

**PENGHAYATAN KEAGAMAAN DAN GANGGUAN KECEMASAN**  
**IBU HAMIL PERTAMA KALI**  
**(Studi Kasus di Kelurahan Jetak Kec. Bojonegoro Kab. Bojonegoro Jatim)**

**S K R I P S I**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP)



Disusun Oleh:

**DIAN SETYANTI**  
**NIM: 4103059**

**FAKULTAS USHULUDDIN**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO**  
**SEMARANG**

**2009**

**PENGHAYATAN KEAGAMAAN DAN GANGGUAN KECEMASAN**  
**IBU HAMIL PERTAMA KALI**  
**(Studi Kasus di Kelurahan Jetak Kec. Bojonegoro Kab. Bojonegoro Jatim)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Ushuluddin

**Oleh**

**DIAN SETYANTI**  
**NIM: 4103059**

Semarang, Desember 2008

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

**Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA.**  
NIP. 150 178 271

**Rokhmah Ulfah, M.Ag.**  
NIP. 150 289 731

**PENGESAHAN :**

Skripsi saudari Dian Setyanti dengan nomor induk mahasiswa (NIM) 4103059 di munaqosahkan oleh penguji skripsi Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

**14 Januari 2009**

Dan telah di terima dan di sahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Ushuluddin

Pembantu Dekan I/Ketua Sidang

**Drs. Nasihun Amin, M.Ag.**

NIP. 150 261 770

Pembimbing I

Penguji I

**Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA.**

NIP. 150 178 271

**Hj. Arikhah, M.Ag.**

NIP. 150 276 118

Pembimbing II

Penguji II

**Rokhmah Ulfah, M.Ag.**

NIP. 150 289 731

**Fitriyati, S.Psi,M.Si**

NIP. 150 374 353

Sekretaris Sidang

**Drs. Hasyim Muhammad, M.Ag.**

NIP. 150 282 134

## MOTTO

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ  
كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا...

*"Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandung dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan..."*

(QS. Al-Ahqaf/46: 15)\*

---

\* Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah*, Toha Putra, Semarang, 1989, hlm. 829

## *PERSEMBAHAN*

*Dengan setulus hati, penulis persembahkan kepada:*

- ☆ Ibunda Wiwik, Puji H. dan Ayahanda Kasiyanto yang selalu mendo'akan dan bekerja keras demi kesuksesan dan keberhasilanku*
- ☆ Adik-Adikku Tersayang: Diah Hartanti dan Dita Aprillia yang tak henti-henyinya memberi semangat demi kelancaranku. Dan keponakan ku Abie Fahriza senyum dan keceriaanya selalu memberi kedamain*
- ☆ Buat Kakak-Kakaku yang selalu memberi dorongan untuk selesainya skripsi ini*
- ☆ Sahabat-Sahabatku: Erna, Ela, Endah, Subhie, dan teman-teman seperjuangan khususnya 2003*
- ☆ Teman-teman Kost di Wahyu Utomo 82A; Mb Ningrum, Dwie, Atief, Indah, Mb Ambar, Mb Endah dan Elisa. Terima kasih atas kebaikan dan kasih sayang kalian selama ini*
- ☆ Para Pembaca yang budiman mudah-mudahan karya ini bermanfaat bagi semuanya.*

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang, berkat taufiq, hidayah dan kebesaran-Nya yang selalu ditunjukkan-Nya, maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi yang berjudul "*Penghayatan Keagamaan dan Gangguan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Kali (Studi Kasus di Kelurahan Jetak Kec. Bojonegoro Kab. Bojonegoro Jawa Timur)*" ini, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak, sehingga usaha ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Yang terhormat Bapak DR. H. Abdul Muhaya, M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq M.A., selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Rohmah Ulfah, M.Ag selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak/Ibu kepala dan petugas perpustakaan yang telah memberikan ijin dan pelayanan kepustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Para dosen pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Kedua orang tua dan keluarga yang telah membesarkan, mendidik, membiayai dengan tulus ikhlas dan penuh kasih sayang, sehingga penulis mencapai pendidikan tingkat tinggi.
6. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu, baik moral maupun material dalam penyusunan skripsi.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa, penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri pada umumnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, Januari 2009

Penulis

**DIAN SETYANTI**  
4103059

## ABTRAKSI

Kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan yang mengalami ketakutan, kekhawatiran tentang masa-masa mendatang atau terhadap suatu obyek yang terus-menerus dialami oleh seseorang dalam kurun waktu tertentu.

Ibu hamil yang pertama kali tentunya mengalami berbagai gangguan seperti cemas, takut dan gelisah, yang puncaknya akan terlihat ketika menjelang persalinan dan akibat dari gangguan tersebut akan berdampak pada diri ibu dan anak kelak yang dilahirkan.

Adapun yang menjadi permasalahannya dalam penelitian ini adalah: Bagaimana kondisi psikologis ibu yang hamil pertama kali, Bagaimana faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil pertama kali, Bagaimana perbedaan tingkat kecemasan ibu berdasarkan keberagamaanya.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan teknik analisis deskriptif fenomenologi metode dalam pengumpulan data terdiri dari observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi psikologis ibu hamil untuk yang pertama kali dan yang baru mempunyai pengalaman hamil untuk pertama kali di Kelurahan Jetak kecamatan Bojonegoro Jatim pada umumnya mengalami berbagai kecemasan. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan tersebut antara lain faktor *intern* dan *ekstern*. Faktor *intern* yaitu kurangnya kesiapan mental, penghayatan nilai-nilai keagamaan. Faktor *ekstern* yaitu mitos dan nilai-nilai moral yang berkembang di masyarakat, faktor ekonomi, dukungan keluarga dan lingkungan. Ada perbedaan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil berdasarkan penghayatan nilai-nilai keagamaan. perbedaan kecemasan tersebut antara lain: kecemasan tinggi, kecemasan sedang, dan kecemasan rendah.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAKSI .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Kajian Pustaka.....	7
F. Metode Penelitian.....	8
G. Sistematika Penulisan Skripsi .....	11
BAB II TINJAUAN UMUM KEBERAGAMAAN DAN KECEMASAN IBU HAMIL	
A. Keberagamaan .....	13
1. Pengertian .....	13
2. Tingkat Keberagamaan .....	14
3. Fungsi Agama .....	18
B. Kecemasan Ibu Hamil Pertama .....	21
1. Pengertian Tentang Kecemasan .....	21
2. Kondisi Ibu Hamil .....	23
3. Faktor-Faktor Yang Menimbulkan Kecemasan .....	31
4. Hubungan Psikologis Ibu Hamil Dan Tingkat Kecemasan .....	36

BAB III	GAMBARAN UMUM TENTANG KECEMASAN IBU HAMIL DI KELURAHAN JETAK KECAMATAN BOJONEGORO	
	A. Sekilas Tentang Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro .....	43
	B. Deskripsi Tentang Keberadaan Ibu Hamil Dan kecemasan Yang Dialaminya .....	48
BAB IV	ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN BERDASARKAN PENGHAYATAN KEAGAMAAN	
	A. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil.....	60
	B. Perbedaan Kecemasan Berdasarkan Penghayatan Keagamaan .....	67
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan .....	73
	B. Saran-saran.....	74
	C. Penutup.....	75

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap insan dewasa yang normal, baik pria maupun wanita pasti membutuhkan proses regenerasi. Ia sangat membutuhkan lahirnya keturunan yang sah. Maka sebagai wanita yang normal pasti sangat mendambakan lahirnya anak-anak yang sah dari rahimnya sendiri. Proses regenerasi itu hanya dapat berlangsung dengan baik selama seseorang melakukan hubungan badan dengan lawan jenisnya. Seorang wanita hanya dapat melahirkan keturunan bila melakukan hubungan seksual dengan pria.<sup>1</sup> Untuk meraih semuanya itu dalam doktrin Islam terdapat sebuah konsep yang disebut dengan pernikahan.

