

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG RELIGIUSITAS DAN KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGAHADAPI PERSALINAN

A. Religiusitas

1. Pengertian Relegiusitas

Religiusitas dari kata asal *Religi* yang berasal dari bahasa *Latin*, yaitu *Relegere* yang berarti mengumpulkan, membaca, dan juga berasal dari kata *religare* yang bermakna mengikat. Atau dalam bahasa Indonesia sama dengan pengertian Agama yakni memuat aturan-aturan dan cara-cara mengabdikan kepada Tuhan yang terkumpul dalam kitab suci yang harus dipahami dan mempunyai sifat mengikat kepada manusia, karena agama mengikat manusia dengan Tuhan.

Kata dasar agama mempunyai beberapa arti baik dari segi bahasa maupun dari segi istilah. Secara etimologi agama berasal dari bahasa Sanskerta terdiri atas *a* = tidak, *gama* = kacau. Jadi agama berarti “tidak kacau”, berarti juga tetap ditempat, diwarisi turun temurun, karena agama mempunyai sifat yang demikian. Agama juga berarti teks atau kitab suci, tuntunan, karena setiap agama mempunyai kitab suci yang ajarannya menjadi tuntunan bagi penganutnya. Jadi arti religiusitas sama dengan arti keagamaan dimana kata dasarnya agama.¹

Menurut Jalaluddin mendefinisikan *religiusitas* merupakan suatu keadaan yang ada dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk bertingkah laku sesuai dengan kadar ketaatannya terhadap agama. Religiusitas merupakan perilaku yang bersumber langsung atau tidak langsung kepada Nash.²

Selanjutnya *Skinner* menjelaskan sikap religius sebagai ungkapan bagaimana manusia dengan pengkondisian peran belajar hidup di dunia

¹ Dadang Hawari, *Al Quran Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, Solo: PT. Amanah Bunda Sejahtera, 1996, hlm. 63

² Jalaludin, *Psikologi Agama*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2001, hlm. 89

yang dikuasai oleh hukum ganjaran dan hukuman.³ Selanjutnya Emha Ainun Najib mendefinisikan religiusitas sebagai berikut; “Religiusitas adalah inti kualitas hidup manusia, dan harus dimaknakan sebagai rasa rindu, rasa ingin bersatu, rasa ingin berada bersama dengan sesuatu yang abstrak.⁴

Perasaan *religijs* ialah perasaan berkaitan dengan Tuhan atau Yang Maha Kuasa, antara lain takjub, kagum, percaya, yakin keimanan, tawakal, pasrah diri, rendah hati ketergantungan pada Ilahi, merasa diri sangat kecil, kesadaran akan dosa dan lain-lain⁵.

Definisi lain diungkap, Glock dan Strak merumuskan relegiusitas sebagai komitmen religius (yang berhubungan dengan agama atau keyakinan iman) yang dapat dilihat melalui aktivitas atau perilaku individu yang bersangkutan dengan agama atau keyakinan iman yang dianut.⁶ Religiusitas seringkali di identikan dengan keberagamaan. Relegiusitas di artikan sebagai seberapa jauh pengetahuan. Seberapa kokoh keyakinan. Seberapa pelaksanaa ibadah dan kaidah dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya. Inilah yang diwujudkan dalam perilaku sehari-hari.

Sedangkan Ahyadi mendefinisikan sikap *religijsitas* sebagai tanggapan pengamatan, pemikiran, perasaan dan sikap ketaatan yang diwarnai oleh rasa keagamaan.⁷

2. Dimensi Relegiusitas

Keberagamaan atau *religijsitas* diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktifitas beragama bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan aktifitas lain yang didorong oleh kekuatan supra

³ Ancok dan Suroso, *Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2001, hlm. 53

⁴ Jabrohim, *Tahajjut Cinta*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003, h1m. 14

⁵ Kartini Kartini, *Patalogi Sosial*, PT Raja Grafindo Persada, 2003. 124

⁶ [Http// Religijsitas bout psikologi, Bisnis Online, Aku, Cinta](http://Religijsitas.bout.psiologi.com/BisnisOnline/AkuCinta), Htm. Di akses 9 April 2012

⁷ Ahyadi AA, *Psikologi Agama*, Kepribadian Muslim, Bandung: Sinar Baru, 2001, hlm. 53

natural. Bukan hanya berkaitan dengan aktifitas yang tak tampak dan terjadi dalam hati seseorang, karena itu keberagamaan seseorang akan meliputi berbagai dimensi.

