terjadi apa-apa dan diberi kesehatan pada ibu dan anak.

2.2 Kecemasan

2.2.1 Pengertian Kecemasan

Menurut Gunarsa (2003: 27) kecemasan atau *anxietas* adalah rasa kekhawatiran, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku normal maupun tingkah laku menyimpang.

Menurut Rasmun (2004:18) kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan, serta perasaan yang tidak menentu dari individu dimana penyebabnya tidak pasti atau tidak ada objek yang nyata. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai perasaan campur berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan (Caplin, 2002:32).

Perasaan ini muncul bila seseorang berada dalam sebuah keadaan yang diduga akan merugikan dan dirasa mengancam diri sendiri, dimana orang tersebut tidak berdaya menghadapinya dan sebenarnya apa yang dicemaskan belum tentu terjadi. Demikian pula rasa cemas itu sebenarnya ketakutan yang diciptakan sendiri.

Kartono (1981: 129) berpendapat bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Gejala-gejala kecemasan antara lain: gemetar, berkeringat dingin, mulut jadi kering, sesak nafas, detak jantung cepat, mual, muntah, diare, dan lain-lain.

Musfir (2005: 511) mengemukakan bahwa kecemasan sebagai perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh merasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup kencang, lambung terasa mual dan tubuh terasa lemas.

Sedangkan menurut Sobur (2003: 345) kecemasan diartikan sebagai ketakutan yang tidak nyata, atau suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Yoseph (dalam Sobur; 2003: 345) mengartikan kecemasan sebagai bentuk serta intensitas dari perasaan orang yang terancam keselamatannya, sedangkan orang yang terancam tersebut tidak mengetahui langkah dan cara yang harus diambil untuk menyelamatkan dirinya.

Kecemasan ini pada awalnya hanyalah bisikan akan kekhawatiran. Apabila kecemasan ini makin lama dan menguat, maka akan banyak menimbulkan banyak penyakit kejiwaan dan penyakit tubuh. Seperti halnya iritasi lambung, naiknya tekanan darah, kencing manis, alergi kulit, dan penyakit asma.

Menurut Daradjat (1996: 27) kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) atau pertentangan batin (konflik). Manakala seseorang mengalami cemas karena perasaan atau konflik, maka perasaan itu akan muncul melalui berbagai bentuk emosi yang disadari dan yang tidak disadari. Segi yang disadari dari cemas tampak dalam segi seperti rasa takut, terkejut, ngeri, rasa lemah, rasa

berdosa, rasa terancam dan sebagainya. Segi yang tidak disadari dari cemas tampak dalam individu yang merasakan takut tanpa mengetahui faktor-faktor yang mendorongnya pada keadaan itu.

Dari berbagai pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada ibu-ibu hamil adalah perasaan yang tidak menentu dalam menunggu datangnya kelahiran bayi yang disertai dengan cemas dan takut oleh ibu-ibu hamil. Untuk menghindari hal tersebut maka dibutuhkan motivasi-motivasi dari orang lain dalam hal ini adalah Bimbingan Rohani Islam.

2.2.2 Macam-macam Kecemasan

Daradjat (1983: 28) menerangkan bahwa kecemasan terdiri dari:

- a. fisiologis: ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung cepat, keringat bercucuran, tidur tidak tenang, nafsu makan hilang, kepala pusing, nafas sesak, dan sebagainya.
- b. psikologis: sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak bisa memusatkan perhatian, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya

Freud (1977: 27-29) membedakan kecemasan itu menjadi tiga, yaitu:

1. Cemas obyektif

Kecemasan obyektif adalah reaksi terhadap pengenalan akan adanya bahaya luar, atau adanya kemungkinan bahaya yang

disangkanya akan terjadi. Cemas semacam ini lebih dekat kepada takut, karena sumbernya jelas diketahui dalam pikiran penderita.