Perkembangan teknologi yang semakin canggih memang memunculkan cara lain untuk proses regenerasi. Seorang bayi bila saja lahir tanpa melalui hubungan seksual secara langsung antara pria dengan seorang wanita. Tetapi melalui cara ini tidak sebagian bayi itu terlahir karena adanya proses yang alami. Dan dalam era kebebasan termasuk kebebasan pergaulan memang tanpa pernikahan yang sah pun bayi-bayi banyak terlahir ke dunia. Kepuasan yang dihasilkan persuami-istrian yang sah. Apabila hubungan dengan kebahagiaan akhirat, pasti jauh berbeda kebahagiaanya.

Berbicara mengenai pernikahan memang tidak dapat dipisahkan dari manfaat pernikahan itu sendiri, salah satunya adalah untuk memelihara kelangsungan hidup manusia dengan cara melahirkan keturunan. Keturunan yang memiliki tujuan utama dalam pernikahan dan dasar disyariatkannya pernikahan. Agar mendapatkan keturunan yang baik dan sah menurut agama dan hokum harus melalui proses pernikahan.<sup>2</sup> Sejak periode prakonsepsi

---

<sup>1</sup> M. Niphan Abdul Halim, *Membahagiakan Suami Sejak Malam Pertama*, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2005, hlm. 7-8

<sup>2</sup> Mansur, *Mendidik Anak Sejak Dalam Kandungan;Kado Buat Pengantin Baru, Calon Ibu dan Ibu Hamil*, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2005, hlm.134

bahkan sejak masa pranikah, Islam telah memberikan pedoman agar dapat menempuh kehidupan baru yang lebih baik. Dalam hal ini baik pria maupun wanita agar memilih pasangannya sehingga tidak kecewa dibelakangnya. Baik dengan jalan berusaha mencari atau dengan jalan berdoa kepada Allah SWT untuk mendekatkan diri meminta pasangan hidup yang terbaik.<sup>3</sup>

Pada tahap selanjutnya kehamilan dan kelahiran bayi itu pada umumnya memberikan arti emosional yang besar pada setiap wanita yang normal. Kehamilan termasuk salah satu periode kritis dalam kehidupan seorang wanita tidak dapat dielakkan. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis. Dalam aspek psikologis timbul pengharapan yang disertai kecemasan menyambut persiapan kedatangan bayi.<sup>4</sup>

Bagi seorang ibu yang sedang hamil atau mengandung sudah tentu akan mengalami perubahan di dalam badannya. Kebanyakan wanita yang sudah siap untuk hamil tidak menjadi masalah terhadap perubahan yang akan dialaminya. Akan tetapi bagi wanita yang belum siap untuk hamil kemudian tiba-tiba menjadi hamil maka sering menimbulkan perasaan-perasaan yang menekan jiwanya terutama karena perubahan badannya.<sup>5</sup>

Meskipun demikian pada umumnya seorang wanita yang sedang hamil dapat merasakan kepuasan dan kebahagiaan. Ia merasa bangga akan kesuburannya dan bergairah menyambut bayinya yang akan lahir. Jika kehamilan tersebut merupakan kehamilan yang pertama kali baginya biasanya calon bayi itu akan mengembangkan mekanisme kepuasan dan kebahagiaan. Karena ia dapat memenuhi tugas kewajiban sebagai wanita dan sebagai penerus generasi. Dengan sabar dan seksama ia mempersiapkan diri untuk menghadapi satu fase kehidupan baru dan tugas baru sebagai ibu yaitu

---

<sup>3</sup> *Ibid.*, hlm. 133

<sup>4</sup> Save M. Dagun, *Psikologi Keluarga*, Rineka Cipta, Jakarta, 2002, hlm. 18

<sup>5</sup> Samsul Munir Amin, *Menyiapkan Masa Depan Anak Secara Islami*, Amzah, Jakarta 2007, hlm.51

menyambut kelahiran anaknya, merawat-memelihara-mendidik anak-anaknya.<sup>6</sup>

Sekalipun seorang wanita sungguh-sungguh berhasrat menjadi seorang ibu yang baik dan bersikap realistis dengan sikap hidupnya yang sehat terhadap diri sendiri dan dunia sekitarnya, namun tetap saja kehamilan itu menimbulkan banyak kecemasan dan ketegangan batin. Sebab kehamilan tersebut merupakan peristiwa besar yang baru, dan menjadi satu ujian baginya.<sup>7</sup> Sebenarnya wanita yang sedang hamil itu melanjutkan kecenderungan-kecenderungan psikologis dan ciri-ciri tingkah laku seperti sebelum dia menjadi hamil. Namun pada umumnya kehamilan menambah intensitas emosi-emosi dan tekanan batin pada kehidupan psikis wanita.

Jika dalam kehidupan sehari-hari seorang wanita memiliki sikap hidup yang relative sehat dan rasional terhadap diri sendiri tanpa dibarengi kompleks-kompleks interior dan kompulsi-kompulsi untuk jadi perfék dan dia tidak menuntut pada diri sendiri standarisasi norma-norma yang terlalu muluk-muluk dan tidak mungkin tercapai, maka ia akan memandang kehamilannya dengan sikap yang sehat pula. Walaupun demikian tetap saja ia akan dibayangi kecemasan dan rasa-rasa ketegangan tertentu

Secara umum tentang kecemasan, Firman Allah dalam al-Qur'an surat ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد: 28)

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram." (Qs.ar-Ra'd/13: 28).<sup>8</sup>

Secara tersirat ayat tersebut menjelaskan bahwasanya untuk mengatasi kecemasan yang dialami seorang hamba, termasuk di dalamnya kecemasan

<sup>6</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*, Mandar Maju, Bandung, 1995, hlm. 61-62

<sup>7</sup> *Ibid.*, hlm.62

<sup>8</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Toha Putra, Semarang, 1989, hlm. 373

yang diakibatkan kehamilan adalah dengan mengingat Allah, yaitu kembali pada pedoman hidup al-Qur'an dan Hadits.