Adapun dimensi-dimensi dalam keberagamaan atau religiusitas menurut Glock dan Stark sebagai berikut :

- a. Dimensi keyakinan. Dimensi ini menunjuk pada seberapa tingkat keyakinan muslim terhadap kebenaran ajaran-ajaran agama terutama terhadap ajaran-ajaran yang bersifat fundamental dan dokmatik. Setiap agama mempertahankan seperangkat kepercayaan di mana para penganut diharapkan akan taat, walaupun demikian isi dan ruang lingkup keyakinan itu bervariasi, tidak hanya di antara agama-agama, tetapi seringkali juga di antaranya tradisi-tradisi dalam agama yang sama.⁸

Karena tauhid atau peng-Esaan Tuhan merupakan esensi Islam, sehingga sebagai orang yang beragama wajib mengimaninya.

Prinsip tauhid berada dalam lingkup konsepsi Tuhan; *La ila haillAllah*. Jika kita renungkan prinsip tauhid yang tertuang di dalam kalimat pendek dan tegas ini, mengandung makna yang sangat dalam. Makna prinsip tauhid ini terbagi menjadi 3 (tiga) bagian; 1). Menunjukkan bahwa Islam benar-benar agama monotheisme. 2). Ke-Esaan Tuhan (Tauhid) berakibat ke-esaan manusia, yakni memandang semua umat manusia, apakah ia berkulit hitam, putih, merah atau kuning, ataukah ia keturunan Eropa, Afrika, dari barat atau timur, membentuk satu keluarga. 3). Berakibat juga pada ke-Esaan moral yakni semua bentuk kode moral diperuntukkan bagi semua jenis manusia tanpa mengenal stratifikasi sosial tertentu.

Adapun dari dimensi ini adalah yakin adanya Allah, Hari kiamat, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, Rasul-rasul-Nya, iman dengan khada' dan khadar, surga, neraka, dan lain-lain.

⁸ *Ibid.*, 1994:77

- b. Dimensi praktek agama, ini mencakup perilaku pemujaan komitmen ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. Praktek agama (peribadatan) ini disejajarkan dengan syari'ah.

Menurut Glock dan Stark pada dimensi ini terdiri dari dua kelas yaitu :

- 1) Ritual : Mengacu pada seperangkat ritus, tindakan keagamaan formal dan praktek-praktek suci yang mengharapkan para pemeluknya melaksanakan. Menciptakan mekanisme ketenangan jiwa bagi seseorang. Dalam praktek-praktek ritual ini terdapat moment di mana seseorang bisa melakukan konsentrasi, mediasi, dan kontemplasi dengan cara masing-masing agama dan dari moment yang demikian jiwa manusia akan diasah untuk bisa bening hatinya. Praktek-praktek ritual ini adalah, moment seperti itu untuk menciptakan kesadaran bahwa manusia itu sangat terbatas, dan karenanya mestinya diperlukan mekanisme ketenangan jiwa ketika manusia pembebas sosial. Praktek-praktek ritual itu untuk mengingatkan manusia agar menghayati “visi sejati keagamaannya” yaitu “penghambaan kepada Tuhan”.
- 2) Ketaatan : Ketaatan dan ritual bagaikan ikan dan air meski ada perbedaan penting. Apalagi aspek ritual dari komitmen sangat formal dan khas publik, semua agama yang dikenal juga mempunyai perangkat tindakan persembahan dan komtemplasi personal yang relatif spontan, ini formal dan khas pribadi.

Adapun yang menyangkut dalam dimensi ini adalah shalat, puasa, zakat, haji, membaca al-Qur'an, do'a, dzikir, ibadah kurban, dan sebagainya.

- c. Dimensi Pengalaman. Dimensi ini berkenaan dengan seberapa tingkat seseorang dalam merasakan dan mengalami perasaan pengalaman religiusitas. Dimensi ini berisikan dan memperhatikan fakta bahwa semua agama mengandung pengharapan-pengharapan

tertentu, mesti tidak tepat jika dikatakan bahwa seseorang yang beragama dengan baik pada suatu waktu akan mencapai pengetahuan subjektif dan langsung mengenai kenyataan terakhir (kenyataan terakhir bahwa ia akan mencapai suatu kontak dengan kekuatan supra natural).