2. Cemas penyakit

Merupakan rasa cemas yang berbentuk penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Yang paling sederhana ialah cemas yang paling umum, dimana orang merasa cemas (takut) yang kurang jelas, tidak tertentu, dan tidak ada hubungannya dengan apa-apa, serta takut itu mempengaruhi dari keseluruhan diri pribadi.

3. Cemas moral dan rasa takut

Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, terjadi karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.

Kartono (1981: 130) membagi kecemasan menjadi dua macam, yaitu:

a) Kecemasan *neurotis*

Kecemasan *neurotis* adalah kecemasan yang disebabkan oleh rasa-rasa bersalah dan berdosa, serta konflik-konflik emosional yang serius, frustrasi, dan ketegangan batin.

b) Kecemasan psikotis

Kecemasan psikotis adalah kecemasan yang merasa dirinya terancam hidupnya, dan kacau balau, ditambah kebingungan yang hebat.

Kecemasan ibu hamil anak pertama termasuk kecemasan obyektif dan kecemasan neurotis yaitu rasa cemas yang muncul ketika

akan menghadapi persalinan, dalam hal ini adalah rasa takut gagal dalam melewati proses persalinan. Untuk menghindari ketakutan tersebut maka dibutuhkan orang untuk menguatkan hatinya, supaya persalinan bisa berjalan dengan lancar.

2.2.3 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Chaplin (2000: 32) menyatakan bahwa kecemasan terjadi pada peristiwa dengan adanya rangsangan bersyarat (respon kondisioner), dan pada peristiwa kejutan atau *shock*. Selain itu timbulnya kecemasan dapat disebabkan kurangnya pengalaman atau pengetahuan dalam menghadapi berbagai kemungkinan yang membuat individu kurang siap dalam menghadapi situasi baru.

Kartono (1992: 159) menjelaskan bahwa kebanyakan ibu-ibu hamil merasa gelisah dan ketakutan pada masa kehamilan disebabkan oleh:

a. Takut mati

Sekalipun peristiwa kelahiran adalah satu fenomena fisiologis yang normal namun hal tersebut tidak menutup kemungkinan dari resiko-resiko dan bahaya kematian. Bahkan pada proses kelahiran yang normal sekalipun senantiasa disertai pendarahan dan kesakitan-kesakitan. Peristiwa inilah yang menimbulkan ketakutan-ketakutan; khususnya takut mati, baik kematian dirinya sendiri, maupun anak bayi yang akan dilahirkan. Inilah penyebab pertama yang menyebabkan kecemasan pada ibu-ibu hamil.

b. Trauma kelahiran

Trauma kelahiran ini berupa ketakutan akan berpisahya bayi dari rahim ibunya.

c. Perasaan bersalah/berdosa

Perasaan bersalah atau berdosa terhadap ibu ini erat hubungannya dengan ketakutan akan mati pada saat wanita tersebut melahirkan bayinya.

d. Ketakutan riil

Pada saat wanita hamil, ketakutan untuk melahirkan bayinya itu bisa diperkuat oleh sebab-sebab konkret lainnya, misalnya:

- 1) Takut kalau bayinya akan lahir cacat atau lahir dalam kondisi sakit.
- 2) Takut kalau bayinya akan bernasib buruk disebabkan oleh dosa ibu dimasa lalu.
- 3) Takut kalau beban hidupnya akan menjadi semakin berat oleh lahirnya sang bayi.

Apabila seseorang merasa cemas terus menerus akan menjadikan keadaan panik, dan kecemasan hebat bisa menyebabkan kerusakan pada fungsi-fungsi fisik, misalnya: berubah menjadi penyakit lambung, tekanan darah tinggi, asma, juga kerusakan-kerusakan pada fungsi psikis. Maka usaha untuk mengurangi dan menghilangkan perasaan cemas itu merupakan dorongan yang sangat kuat pada setiap orang.