Gejala kecemasan baik yang sifatnya akut maupun kronik merupakan komponen utama bagi hamper semua gangguan psikiatrik. Sebagian dari komponen kecemasan itu menjelma dalam bentuk gangguan panik. Bahkan karena sangat memuncaknya kecemasan pada diri seseorang, sering kali dirasakan sebagai suatu serangan panik (*panic attack*).<sup>9</sup> Ini hampir semua wanita yang bersikap jujur terhadap diri sendiri akan mengakui, bahwa ia sering kali menjadi cemas dan ketakutan pada saat mengandung dan melahirkan bayinya. Rasa-rasa cemas ini lebih diperkuat oleh cerita-cerita takhayul dan isyarat-isyarat (tanda-tanda pemberitaan sebelumnya), misalnya burung gagak yang berbunyi terus menerus, ular masuk ke rumah, mimpi-mimpi yang menakutkan dan lain-lain. Namun demikian di tengah rasa-rasa cemas dan ketegangan batin itu terselip pula harapan-harapan positif, sebab dalam jarak waktu dekat ia akan menyambut kelahiran bayinya.<sup>10</sup>

Di samping itu, kehamilan mengandung resiko mempertaruhkan jiwa dan raga, khususnya pada saat wanita melahirkan bayinya. Peristiwa melahirkan bayi itu memang merupakan suatu perjuangan penuh rasa ketakutan dan kesakitan. Ketakutan dan kecemasan itu antara lain berupa: oleh rasa tidak enak badan dan mudah lelah, ia sering menjadi cemas, takut dan bingung. Ada rasa cemas apabila tidak mendapatkan support moril dari suami dan orang tua. Adakalanya timbul reaksi kecemasan terhadap cerita-cerita takhayul tentang kuntilanak yang suka mengganggu ibu hamil dan anak-anak bayinya akan gugur/mengalami abortus, bayinya mati waktu lahir, atau cacat jasmaniah- rohaniyah dan lain-lain.

Pengaruh emosi orang tua, terutama ibu ketika anak berada dalam kandungan cukup besar. Bila ibu terlalu cemas, maka anaknya menjadi pencemas. Selama ini orang hamil dinasehati untuk selalu berbahagia.

---

<sup>9</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an dan ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Dana Bakti Primayasa, Yogyakarta, 1997, hlm.62

<sup>10</sup> Kartini Kartono, *op. cit.*, hlm. 62-63

Pengaruh emosi yang tidak positif seperti kecemasan yang berlebihan justru bisa menghadirkan pengaruh terhadap anak, bahkan kecacatan.<sup>11</sup>

Kehamilan yang dialami seorang wanita merupakan pengalaman yang luar biasa yang menyangkut jasmani dan rohani, wanita yang ingin hamil seringkali mengalami angan-angan sangat indah tentang kehamilan, akan menjadi pusat perhatian keluarga dan teman-temannya. Hubungan dengan suami akan lebih harmonis, wajah pun menjadi berseri dan cantik. Namun perasaan sepanjang kehamilan selalu berbeda dan seorang wanita yang sedang hamil cenderung diselimuti rasa kecemasan seperti yang telah diuraikan di atas.

Kelurahan Jetak secara geografis terletak di pinggiran kota Bojonegoro sebelah barat. Kelurahan tersebut termasuk daerah agraris. Di mana secara umum mata pencaharian penduduk setempat adalah sebagian besar sebagai petani, dan buruh bangunan. Namun ada juga yang berprofesi sebagai PNS dan pedagang. Aktivitas keberagaman di kelurahan tersebut cukup baik. Hal ini ditandai adanya kegiatan keagamaan yang bersifat rutinitas seperti pengajian, yasinan dan tahlilan.

Sedangkan fenomena yang ada di Kelurahan Jetak kecamatan Bojonegoro, kaitannya dengan faktor-faktor yang dialami oleh ibu hamil pertama kali di Kelurahan Jetak kecamatan Bojonegoro Jatim yakni sebagai berikut:

1. kepercayaan adanya mitos-mitos yang melingkupi ibu hamil antara lain; kepercayaan tentang adanya makhluk halus yang sering mengganggu ibu hamil dan bayi, khususnya masyarakat di Kelurahan Jetak kecamatan Bojonegoro Jatim. Untuk mengatasi kecemasan yang diakibatkan adanya gangguan makhluk halus tersebut yang dilakukan oleh ibu hamil yakni dengan senantiasa membawa gunting kecil atau *peniti* bagi ibu hamil supaya tidak diganggu oleh makhluk halus. Sedangkan mengenai mitos

---

<sup>11</sup> Fuad Nashari, *Potensi-potensi Manusia, Seri Psikologi Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005, hlm. 133

yang mengatakan bahwa segala perilaku dan perbuatan negatif orang tua akan berpengaruh terhadap kondisi fisik bayi yang akan dilahirkannya.

2. takut menderita sakit pada saat melahirkan, bagi ibu yang hamil untuk pertama kali dan ibu yang baru saja mempunyai pengalaman hamil untuk yang pertama kalinya, sangat wajar apabila mendapat gangguan kecemasan yang berupa ketakutan apabila kelak tidak bisa melahirkan secara normal, sehingga harus melahirkan dengan cara dioperasi *Caesar*.
3. dikelurahan Jetak kecamatan Bojonegoro Jatim, ibu yang hamil pertama kali tersebut juga dihinggapi perasaan takut kalau bayinya lahir dalam keadaan cacat. Walaupun ibu-ibu telah rutin memeriksakan kandungannya, Namun tetap saja dihinggapi perasaan cemas kalau anaknya kelak lahir dalam keadaan cacat fisik maupun mentalnya. Hal tersebut dikarenakan harapan yang begitu besar pada anak yang pertama.
4. terpisah jarak antara suami dan istri. Hal tersebut dikarenakan sebagian dari ibu-ibu di kelurahan jetak ada yang ditinggalkan suaminya merantau keluar kota yang diakibatkan tuntutan faktor ekonomi.
5. pernikahan yang ada diakibatkan adanya kecelakaan ( hamil diluar nikah). Tentu ini akan menjadi beban mental tersendiri bagi mereka apabila kelak masyarakat mengetahui bahwa kelahiran anak pertama tersebut tidak sesuai dengan usia pernikahan.

Berdasarkan penjelasan panjang lebar seperti tersebut di atas, penulis bermaksud mengangkat penelitian judul: ***Penghayatan keagamaan dan gangguan kecemasan ibu hamil pertama kali (Studi kasus di Kelurahan Jetak Kec. Bojonegoro Kab. Bojonegoro- JATIM )***

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang penulis uraikan, maka dapat diambil pokok permasalahan dalam penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi psikologis ibu yang hamil pertama kali di Kelurahan Jetak kecamatan Bojonegoro?



2. Bagaimana faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil pertama kali?
3. Bagaimana perbedaan kecemasan ibu hamil berdasarkan keberagamaannya?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi psikologis ibu hamil pertama kalinya
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu yang hamil pertama kali di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jatim.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil pertama kali berdasarkan keberagamaannya.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi peneliti, menambah wawasan dan dapat mengaktualisasikan sebagian ilmu yang diperoleh selama di bangku perkuliahan.
2. Bagi Akademik, yaitu Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang dalam hal ini khususnya adalah Fakultas Ushuluddin adalah dapat menambah informasi kajian ilmu-ilmu tentang psikologis ibu hamil untuk yang pertama kali.
3. Bagi masyarakat secara umum dan khususnya ibu hamil yang pertama kali, yaitu dengan semakin bertambahnya wawasan dan pemahaman mengenai hal ihwal kecemasan yang dialami seorang ibu selama mengandung dan persiapan menanti kelahiran anak untuk yang pertama kalinya.