Dalam dimensi ini melibatkan emosional dan senti mental pada pelaksanaan ajaran agama. Inilah perasaan keagamaan yang dapat bergerak dalam empat tingkat yakni : Konfirmatif (merasakan kehadiran Tuhan atau apa saja yang dialami), Responsif (merasakan bahwa Tuhan menjawab kehendaknya / keluhannya). Eskotik (merasakan hubungan yang akrab dan penuh cinta dengan Tuhan), dan Partisipatif (merasa menjadi kawan setia kekasih Wali Tuhan, dan menyertai Tuhan dalam melakukan karya Ilahiyah).

Bahwa pengalaman keagamaan merupakan aktivitas manusia dalam keberhadapannya dengan Sang Pencipta. Aktivitas manusia yang berhubungan dengan Sang Pencipta ini menyangkut beberapa aspek, baik yang menyangkut aspek kognisi, emosi, maupun konasi.

Suatu proses “Perjumpaan: Tuhan dalam dirinya, yang diungkapkan melalui doa atau sembahyang (pemujaan), menunjukkan adanya realitas pengalaman keagamaan⁹.

Menurut Joochim Wach, bahwa pengalaman keagamaan itu ada, meskipun tidak terpisah dari pengalaman manusia pada umumnya akan tetapi untuk menjadi sesuatu pengalaman yang berstruktur, memerlukan empat macam kriteria yaitu : Pertama, pengalaman tersebut merupakan respon terhadap sesuatu yang dipandang sebagai realitas mutlak. Kedua, pengalaman tersebut melibatkan pribadi secara utuh, baik pikiran, emosi, maupun

⁹ Anshori Afifi, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 1999, hlm.96

kehendaknya. Ketiga, pengalaman tersebut memiliki intensitas yang mengatasi pengalaman-pengalaman manusia yang lainnya, dan Keempat, pengalaman tersebut dinyatakan dalam perbuatan karena memiliki sifat imperatif dan merupakan sumber utama motivasi dan perbuatan.¹⁰

Adapun dimensi ini terwujud dalam perasaan bersyukur kepada Allah, perasaan khusuk ketika melaksanakan shalat atau berdoa, perasaan bergetar ketika mendengar ayat-ayat suci al-Qur'an, merasa syahdu melihat ka'bah, perasaan mendapatkan pertolongan dari Tuhan, dan lain-lain.

- d. Dimensi pengetahuan, ini menunjuk pada seberapa tingkat pengetahuan dan pemahaman muslim terhadap ajaran-ajaran agamanya, terutama mengenai ajaran-ajaran pokok dari agamanya, sebagaimana termuat dalam kitab sucinya. Dalam keber-Islaman dimensi ini menyangkut pengetahuan tentang isi al-Qur'an, pokok-pokok ajaran yang harus diimani dan dilaksanakan (rukun Islam dan rukun iman), hukum-hukum Islam, sejarah Islam, dan sebagainya. Dalam pengetahuan ini dapat diperoleh melalui : baca-baca buku, mendatangi majelis-majelis ta'lim, tabloit, majalah, TV, radio, surat kabar, bahkan melalui internet.

Pemahaman manusia terhadap agama dapat dicapai melalui aktifitas rasional empiris maupun tekstual-normatif. Proses pemahaman dan pemaknaan terhadap agama akan menimbulkan praktek ritual keagamaan dalam kehidupan manusia. Dengan demikian praktek ritual keagamaan merupakan realisasi dari adanya dorongan pemahaman dan pemaknaan terhadap realitas beragama manusia .¹¹

¹⁰ *Ibid.*, hlm. 90

¹¹ Al- Mawari, *Ridho Mengatasi Sedih Dengan Depresi*, Jakarta:Pustaka Belajar, 2002, hlm.128

- e. Dimensi pengamalan atau konsekuensi. Dimensi ini menunjuk pada seberapa tingkat muslim berperilaku yang dimotivasi oleh ajaran-ajaran. Dalam dimensi ini meliputi perilaku suka menolong, bekerja sama, berderma, menyajahterakan dan menumbuh kembangkan orang lain, menegakkan keadilan dan kebenaran, berlaku jujur, memaafkan, menjaga lingkungan hidup, menjaga amanat, tidak mencuri, tidak korupsi, tidak menipu, tidak berjudi tidak meminum-minuman yang memabukkan, mematuhi norma-norma Islam dalam perilaku seksual, berjuang untuk hidup sukses menurut ukuran Islam, dsb.¹².
3. Fungsi Relegiusitas pada ibu hamil.