Menurut Kartono (2003: 52) kecemasan yang terjadi pada ibu hamil disebabkan oleh gambaran-gambaran persalinan yang

menakutkan, dan juga disebabkan oleh ketidaktahuan ibu hamil terhadap apa yang berlangsung pada diri dan lingkungannya. Akibatnya, ibu hamil menjadi kehilangan akal dan putus asa yang disebabkan oleh kekacauan yang terjadi dalam diri atau jiwa sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan ibu hamil anak pertama adalah kurangnya pengetahuan atau pengalaman ibu dalam menghadapi persalinan, takut proses persalinan gagal, takut terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, maka perlu adanya dorongan atau motivasi dari orang lain untuk memberikan pengetahuan tentang masalah ini.

2.2.4. Aspek-aspek Kecemasan

Aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua aspek (<http://perawatpsikiatri.blogspot.com>) di akses pada tanggal 10 April 2010, yaitu:

- a) Aspek fisiologis, meliputi:
 - 1) *Kardio vasculer*; seperti: peningkatan tekanan darah, jantung berdebar, denyut nadi meningkat, tekanan nadi menurun, dan lain-lain
 - 2) *Respirasi*; seperti: napas cepat dan dangkal, rasa tertekan pada dada.
 - 3) Kulit; seperti: perasaan panas atau dingin pada kulit, muka pucat, berkeringat seluruh tubuh, dan lain-lain.

- 4) *Gastro intestinal*; seperti: rasa tidak nyaman pada perut, diare.
 - 5) *Neuromuskuler*; seperti: refleks meningkat, kejang, wajah tegang, dan lain-lain.
- c) Aspek psikologis, meliputi:
- 1) Perilaku; seperti: gelisah, gugup, menghindar.
 - 2) Kognitif; seperti: gangguan perhatian, konsentrasi hilang, mudah lupa, bingung, khawatir yang berlebihan, takut, dan lain-lain.
 - 3) Afektif; seperti: tidak sabar, tegang, sangat gelisah, dan lain-lain.

Kecemasan pada ibu hamil anak pertama meliputi aspek fisiologis dan aspek psikologis. Ibu hamil membutuhkan orang lain untuk memotivasi agar selalu kuat dan tegar dalam menghadapi proses persalinan.

2.3 Pengaruh Bimbingan Rohani Islam dengan Kecemasan

Tiap orang pasti menginginkan dirinya sehat, baik fisik maupun psikis, dan apabila seseorang diberi cobaan sakit, maka ia akan membutuhkan perawatan baik dari segi fisik maupun psikis. Fisik dan psikis merupakan satu kesatuan dalam diri manusia. Kesehatan manusia berhubungan dengan kesehatan fisik dan psikis dan juga dipengaruhi antara keduanya. Keadaan fisik yang sedang sakit sekaligus penantian harapan untuk sembuh akan semakin menambah beban mental bagi orang tersebut. Sehingga akhirnya seseorang yang menderita sakit tersebut akan semakin tertekan sehingga daya tahan tubuhnya akan semakin lemah.

Hubungan fisik dan psikis sangat erat sekali, bila badan sakit jiwapun ikut sakit, demikian pula sebaliknya keadaan jasmani yang kurang sehat dapat mempengaruhi perasaan yang ada pada seseorang. Biasanya seseorang dalam keadaan sakit, sifat perasaannya lebih sensitif dibanding dengan keadaan jasmani yang sehat.

Kondisi psikis ibu hamil selama masa mengandung sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik maupun psikis janin yang ada dalam kandungan. Peristiwa kehamilan itu sendiri mempunyai makna emosional yang sangat besar bagi wanita. Umumnya wanita hamil dihindangi oleh hasrat dan keinginan-keinginan yang aneh dan irasional yang biasa disebut *ngidam*.

Dalam kehidupan sehari-hari, wanita hamil sebaiknya mempunyai sikap hidup yang sehat dan rasional mengenai dirinya, tanpa dibarengi perasaan rendah diri atau tuntutan untuk menjadi manusia yang sempurna, dan juga tidak menuntut standar norma-norma yang terlalu tinggi. Dengan bersikap demikian, seorang wanita akan sanggup menerima dan menjalani masa kehamilannya dengan pandangan hidup yang sehat dan optimis.