### **D. Kajian Pustaka**

Penelitian yang penulis lakukan adalah termasuk penelitian ilmiah. Di mana sebuah penelitian ilmiah memerlukan adanya dasar atau landasan.

Dalam hal ini adalah karya-karya ilmiah yang telah ada sebelumnya yang masih relevan dengan tema penelitian. Adapun referensi tersebut antara lain:

Buku yang berjudul *Menyiapkan Masa Depan Anak Secara Islami* yang ditulis Samsul Munir, menjelaskan bahwasanya beberapa orang tua mempunyai anak adalah dengan maksud untuk melanjutkan keturunan yang dapat menjamin masa tua mereka. Tetapi sekarang untuk alasan suami istri, mereka ingin merawat anak dengan penuh kasih sayang. Namun jika benar-benar si ibu telah hamil maka angan-angan ibu tak sesuai dengan kenyataan. Meskipun senang telah hamil akan tetapi ternyata terdapat perubahan baik secara fisik maupun psikis, merasa cepat lelah, mudah tersinggung, tegang, mudah cemas, takut, khawatir dan sebagainya.

Save M Dagun yang menulis sebuah buku dengan judul *Psikologi Keluarga*, berpendapat bahwasanya kehamilan seorang ibu dapat dibagi ke dalam tiga fase, dan setiap fase menunjukkan ciri khusus pada diri ibu dan janin baik secara fisik maupun psikologis. Semua gejala itu dapat membuat calon ibu merasa cemas, mudah tersinggung, ibu sering memikirkan kesehatan dan kecemasan janin dan lebih cemas lagi menghadapi saat-saat bersalin yang sudah mendekati.

Judul buku *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)* dengan penulis Kartini Kartono menekankan bahwa hampir semua wanita yang dapat bersikap jujur terhadap diri sendiri akan mengakui bahwa ia sering kali menjadi cemas dan ketakutan pada saat ia mengandung dan melahirkan bayinya. Rasa cemas ini lebih diperkuat oleh cerita-cerita takhayul dan tanda-tanda pemberitaan yang telah beredar dimasyarakat pada umumnya. Meskipun demikian di tengah-tengah rasa cemas dan tegang batin ini terselip pula harapan-harapan positif, juga tantangan-tantangan yang menjanjikan "upah dan pahala", sebab dalam jarak waktu dekat ia akan menyambut kelahiran bayinya.

Buku dengan judul *al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* buah karya Dadang Hawari menjadi salah satu referensi yang akan digunakan untuk membahas tentang kecemasan, bahwa gejala kecemasan baik yang sifatnya akut maupun kronik merupakan komponen utama bagi hampir

semua gangguan psikiatrik (kecemasan juga dialami oleh ibu yang sedang hamil). Secara umum dalam buku ini juga terdapat berbagai macam terapi untuk mengatasi kecemasan.

## F. Metode Penelitian

Penulisan skripsi ini berdasarkan suatu penelitian melalui studi lapangan. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif.<sup>12</sup>

### 1. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu:

- a. Data primer, yaitu data yang diperoleh dari informan, baik yang diperoleh melalui data kuesioner maupun data lainnya. Yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah wanita hamil untuk pertama kalinya dan juga wanita yang pernah mengalami kehamilan yang pertama kali di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jatim.
- b. Data Sekunder, yaitu Data-data yang diperoleh selain dari informan. sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah catatan, transkrip buku yang memuat keterangan tentang data-data di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro, seperti data tentang jumlah penduduk dan mata pencaharian penduduk.

### 2. Teknik Pengumpulan Data

#### a. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian. Dalam hal ini apabila seorang peneliti ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Anselm Streasuss Juliet Corbin, *Dasar-Dasar Penelitin Kualittif*, Andi Offset, yogyakarta, 1997, hlm.11

<sup>13</sup> Suharsimi Aikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta, 1998, hlm. 115

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Jumlah elemen dalam sample lebih sedikit dari pada elemen populasi. Jika seorang peneliti meneliti sebagian populasi maka penelitian disebut penelitian sample.<sup>14</sup>

Dalam hal ini populasi sebanyak 18 orang ibu hamil yang pertama kali di kelurahan Jetak. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, tujuannya untuk mengetahui keadaan obyek populasi seperti ciri-ciri, sifat-sifat, atau karakteristik tertentu.

Hal ini sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto “jika populasi yang diteliti kurang atau sama dengan 100, maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel. Sedangkan bila lebih dari 100, maka mengambil sebagian atau wakil dari populasi dengan perhitungan 10-15% atau 20-25%”. Dalam kaitannya dengan penelitian ini jumlah populasi kurang dari 100, maka penelitian ini menggunakan keseluruhan populasi sebagai sampel.

b. Metode Observasi

Metode Observasi disebut juga dengan pengamatan yang meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu obyek dengan menggunakan seluruh panca indra.<sup>15</sup>

Dalam penelitian ini peneliti mengalami setiap aktifitas yang menunjukkan adanya kecemasan seorang ibu yang hamil untuk pertama kali di Kelurahan Jetak kecamatan Bojonegoro Jatim.

c. Wawancara

Wawancara adalah sebuah proses tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih.<sup>16</sup> Dalam konteks ini yang akan diwawancarai adalah ibu muda yang sedang hamil pertama kali dan ibu yang baru saja

---

<sup>14</sup> *Ibid.*, hlm. 17.

<sup>15</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Remaja Rosda Karya, Bandung, 2002, hlm. 146

<sup>16</sup> Sutrisna Hadi, *Metode Research*, Andi Offset, Yogyakarta, 1992, hlm. 192

mempunyai pengalaman hamil untuk yang pertama kali, serta pihak-pihak terkait seperti lembaga kesehatan yang ada di daerah sekitar.

### 3. Analisis Data

Proses selanjutnya setelah data-data terkumpul, maka penulis menganalisa data dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Yang dimaksud di sini adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa verbal atau kata-kata tertulis dari orang-orang atau perilaku yang diamati. Untuk memperoleh hasil yang baik dan kesimpulan yang benar, maka penulis menggunakan metode deskriptif fenomenologi. Metode Deskriptif fenomenologi yaitu menguraikan penelitian dan menggambarkan secara lengkap dalam suatu bahasa. Sehingga ada suatu pemahaman antara kenyataan yang diperoleh di lapangan dengan bahasa yang digunakan untuk menguraikan data-data yang telah diperoleh.<sup>17</sup> Metode ini digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan kecemasan yang dialami seorang ibu selama kehamilan yang pertama kalinya, serta menggambarkan perbedaan kecemasan pada masing-masing ibu yang berdasarkan pada penghayatan keagamaan yang dimilikinya.