Dalam kaitannya dengan ketenangan jiwa ibu hamil, agama memberikan peran yang penting dan proses mempercepat penyembuhan pasien dalam perawatan yang bersifat kejiwaan bagi seorang pasien yang sedang mengalami penyakit fisik.¹³ Ada hubungan erat antara agama dan ketenangan jiwa dan betapa besar sumbangan agama dalam mempercepat penyembuhan.

Agama mendorong seseorang yang mengalami goncangan jiwa karena penyakit yang dideritanya, karena agama sanggup menolong orang untuk menerima kenyataan dan kekecewaan dengan jalan memohon ridlo Allah, pengobatan kejiwaan itu akan susah dapat dijalankan sebaik-baiknya bila tidak disandarkan kepada agama terutama bila kesusahan kejiwaan mengalami sedikit kesulitan.

Peranan agama atau *religiusitas* pada ibu hamil sangatlah penting dalam kehidupannya, dan dengan agama maka ibu hamil akan lebih mendekatkan diri dengan TuhanNya, Secara umum ada beberapa factor yang mempengaruhi kesehatan jiwa individu pada ibu hamil sebagai berikut:

¹² *Ibid.*, hlm. 81

¹³ Zakiah dharajat, *Ilmu jiwa agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 1990, hlm. 76

a. Faktor Intern

Yang dimaksud intern adalah factor yang ada pada diri seseorang, factor intern ini meliputi kondisi psikologis, keimanan, dan ketaqwaan. Kondisi psikologis yang sehat adalah keserasian kepribadian antara pikiran dan perasaan hati nurani, begitu juga dengan keimanan yang mantap akan selalu menghindarkan seseorang dari gangguan penyakit mental atau juga bisa disebut kecemasan dalam jiwa ibu hamil, sedangkan ketaqwaan yang diwujudkan dalam amalan soleh merupakan cara yang efektif menghindarkan diri dari perbuatan terlarang misalnya putus asa, dengan keimanan dan ketaqwaan seseorang akan meraih kebahagiaan baik didunia maupun diakhirat.

b. Factor ekstern

Factor ekstern merupakan factor yang ada diluar diri seseorang, misalnya lingkungan yang kondusif bagi perkembangan seseorang mencakup semua aspek yang ada diluar individu yang bersangkutan termasuk keluarga, masyarakat tempat kerja dan lain sebagainya, sebaliknya apabila lingkungan yang kurang kondusif maka akan banyak berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang.¹⁴

Para ibu hamil ketika akan menghadapi proses persalinan maka dia akan memiliki berbagai macam perasaan, ada yang tabah dan sabar, ada yang merasa takut, bingung, kesepian, putus asa dan perasaan lainnya. bagi yang tabah dan sabar maka mentalitas dan dirinya akan bertambah kuat serta nilai kerohaniannya akan meningkat, sehingga baginya sakit bukanlah masalah yang banyak menyita pikirannya, karena ia yakin bahwa dibalik sakit yang dideritanya Allah memberikan hikmahnya yang banyak dan akan berakhir dengan kesembuhan yang disertai dengan ampunan Allah atau meninggal dan akan masuk surga, ini merupakan motivasi dari dalam yang bisa membantu proses penyembuhan kecemasan ibu hamil, sebaliknya bagi

¹⁴ Hadi Sutrisno, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri Dan Psikologi*, Jakarta: Fak Kedokteran UI, 2002, hlm. 45

orang yang iman dan jiwanya lemah maka ia akan resah dan gelisah yang secara bertahap akan tampak lebih parah dan menyulitkan bagi orang-orang yang merawat dan menanganinya, dengan kondisi demikian maka fungsi dari *reiligiuitas* sangatlah penting untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil dan juga memberikan dorongan moral dan spiritual.

Untuk dapat memahami setiap pasien dalam hal ini ibu hamil maka sebaiknya seorang dokter tidak hanya melihat dari segi fisik , psikologi maupun budaya saja, melainkan juga dari sisi spiritualnya (aspek religiusitas) untuk tujuan meningkatkan keimanan sesuai agama yang dianutnya.