Wahyuni (2001: 15) menyatakan bahwa sikap wanita yang terlalu hati-hati, terlalu memilih, terlalu teliti dalam hal detil-detil atau terlalu peka terhadap lingkungan atau orang-orang di sekelilingnya, sebaiknya dihilangkan karena hal-hal demikian bisa menambah kecemasan wanita hamil selama mengandung. Hal ini juga akan mengakibatkan "*psyche*" (jiwa) janin dalam kandungannya sulit berkembang.

Ibu dan janin dalam kandungan merupakan satu kesatuan, semua kebutuhan ibu dan janinnya dicukupi melalui proses fisiologis. Kesejahteraan ibu, baik yang bersifat jasmani atau rohani akan melimpahkan kesejahteraan yang sama pada janin dalam kandungannya.

Sebaliknya gangguan-gangguan yang dialami sang ibu, baik yang menyangkut fisik (misalnya menderita penyakit) maupun yang bersifat psikis (misalnya: tekanan jiwa, kecemasan, marah-marah, dan sejenisnya) pasti menyebabkan terganggunya pertumbuhan janin.

Maher (dalam Sobur, 2003: 346) menyebutkan tiga komponen dari reaksi kecemasan, antara lain:

- a) Emosional: orang tersebut akan mempunyai ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.
- b) Kognitif: ketakutan akan meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan.
- c) Psikologis: tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa perasaan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki ataupun tidak.

Untuk menghindari ketiga komponen reaksi kecemasan, ibu hamil membutuhkan orang lain untuk membantu mengatasinya, yaitu dengan cara memberikan motivasi atau dorongan supaya tidak mengalami kecemasan setidaknya kecemasan itu berkurang.

Kartono (1992: 146) mengemukakan apabila sang ibu mengalami ketakutan, ketegangan batin, kebingungan, kecemasan, kerisauan, dan

kesusahan tertentu, maka interaksi antara ibu dengan anak bayinya bisa terganggu karenanya. Interaksi yang terganggu ini biasanya ditandai oleh tangis bayi yang berlangsung lama, sebab kecemasan, ketegangan, kerisauan dan kepedihan dihati ibu pasti mengimbas dan menumbuhkan emosi-emosi yang sama pula pada bayinya. Emosi-emosi tersebut bisa mengganggu fungsi-fungsi yang normal dari pertumbuhan seorang bayi.

Keadaan pasien seperti di atas dalam hal ini ibu hamil sangat memerlukan bimbingan yang terfokus pada penguatan jiwa ibu hamil. Bimbingan yang diberikan paling tidak menjadi dorongan bagi ibu hamil untuk bersikap positif dalam menghadapi keadaan yang sedang dialaminya.

Menurut Dzarrad (dalam Az-Zahrani, 2005: 36) terapi keagamaan sangat bermanfaat di saat harus bersinggungan dengan keadaan dan perasaan khawatir, takut ataupun bimbang juga perasaan sakit dan putus asa, juga saat menangani masalah ketagihan dalam berbuat jahat, menyimpang dan juga permasalahan sosial.

Ibu hamil sangat membutuhkan Bimbingan Rohani Islam, karena dapat memberikan ketenangan jiwa dan batinnya. Mendekati persalinan ibu hamil akan merasa cemas, ketakutan, dan kebingungan. Rohaniawan akan memotivasi ibu hamil untuk bersabar dan selalu mengingat Allah SWT.

Sesungguhnya iman kepada Allah dan ibadah kepada Nya merupakan modal dasar dalam terapi keguncangan. Sesungguhnya keseimbangan perilaku dan sempurnanya suatu kepribadian baru akan terealisasikan apabila proses

terapi ataupun perbaikan dimulai dari dalam diri manajemen hati (Az-Zahrani, 2005: 45).

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis di anggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenaran (Margono, 2000: 67). Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh perlakuan berupa Bimbingan Rohani Islam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu-ibu hamil anak pertama.