Metode fenomenologi bertujuan untuk melukiskan secara sistematis dengan menggambarkan keadaan atau fenomena.<sup>18</sup> Yaitu menganalisis berdasarkan fenomena-fenomena yang ada di lapangan. Dalam hal ini adalah kecemasan ibu hamil pertama kali di daerah tersebut.

## G. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan untuk menggambarkan suatu permasalahan. Sistematika dalam penulisan skripsi ini terbagi dalam lima bab. Adapun masing-masing bab tersebut akan dijelaskan sebagai :

---

<sup>17</sup> Anton Bakker, *Metode Penelitian filsafat*, Kanisius, Yogyakarta, 1990, hlm. 31

<sup>18</sup> uharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta, 1998, hlm.243

Bab I: meliputi, Latar belakang masalah, Perumusan masalah, Tujuan penulisan skripsi, Manfaat penulisan skripsi, Kajian pustaka, Metode penelitian, dan Sistematika penulisan skripsi.

Bab II: Tinjauan umum keberagaman kecemasan berisikan tentang : pengertian keberagaman, tingkat keberagaman, fungsi agama, dan kecemasan ibu hamil pertama kali : pengertian kecemasan, Kondisi ibu hamil, faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan, Hubungan psikologis ibu hamil dan kecemasan,

Bab III: merupakan pengolahan data yang diperoleh di lapangan yaitu Sekilas tentang kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro, Keadaan Geografis dan Demografis, Deskripsi tentang keberadaan ibu hamil dan kecemasan yang dialami.

Bab IV: bab ini di bahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil, Perbedaan kecemasan berdasarkan keberagamannya.

Bab V: meliputi penutup yang memuat kesimpulan dari semua pembahasan dan sekaligus jawaban dari permasalahan yang dikaji. Kemudian menyampaikan sedikit saran-saran.

## BAB II

### TINJAUAN UMUM KEBERAGAMAAN DAN KECEMASAN IBU HAMIL PERTAMA

#### A. Keberagamaan

##### 1. Pengertian keberagamaan

Keberagamaan berasal dari kata "agama" yang berarti kepercayaan kepada Tuhan serta ajaran-Nya yang harus dipatuhi.<sup>1</sup> Dalam kehidupan sehari-hari sering terdengar kata agama, namun akan sedikit sulit untuk mendefinisikan pengertian agama itu sendiri. Sedangkan sebagian para ahli mendefinisikan agama sebagai berikut:

- a. Menurut Arifin, pengertian agama bisa dilihat dari dua aspek, yaitu: pertama, aspek subyktifitas (pribadi manusia). Agama mengandung pengertian tentang tingkah laku manusia yang dijiwai oleh nilai-nilai keagamaan, berupa getaran batin, yang dapat mengatur dan mengarahkan tingkah laku tersebut kepada pola hubungan masyarakat serta alam sekitarnya. Dari aspek inilah, manusia dengan tingkah lakunya merupakan perwujudan (manifestasi) dari "pola hidup" yang telah membudaya dalam batinnya, dimana nilai-nilai agama telah membentuknya menjadi rujukan dari sikap dan orientasi hidup sehari-hari.<sup>2</sup>

*Kedua*, aspek obyektif (doktrinair). Agama dalam pengertian ini mengandung nilai-nilai ajaran Tuhan yang bersifat menuntun manusia ke arah tujuan yang sesuai dengan kehendak ajaran agama tersebut. Agama dilihat dari aspek obyektif dapat diartikan sebagai peraturan yang bersifat Illahiyah (dari Tuhan) yang menuntun orang-orang yang berakal budi kearah ikhtiar untuk mencapai kesejahteraan hidup di dunia dan memperoleh lebahagiaan hidup di akherat.<sup>3</sup>

- b. Menurut M. Natsir yang dikutip oleh Endang Saifuddin Anshari, agama adalah kepercayaan dan cara hidup yang mengadung faktor-faktor, antara lain percaya dengan adanya Tuhan sebagai sumber dari segala hukum dan nilai hidup, percaya dengan wahyu Tuhan kepada Rasul-Nya, percaya dengan adanya hubungan antara Tuhan dengan manusia atau perseorangan, percaya dengan hubungan ini dapat mempengaruhi hidupnya sehari-hari, percaya bahwa dengan matinya

---

<sup>1</sup> Sulhan Yasin, *Kamus Lengkap Bahasa Indonsia*, Putra Karya, Jakarta, t.th. hlm. 9

<sup>2</sup> Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, Golden Terayon Perss, Jakarta, t.th., hlm. 1

<sup>3</sup> *Ibid.*, hlm. 1-2

seseorang, kehidupan rohnya tidak berakhir, percaya dengan ibadah sebagai cara mengadakan hubungan dengan tuhan, percaya dengan keridhaan tuhan sebagai tujunya di dunia.<sup>4</sup>

- c. Menurut Ahmad Abdullah al-Masdosi, agama menurut Islam merupakan suatu tata aturan hidup yang diwahyukan untuk umat manusia, dari zaman ke zaman sejak manusia hadir di dunia ini dan terbina dalam bentuknya yang terakhir dan sempurna di dalam al-Qur'an yang diwahyukan kepada Rasul-Nya yang terakhir Muhammad, satu aturan hidup yang berisi tuntunan bimbingan yang jelas dan lengkap, baik mengenai aspek kehidupan spiritual maupun material.<sup>5</sup>

Dari beberapa defenisi tentang agama di atas, maka yang dimaksud dengan agama adalah kepercayaan akan adanya Tuhan beserta ajarannya yang dapat membimbing manusia untuk mencapai kesejahteraan hidup didunia dan memperoleh kebahagiaan hidup di akherat. Sedang keberagamaan adalah sejauh manakah seseorang (manusia) mampu mengaplikasikan kepercayaan tersebut, dan menanamkan nilai-nilai ajaran Tuhan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Tingkat keberagamaan

Memeluk suatu agama dan menjalankan nilai-nilai ajaran yang terkandung dalam agama tersebut adalah hak yang paling asasi di antara hak asasi manusia. Dalam menjalankan keberagamaannya, antara satu orang dengan orang lain tidaklah sama, bahkan tingkat keberagamaan seseorang sepanjang hidupnya selalu berubah-ubah, hal ini disebabkan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi keberagamaan seseorang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keberagamaan tersebut antara lain Ada faktor intern dan faktor ekstern. Berikut ini adalah pembahasan mengenai kedua faktor tersebut.