B. Kecemasan Ibu Hamil

1. Pengertian kecemasan

Kecemasan berasal dari kata “ cemas”, yang artinya adalah merasa sangat gelisah, takut dan khawatir. Kemudian mendapat awalan ke- dan akhiran –an menjadi “kecemasan” yang berarti kegelisahan, ketakutan, kekhawatiran.¹⁵ Kecemasan lebih populer dengan istilah anxiety (kecemasan/kegelisahan). Secara istilah, anxiety atau kecemasan adalah suatu perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan tentang masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut,¹⁶

Ada beberapa pendapat tentang kecemasan. Di dalam dunia kedokteran, anxiety adalah perasaan takut terus-menerus, terhadap bahaya yang terus mengancam yang sebenarnya tidak nyata, tetapi hanya dalam perasaan penderita saja.

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan

¹⁵ W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1986, hlm.152

¹⁶ Sudarsono, *Kamus koseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 1997, Hlm. 11

dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.¹⁷ Dalam definisi lain, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang di tandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.¹⁸

Menurut Bactiar Lubis, kecemasan adalah penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Tingkatannya bervariasi dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Dapat dibandingkan dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan atau penyebab yang sepadan.¹⁹

Sementara itu, menurut Hanna Djumhana mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. 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.²⁰

Kartini kartono juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang *difus* atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang, maka kalau merasa gamang khawatir terhadap sesuatu tidak yang jelas, seperti pada harimau atau orang gila mengamuk sehingga hal

¹⁷ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terjm. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, Jakarta: Gema Insani, Cet.I, 2005, hlm.521

¹⁸ Dadang Hawari, *Manajemen stress, Cemas dan Depresi*, Jakarta: FK UI, 2001, hlm.19

¹⁹ Bactiar Lubis, *Pengantar Psikiatri klinik*, Jakarta: Gaya Baru, 1993, hlm.78

²⁰ Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: pustaka belajar Offset, 2001, hlm.512

itu di sebut takut. Kata cemas sering diganti dengan kata takut.²¹ Dalam arti khusus, yaitu akan hal yang obyeknya kurang jelas. Akan tetapi, dalam arti kejiwaan atau psikis, cemas mempunyai pengertian yang berkaitan dengan penyakit dan gangguan kejiwaan atau keadaan perasaan yang campur baur terutama dalam kondisi tertekan.²²

Sedangkan menurut Spielberger yang memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai sebuah kondisi emosi yang tidak menyenangkan yang dicirikan oleh perasaan-perasaan tegang, ketakutan dan kekhawatiran yang subyektif, dan dipengaruhi oleh sistem syaraf otonom. Untuk lebih mudah memahami tentang kecemasan, ia membedakan antara *state* dan *trait anxiety* (kecemasan). *Trait anxiety* merupakan kecemasan yang tidak langsung nampak didalam tingkah laku, tapi dapat dilihat dari frekuensi dan intensitas keadaan kecemasan individu sepanjang waktu. *Srait anxiety* merupakan kecemasan yang ditentukan oleh tingkat tekanan dari situasi tertentu dan pengalaman-pengalaman individu tentang tekanan tersebut.²³

Oleh karena itu, kecemasan (anxeity) menunjukkan kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak mnyenangkan yang meliputi interpretasi yang subyektif dan rangsangan fisiologis (reaksi badan secara fisiologis, misalnya bernafas lebih cepat, menjadi merah, jantung berdebar-debar, dan berkeringat). Kecemasan atau ketakutan dikonseptualisasikan sebagai reaksi emosional yang umum dan nampaknya tidak berhubungan dengan keadaan atau stimulasi tertentu.

²¹ Takut merupakan suatu reaksi emosional yang kuat, mencakup perasaan yang subyektif penuh ketidaksenangan, *agitasi*, dan keinginan untuk melarikan diri atau bersembunyi, ketakutan ini merupakan satu reaksi terhadap satu bahaya khusus yang tengah di hadapi.

²² Kartini Kartono, *Patologi Social ; Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, Jakarta: CV. Rajawali Cet. III, 3003, hlm.129

²³ Arief Wibisono, *Hubungan Shalat Dengan Kecemasan*, Jakarta: Studia. Cet. II, 1990, hlm, 22

Secara psikologis mengenai pemahaman terhadap masalah kecemasan ini cukup beraneka ragam. Teori-teori tentang rasa cemas banyak dikembangkan, karena rasa cemas telah dianggap sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan, perasaan cemas memiliki taraf yang berbeda-beda, mulai dari yang ringan sampai yang paling berat atau dapat dikatakan pada batas kecemasan normal dan abnormal.²⁴

Tingkat kecemasan dalam batas-batas kenormalan merupakan reaksi yang dapat dialami oleh siapapun, dan keadaan ini orang mudah mengatasi atau mereduksi ketegangan yang dialami. Namun kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan gangguan dan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Selanjutnya, pada kadar yang rendah, kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan seperti itu disebut gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).²⁵

Bangunan cemas berbeda dengan kecemasan normal dalam hal intensitas, durasi dan dampaknya bagi individu. Kekhawatiran/ kecemasan dianggap sebagai suatu hal yang patologis apabila tidak bias lagi dihentikan atau dikontrol oleh individu tersebut. Gangguan cemas di golongkan ke dalam gangguan “*neurosis*”²⁶ bersama gangguan *somatoform*,²⁷ gangguan *disosiatif*.²⁸ Dan gangguan *distimik*.²⁹ Gangguan *neurosis* adalah gangguan mental, yang mana gangguan utamanya muncul

²⁴ Hanna Djumhana Bastaman, op. cit., hlm.156

²⁵ Fitri Fauziyah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: UII-Press, 2005, hlm. 73-74

²⁶ *Neurosis* juga diartikan penyakit mental yang lunak, dicirikan dengan tanda-tanda wawasan yang tidak lengkap tentang sifat-sifat kesukarannya, memiliki konflik, reaksi kecemasan, dan terkadang disertai dengan fobia, gangguan pencernaan, dan tingkah laku obsesif-kompulsif.

²⁷ Gangguan *Somatoform* adalah kelompok gangguan yang meliputi symptom fisik(misalnya nyeri, mual, dan pening) dimana tidak dapat di temukan penjelasan secara medis.

²⁸ Gangguan *Disosiatif* adalah gangguan yang di tandai dengan adanya perubahan perasaan individu tentang indentitas memori, atau kesadaran.

²⁹ *Stemming* adalah kondisi perasaan yang berkesinambungan, tercirikan dengan selalu muncul perasaan- perasaan senang atau tidak senang.

dalam symptom atau sekumpulan symptom yang mengganggu individu dan dianggapnya sebagai sesuatu yang asing dan tidak dapat diterima (*ego dytonic*).³⁰

Menurut Kartini Kartono, kecemasan dikategorikan dalam gangguan alam perasaan, pada kondisi tersebut, dimana kecemasan memiliki sifat yang tidak jelas dan *difus*, yalai tinggi yang digolongkan dalam bentuk suasana hati.³¹ Sedangkan menurut freud, kecemasan atau ketakutan memiliki nilai tinggi yaitu untuk memeperingatkan orang akan datangnya bahaya; bahwa apabila tidak dilakukan tindakan-tindakan yang tepat, maka bahaya (ketegangan) akan meningkat.³²

Dari berbagai pengertian tentang kecemasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah sebuah gangguan pada alam perasaan dalam wujud kegelisahan kekhawatiran yang berlebihan, di mana tidak memiliki kejelasan terhadap obyek yang rasional dan kondisinya mengarah kepada hal-hal yang belum tentu terjadi.

2. Factor-faktor yang menimbulkan kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi akibat ketidakmampuan individu menghadapi masalah , baik dari segi mental maupun fisik. Kecemasan tidak dapat diketahui secara langsung tetapi dapat diketahui berdasarkan faktor-faktor penyebab munculnya kecemasan. Dibawah ini diuraikan beberapa pendapat faktor-faktor penyebab timbulnya kecemasan.

Ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas, yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan atau tempat tinggal sekitar dapat mempengaruhi cara berpikir tentang diri sendiri atau orang lain.hal ini juga dapat disebabkan pengalaman dengan keluarga , teman, dan orang lain

³⁰ Fitri Fauziyah dan Julianti Widuri, op. cit, hlm. 74-75

³¹ Kartini Kartono. Loc. Cit.

³² Sumardi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, CET. Xi 2002, hlm.130

disekitar tempat tinggal. kecemasan dimungkinkan timbul dan ini merupakan hal yang wajar apabila terdapat perasaan tidak nyaman dan aman terhadap lingkungan.

b. Emosi yang ditekan.