### ***Faktor Intern***

#### 1. Faktor hereditas

---

<sup>4</sup> Endang Saefuddin Anshari, *Wawasan Islam (Pokok-Pokok Pikiran Tentang Paradigma Dan System Islam)*, Gema Insani, Jakarta, 2004, hlm. 42

<sup>5</sup> *Ibid.*, hlm. 43



Jiwa keagamaan memang bukan secara langsung sebagai faktor bawaan yang diwariskan secara turun temurun, melainkan terbentuk dari berbagai unsur kejiwaan lainnya yang mencakup kognitif, afektif, dan psikomotorik, tetapi penelitian terhadap janin, terungkap bahwa makanan dan perasaan ibu berpengaruh terhadap kondisi janin yang dikandungnya.<sup>6</sup>

## 2. Tingkat usia

Dalam buku *The Development of Religious on Children* Ernest Harms mengungkapkan bahwa perkembangan agama pada anak-anak ditentukan oleh tingkat usia mereka. Perkembangan tersebut dipengaruhi oleh perkembangan berbagai aspek kejiwaan termasuk perkembangan berfikir. Anak yang menginjak usia berpikir kritis lebih kritis pula dalam memahami ajaran agama. Selanjutnya pada usia remaja saat mereka menginjak kematangan seksual, pengaruh itu pun menyertai perkembangan jiwa keagamaan mereka.<sup>7</sup>

## 3. Kepribadian

Kepribadian menurut pandangan psikologi terdiri dari dua unsur, yaitu hereditas dan pengaruh lingkungan. Hubungan antara unsur hereditas dan pengaruh lingkungan inilah yang membentuk kepribadian.<sup>8</sup>

Kepribadian sering disebut sebagai identitas (jati diri) seseorang yang sedikit banyaknya menampilkan ciri-ciri pembeda dari individu lain. Perbedaan ini diperkirakan berpengaruh terhadap perkembangan aspek-aspek kejiwaan termasuk jiwa keagamaan.<sup>9</sup>

## 4. Kondisi kejiwaan

Kondisi kejiwaan ini terkait dengan kepribadian sebagai faktor intern. Pendekatan-pendekatan psikologi ini menginformasikan bagaimana hubungan kepribadian dengan kondisi kejiwaan manusia.

---

<sup>6</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2004, hlm. 234

<sup>7</sup> *Ibid.*, hlm. 235

<sup>8</sup> *Ibid.*, hlm. 236

<sup>9</sup> *Ibid.*, hlm. 238

Hubungan ini selanjutnya mengungkapkan bahwa ada suatu kondisi kejiwaan yang cenderung bersifat permanen pada diri manusia yang terkadang bersifat abnormal atau menyimpang. Kondisi kejiwaan yang di alami seseorang ikut menunjang tingkat keberagamaan seseorang salam melaksanakan ajaran agamanya.

### ***Faktor ekstern***

Manusia sering disebut dengan *homo religius* (makhluk beragama). Pernyataan ini menggambarkan bahwa manusia memiliki potensi dasar yang dapat dikembangkan sebagai makhluk beragama. Jadi manusia dilengkapi potensi berupa kesiapan untuk menerima pengaruh dari luar sehingga dirinya dapat dibentuk menjadi makhluk yang memiliki rasa dan perilaku agama (keberagamaannya).

Faktor ekstern yang dinilai berpengaruh dalam perkembangan jiwa keagamaan (tingkat keberagamaan) dapat dilihat dari lingkungan di mana seseorang itu hidup. Umumnya lingkungan tersebut dibagi menjadi tiga, yaitu:

#### 1. Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi anak, oleh karena itu kedudukan keluarga dalam pengembangan kepribadian anak sangatlah dominan. Dalam hal ini orang tua mempunyai peran yang sangat penting dalam menumbuhkembangkan fitrah beragama anak.<sup>10</sup>

Pengaruh kedua orang tua terhadap perkembangan jiwa keagamaan dan perilaku keberagamaannya anak dalam pandangan Islam sudah lama disadari. Oleh karena itu, orang tua diberikan beban tanggung jawab. Ada semacam rangkaian ketentuan yang dianjurkan kepada orang tua, yaitu mengazankan ke telinga bayi yang baru lahir, mengakikah, memberi nama yang baik, mengajarkan membaca al-Qur'an, membiasakan shalat serta bimbingan lainnya yang sejalan

---

<sup>10</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2001, hlm. 138

dengan perintah agama. Keluarga dinilai sebagai faktor yang paling dominant dalam meletakkan dasar bagi perkembangan jiwa keagamaan.<sup>11</sup>

## 2. Lingkungan institusional

Lingkungan institusional yang ikut mempengaruhi perkembangan jiwa keagamaan dapat berupa institusi formal seperti sekolah ataupun yang non formal seperti berbagai perkumpulan atau organisasi.

Dalam kaitannya dengan upaya mengembangkan fitrah beragama para siswa, maka sekolah, terutama dalam hal ini guru agama, mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengembangkan wawasan pemahaman, pembiasaan mengamalkan ibadah atau akhlak yang mulia dan sikap apresiasi terhadap ajaran agama.<sup>12</sup>

## 3. Lingkungan masyarakat

Yang dimaksud lingkungan masyarakat di sini adalah suatu situasi atau kondisi interaksi sosial dan sosio-kultural yang secara potensial berpengaruh terhadap perkembangan fitrah beragama atau kesadaran beragama individu. Dalam masyarakat, individu (terutama anak-anak dan remaja) akan melakukan interaksi sosial dengan teman sebayanya atau anggota masyarakat lainnya. Apabila teman sepergaulan itu menampilkan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai agama (berakhlak baik), maka anak remaja pun cenderung akan berakhlak baik. Namun apabila temannya menampilkan perilaku kurang baik, amoral atau melanggar nilai-nilai agama, maka anak akan cenderung terpengaruh untuk mengikuti atau mencontoh perilaku tersebut. Hal ini akan terjadi apabila anak atau keluarga kurang mendapatkan bimbingan agama dalam keluarganya.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Jalaluddin, *op.cit.*, hlm. 240

<sup>12</sup> Syamsu Yusuf, *op.cit.*, hlm.140

<sup>13</sup>*Ibid.*, hlm. 141

Dari uraian di atas dapat terlihat bahwa tingkat keberagamaan didasari oleh jiwa keagamaannya yang kemudian diwujudkan dalam keberagamaannya dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat keberagamaan itu sendiri bersifat dinamis dan berubah-ubah. Hal itu dikarenakan banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti yang telah dijelaskan di atas.

### 3. Fungsi Agama

Dari uraian-uraian tentang kondisi fisik, kondisi psikologis, faktor-faktor kecemasan serta tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil, yang telah penulis jelaskan secara panjang lebar di atas, selanjutnya akan dijelaskan mengenai fungsi agama terhadap kondisi ibu hamil tersebut.