Kecemasan dapat terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar dalam mengatasi hubungan personal. hal ini biasanya terjadi jika individu menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.

c. Sebab-sebab fisik.

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terjadi pada individu yang sedang dalam kondisi kehamilan, semasa remaja, dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Pada waktu individu mengalami kondisi-kondisi seperti ini, maka munculnya perubahan-perubahan perasaan merupakan hal yang lazim, Hal inilah yang menyebabkan timbulnya kecemasan.

d. Keturunan.

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan didalam keluarga-keluarga tertentu akan tetapi ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.³³

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka dapat diketahui bahwa faktor-faktor penyebab timbulnya kecemasan adalah lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik dan keturunan.

Adapun kecemasan memiliki beberapa bentuk, seorang tokoh psikolog Sigmund freud membagi kecemasan dalam tiga macam, yaitu:

- a. Kecemasan obyektif (*objectife anxiety*) adalah reaksi terhadap pengenalan akan adanya bahaya dari luar atau adanya kemungkinan bahaya yang di sangkanya akan terjadi. Jadi dapat dikatakan bahwa kecemasan ini timbul akibat melihat dan mengetahui adanya bahaya

³³ Savitri Ramiah, *Kecemasan*, Jakarta: Pustaka Popular Obor, 2003, hlm. 12

yang mengancam dirinya. Kecemasan jenis ini dapat disebut sebagai *reality anxiety* (kecemasan nyata) *true anxiety* (kecemasan sebenarnya) atau *normal anxiety* (kecemasan yang wajar)

b. Kecemasan penyakit (neurotic anxiety) adalah suatu ketakutan yang mungkin terjadi, kecemasan neuretik ini sudah merupakan penyakit. Terdapat tiga bentuk dalam kecemasan neurotic, antara lain:

- 1) Kecemasan secara umum. kecemasan ini merupakan yang paling sederhana karena tidak berhubungan dengan suatu hal tertentu. individu merasa takut yang sama serta umum dan tidak menentu.
- 2) Kecemasan neurotic yang obyeknya benda-benda atau hal-hal tertentu misalnya takut melihat darah atau serangga.
- 3) Kecemasan dalam bentuk ancaman, kecemasan ini adalah dalam bentuk cemas yang menyertai gejala gangguan kejiwaan seperti hysteria, individu yang menderita gejala tersebut kadang-kadang merasa cemas yang akhirnya menjadikan perasaan takut.

c. Kecemasan moral. (*moral anxiety*) adalah kecemasan yang timbul akibat dari dorongan perasaan, rasa dosa, dan kecemasan yang berhubungan dengan gejala gangguan kekecewaan itu sendiri.³⁴

3. Kecemasan menghadapi persalinan

Gangguan panic yang sering kali disebut sebagai serangan panic adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kecemasan dan ketakutan yang luar biasa ini bagaikan teror, seolah-olah yang bersangkutan dalam keadaan gulat dengan maut. Gangguan panic biasanya didahului oleh perasaan ketegangan dan rasa tidak tenang yang berjalan perlahan-lahan dan hilang. Namun ketegangan dan ketidaktenangan kemudian muncul semakin sering dan semakin memuncak, sampai pada gilirannya muncul sebagai serangan kecemasan yang mendadak, dari sudut psikopatologi panic adalah suatu keadaan kecemasan.³⁵ Hal ini juga

³⁴ Rohiman Noto Widagdo, *Teori Kecemasan*, Jakarta: Rosda Karya, 2002, hlm. 203

³⁵ H. Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Solo: PT. Amanah Bunda Sejahtera, 1996, hlm. 63

dialami wanita yang mau melahirkan, karena proses melahirkan (persalinan) merupakan perjuangan hidup mati seorang wanita maka akan menimbulkan kecemasan.

Persalinan (melahirkan) bagi perempuan merupakan saat-saat paling kritis dalam kehidupannya. Resiko kematian seakan-akan benar-benar ada dalam pandangan matanya disebabkan banyak hal. Resiko yang diakibatkan oleh kehamilan dan melahirkan hanya dapat dirasakan oleh perempuan pemilik alat reproduksi. Resiko-resiko tersebut yang sering terdengar adalah pendarahan dan keguguran. Alangkah sangat bijaknya pernyataan nabi Muhammad saw yang menyatakan “ kesyahidan itu ada tujuh selain terbunuh dalam perang fisabilillah, orang yang mati karena keracunan lambungnya, yang tenggelam dalam air, yang pinggangnya terkena virus, yang terkena lepra, terbakar api, yang tertimbun bangunan dan perempuan yang mati karena melahirkan.