Fungsi kandungan adalah untuk menghidupkan janin dari benih bapak yang ditanamkan di rahim istri dan melahirkannya kembali ke dunia. Semua usaha manusia bernuansa spiritual dalam hal ini sesuai dengan sistem nilai-nilai Islam terutama saat anak dalam kandungan sebagai pondasi perkembangan kelak setelah ia dilahirkan ke dunia yang akan menghadapi begitu banyak kompleksnya permasalahan yang ada.<sup>14</sup>

Islam mengajarkan hendaknya calon ayah dan ibu memperbanyak amal saleh, seperti memperbanyak sedekah, memperbanyak berdzikir kepada Allah, memperbanyak membaca ayat-ayat suci al-Qur'an, dan melakukan perbuatan-perbuatan baik lainnya, yang dilandasi permohonan kepada-Nya agar anak yang dikandungnya itu nantinya menjadi anak yang saleh.<sup>15</sup>

Memperbanyak do'a. Do'a adalah aktivitas yang harus terus menerus dilakukan oleh calon ayah dan ibu. Kapanpun, dimanapun dan dalam situasi apapun do'a yang senantiasa dilakukan tentunya memiliki dua maksud. *Pertama*, agar Allah memberikan kekuatan dan kemudahan

---

<sup>14</sup> Mansur, *Mendidik Anak Sejak Dalam Kandungan*, Mitra Pustaka: Yogyakarta, 2005, hlm.158

<sup>15</sup> Samsul Munir Amin, *Menyiapkan Masa Depan Anak Secara Islami*, Amzah, Jakarta, 2007, hlm.47

dalam menghadapi masa-masa yang berat. *Kedua*, memohon kepada Allah agar janin yang ada dalam kandungan selamat dan nantinya akan lahir menjadi anak yang shaleh. Salah satu do'a yang dianjurkan sebagaimana yang termahtuk dalam al-Qur'an surat al-Furqan ayat 72:

وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا (الفرقان: 72)

Artinya: "*Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami istri-istri kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati, dan jadikanlah kami pemimpin bagi orang-orang yang bertaqwa*".(Q.S. al-furqan/25: 72)<sup>16</sup>

Di samping itu, juga memperbanyak bersyukur sebab, mengandung adalah salah satu anugerah indah yang merupakan karunia dari Allah yang harus disyukuri. Dengan kehamilan, Allah akan memberikan sebuah karunia berupa anak, karenanya mensyukuri akan anugerah kehamilan itu merupakan bukti terima kasih kepada Allah. Betapa banyak wanita yang ingin sekali merasakan kehamilan, akan tetapi belum kesampaian. Kehamilan merupakan anugerah pemberian-Nya. Sesungguhnya manusia tidak mempunyai kekuasaan apa-apa untuk menentukan hamil atau tidak hamil. Allah yang menciptakan maka Allah pula yang kuasa mutlak atas segalanya.

Bagi seorang ibu yang sedang hamil, juga disarankan untuk memperbanyak shalat malam Selain akan mempertebal keimanan seseorang, shalat malam akan memiliki dampak pada kekuatan fisik dan psikis. Bagi wanita hamil, *qiyamul lail* akan semakin mempertebal bekal dalam menghadapi berbagai resiko kehamilan. Berbagai kejadian yang tidak diharapkan sering terjadi pada wanita hamil dan apalagi nanti saat melahirkan. *Qiyamu lail* akan menjadi wahana yang sangat membantu dalam mempersiapkan hal-hal yang tak terduga itu.

Di samping itu, membaca al-Qur'an juga akan sangat bermanfaat bagi janin yang sedang dikandungnya. Ketenangan hati akan sangat

---

<sup>16</sup> Depag, *al-Qur'an dan Terjemah*, op.cit., hlm.

dibutuhkan bagi wanita hamil, disaat gejolak emosi yang tidak menentu akibat kehamilan. Selain itu juga memperbanyak amal kebaikan. Dengan mengisi hidup dengan banyak amal kebaikan, akan membuat wanita yang sedang hamil siap menghadapi segala resiko. Bahkan ketika *syahid* menjemputnya saat persalinan dia sudah siap.<sup>17</sup> Memperbanyak ibadah dan berdo'a kepada Allah SWT., agar diberikan kekuatan dan kesehatan supaya bayi dalam kandungan tumbuh dan berkembang dengan sehat dan sempurna, serta kelak ketika melahirkan juga diberi kekuatan, kesehatan, kemudahan dan kelancaran.<sup>18</sup>

Dari uraian di atas, terlihat adanya fungsi agama bagi kondisi psikologis ibu hamil, di antaranya adalah: *pertama*, memberikan bimbingan dalam hidup. Agama memberikan bimbingan hidup dari yang sekecil-kecilnya sampai kepada yang sebesar-besarnya. Mulai dari hidup pribadi, keluarga, masyarakat dan hubungan dengan Allah.<sup>19</sup> Termasuk di dalamnya adalah kehamilan seorang wanita yang sudah menjadi salah satu kodratnya. Dan karenanya lah menjadikan kedudukan seorang wanita itu sangat mulia di dalam agama Islam. Dalam ajaran agama Islam juga terdapat aturan-aturan dan anjuran bagi ibu hamil yang dapat dijadikan sebagai bimbingan selama kehamilannya, seperti yang telah diuraikan di atas.

*Kedua*, agama adalah penolong dalam kesukaran.<sup>20</sup> Selama kehamilannya seorang wanita banyak mengalami kesukaran. al-Qur'an menggambarkan keadaannya dengan istilah *wahnun ala wahnin* yang artinya lemah yang bertambah-tambah. Namun, bagi orang yang beragama, kesukaran tersebut akan dihadapnya dengan kesabaran dan merasa kesukaran itu merupakan cobaan Allah kepada hamba-Nya yang beriman.

---

<sup>17</sup> Didik Hermawan, *Mencetak Anak Cerdas*, Smart Media, 2005, hlm. 50-54

<sup>18</sup> Heri Jauhari Mukhtar, *Fiqih Pendidikan*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2005, hlm. 62

<sup>19</sup> Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1982, hlm. 59

<sup>20</sup> *Ibid*

*Ketiga*, agama menentramkan batin.<sup>21</sup> Seorang wanita yang hamil, terutama kehamilan yang pertama kali cenderung mengalami berbagai kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil tersebut jika penghayatan nilai-nilai keagamaannya kuat, akan mampu menentramkan batinnya.

Sedangkan pengaruh agama terhadap pendidikan anak dalam kandungan pada hakekatnya adalah pendidikan terhadap orang tua, agar dapat menciptakan suasana yang menentramkan dan mambahagiakan.<sup>22</sup> Jadi pendidikan terhadap orang tua yang akan menjadi penanggung jawab atas pembinaan pribadi anak dikemudian hari itu perlu, supaya mereka dapat menciptakan hidup sehat, sesuai dengan ketentuan agama. Dengan demikian anak yang akan lahir dari keluarga tersebut dapat memulai hidupnya dengan dasar yang sehat, penuh kasih sayang dan rasa aman serta pondasi agama yang kuat, yang telah ditanamkan sejak anak tersebut masih di dalam kandungan.

Bagi seorang wanita yang sedang hamil, terutama hamil yang pertama kali dengan segala perubahan baik fisik maupun psikisnya, serta menghadapi berbagai macam kecemasan yang menyertai kehamilannya tersebut, jika dapat menjalankan fungsi ajaran agama Islam tersebut, diharapkan akan memperoleh kekuatan dan ketenangan selama kehamilannya.