Melahirkan sakitnya luar biasa mungkin melahirkan merupakan satu-satunya pengalaman sakit fisik yang paling berat. Barangkali tidak ada rasa sakit yang melebihi melahirkan, kecuali rasa sakit akibat tercabutnya ruh ketika maut menjemput, oleh karena itu hal yang terpenting dalam menghadapi proses persalinan adalah kesiapan psikis disamping itu juga fisik. berdasarkan penelitian Jean Block ibu-ibu yang memiliki kesiapan psikis untuk melahirkan dan mempunyai sikap yang lebih positif terhadap kehamilan, membutuhkan pengobatan yang lebih sedikit, dan tidak begitu merasakan sakitnya melahirkan selama persalinan.³⁶

Kelahiran merupakan titik kulminasi dari kehamilan dan semua wanita hamil menginginkan proses persalinan dengan baik dan lancar. Bukan berarti terbebas dari rasa sakit dalam melahirkan karena itu tidak realistis, tetapi persalinan yang santai dan menyenangkan. Hampir setiap orang tua khususnya perempuan akan dihantui kekhawatiran akan janinnya, terutama pada tri semester akhir. Semakin dekatnya kelahiran

³⁶ Jauharotul Farida, *Perempuan dan Kesehatan Reproduksi*, Semarang: IAIN Wali Songo, 2010, hlm. 58

dan mempunyai bayi biasanya menimbulkan kecemasan yang datang sehingga menimbulkan berbagai pertanyaan-pertanyaan misalnya, tentang bagaimana kondisi bayi yang diahirkan, apakah nantinya mampu menjadi orang tua, apakah nanti akan bertindak bodoh misalnya menjatuhkan bayi, apakah nanti mampu merawat bayi dari hari-kehari, minggu kemminggu, dan lain-lain. Semua perasan ini sangat wajar dan kebanyakan perempuan mengalaminya. Tetapi jika sebelumnya sudah ada persiapan baik fisik maupun bathin ha-hal yang ditakuti akan berkurang bebannya.

Semua perempuan dihinggapi kecemasan-kecemasan tentang apa yang akan terjadi pada saat melahirkan. Apakah akan merasa sakit yang amat sangat ketika proses persalinan dan pertanyaan-pertanyaan lain yang mengindikasikan kekhawatiran yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil yang menghadapi persalinan. Sedangkan secara medis perubahan-perubahan suasana jiwa sangat merefleksikan perubahan-perubahan besar dalam sekresi *hormone* internal seorang ibu. karena perubahan-perubahan tersebut tidak bisa dikendalikan semua itu berjalan alamiah. Maka tidak ada alasan merasa bersalah atau bingung ketika mengalami hal-hal yang aneh dalam jiwa ketika mengalami kehamilan. Akibat dari peningkatan hormonal itu hampir semua perempuan hamil mudah mengalami emosional yang berubah-ubah sesuai suasana jiwanya, bahkan rasa cemas sering mendera jiwanya dalam perilaku sehari-harinya. apa lagi ketika mendekati proses persalinan.³⁷

Kebanyakan wanita hamil akan lebih banyak mengalami kecemasan terutama masa-masa menghadapi persalinan disebabkan beberapa factor diantaranya fisik dan psikis, factor fisik lebih banyak disebabkan karena pada kehamilan pertama, kurang dianggap sehat baik kondisi ibu hamil maupun kondisi kehamilannya berdasarkan hasil periksa dokter, sedangkan factor psikis disebabkan kurangnya rasa percaya diri dalam menjalani persalinan dan ketakutan-ketakutan yang lain, seperti

³⁷ Miriam Stopard, *Panduan Mempersiapkan Kehamilan dan Kelahiran*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, hlm. 149

yang sudah dijelaskan diatas. Kebanyakan orang yang merasa cemas dapat diketahui melalui gejala-gejala fisik yang meliputi kegelisahan, ketegangan, detak jantung yang meningkat.