## **B. Kecemasan Ibu Hamil Pertama**

### **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,

---

<sup>21</sup> *Ibid.*, hlm. 61

<sup>22</sup> Zakiah Daradjat, *Membina Nilai-Nilai Moral di Indonesia*, Bulan Bintang, Jakarta, 1976, hlm. 85

kekhawatiran.<sup>23</sup> 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.<sup>24</sup>

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.<sup>25</sup>

Abdurrahman Muhammad al-Isawi, dalam bukunya yang berjudul *Islam Dan Kesehatan Jiwa*, menjelaskan bahwa kecemasan adalah mirip dengan ketakutan dan merupakan kekuatan pendorong. Kata cemas di sini menunjuk pada keadaan yang memungkinkan terjadinya kejahatan, bahaya, perhatian yang berlebihan, tegang, tidak stabil dan sulitnya kehidupan internal dan eksternal bagi seseorang. Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa kecemasan sejenis dengan ketakutan. Ketakutan yang normal berdasar pada adanya suatu obyek yang ditakuti, sementara kecemasan merupakan ketakutan pada obyek yang tidak jelas atau bahkan tidak ada obyeknya sama sekali. Ini merupakan ketakutan yang misterius dan tanpa sebab. Takut pada terjadinya keburukan terus-menerus.<sup>26</sup>

Sedangkan menurut Savitri Ramiah, kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dan karena itu berlangsung tidak lama. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi.<sup>27</sup>

---

<sup>23</sup> W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 1986, hlm. 521

<sup>24</sup> Sudarsono, *Kamus Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 1997, hlm. 11

<sup>25</sup> Wisnu, *Psikiatri II Simptomatologi*, Universitas Diponegoro, Semarang, 1987, hlm. 17

<sup>26</sup> Abdurrahman Muhammad al-Isawi, *Islam Dan Kesehatan Jiwa*, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 2005, hlm. 169

<sup>27</sup> Savitri Ramiah, *Kecemasan*, Pustaka Populer Obor, Jakarta, 2003, hlm. ix



Perasaan cemas ini berasal dari perasaan tidak sadar atau *implus* yang berada di dalam kepribadian sendiri, jika tidak berhubungan dengan obyek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Penderita sendiri tahu akan asalnya perasaan kecemasan itu.

Kecemasan itu biasanya timbul, jika perasaan yang tidak enak ditekan dan penderita menjadi takut, dapat juga berasal dari perasaan tidak aman dan juga timbul dari pertentangan-pertentangan antara penderita dan alam sekitar atau lingkungan. Perasaan timbul ini juga sering disertai dengan berbagai tindakan pembelaan diri, misalnya cepat tersinggung, cepat marah, menyendiri, tidak suka bergaul, curiga.<sup>28</sup>

Dari beberapa pengertian kecemasan seperti tersebut diatas, dapat penulis tarik benang merah, bahwa kecemasan adalah suatu keadaan perasaan yang mengalami ketakutan, kekhawatiran tentang masa-masa mendatang atau terhadap suatu obyek yang terus-menerus dialami oleh seseorang dalam kurun waktu tertentu.

Demikian halnya dengan seorang wanita yang sedang hamil, terutama hamil yang pertama kali, dapat dipastikan wanita yang hamil untuk pertama kali ini mempunyai kecenderungan berpotensi dihinggapi berbagai bentuk kecemasan, seperti yang akan diuraikan pada sub bab selanjutnya.

## 2. Kondisi Ibu Hamil Pertama

Bagi sebagian wanita, kehamilan merupakan masa-masa penuh kedamaian dan keajaiban, yaitu merasa sehat, bersemangat, dan lengkap sebagai wanita. Sementara ada juga yang merasa letih, tidak nyaman dan mengalami suasana hati yang berubah-ubah. Kebanyakan mengalami di antara dua hal tersebut. Kondisi fisik dan psikis seorang wanita yang sedang hamil berbeda dengan kondisi biasanya.

---

<sup>28</sup> Wisnu, *op.cit.*, hlm. 18

a. Kondisi Fisik Ibu Hamil.

Ibu yang sedang hamil atau mengandung sudah tentu akan mengalami beberapa perubahan di dalam badannya. Kebanyakan wanita yang sudah siap untuk hamil tidak menjadi masalah terhadap segala perubahan yang akan dialami, meskipun terkadang ada orang yang mentertawakan perubahan badannya yang lucu, namun ia tetap tenang. Akan tetapi bagi wanita yang belum mempersiapkan dirinya untuk hamil, kemudian tiba-tiba menjadi hamil maka sering menimbulkan perasaan-perasaan yang menekan jiwanya, terutama karena perubahan badannya. Perasaan itu nanti akan mempengaruhi janin yang sedang dikandungnya, selain itu kehamilan akan mendatangkan banyak kesibukan.<sup>29</sup>

Beberapa perubahan badan yang dialami oleh ibu-ibu hamil. Adapun perubahan-perubahan tersebut sangat berbeda dengan keadaan sebelum hamil. Perubahan-perubahan tersebut antara lain<sup>30</sup>: (a) darah badan bertambah banyak, Jantung pun lebih besar dari biasanya karena kerja yang dilakukan bertambah atau banyak. Urat-urat darah di kaki bertambah besar, limpa, dan lain-lain bertambah besar serta lebih kuat kerjanya. (b) paru-paru tertekan ke atas oleh peranakan, jika anak di dalamnya sudah besar. Sebab itu, dada si ibu kelihatan lebih lebar dari biasanya. Biasanya ibu lebih banyak bernafas dengan perut dari pada dengan dada. (c) buang air kecil (kencing) bertambah dan patut sekali untuk diperiksakan ke dokter guna menghindarkan segala bahaya penyakit yang bisa datang. (d) badan si ibu biasanya bertambah gemuk, badan itu membuat tempat-tempat simpanan buat tempo yang akan datang, simpanan lemak-lemak ini juga buat keperluan si anak, misalnya buat minyak susu yang akan di minum si anak nanti kalau ia sudah lahir. (e) perubahan kulit si ibu yang sedang mengandung selalu dapat dilihat, Kulit itu di beberapa tempat berwarna gelap sedikit dari biasanya, misalnya di tempat dekat pusar, puting susu, dan muka sehingga si ibu seperti memakai topeng. (f) sering kali muntah-muntah, lebih-lebih pada waktu pagi hari biasanya muntah itu sukar ditahan. (g) gigi-gigi lekas berlubang, sebab memang semuanya dari badan ibu, dipakai untuk keperluan anak, misalnya kapur gigi (*kalk*). (h) keadaan tentang makanan, seringkali si ibu menghendaki makanan-makanan

---

<sup>29</sup>Mansur, *Mendidik Anak Sejak Dalam Kandungan: Kado Buat Pengantin Baru, Calon Ibu Dan Ibu Hamil*, Mitra Pustaka, Jakarta, 2005, hlm. 116-117

<sup>30</sup>Samsul Munir Amin, *Menyiapkan Masa Depan Anak Secara Islami*, Amzah, Jakarta, 2007, hlm. 52-54

yang sukar dicari, biasanya makanan yang asam rasanya, seperti mangga muda, kedondong, dan buah-buahan lainnya. (i) buang air besar sering tidak tetap, keras dan tidak tentu datangnya. (j) kelakuan dan tabiat ibu yang sedang mengandung berbeda dari biasanya, yakni mudah tersinggung, lekas bosan, dan mudah iba hati.

Namun tidak semua ibu yang sedang mengandung mengalami hal seperti itu. Ini menunjukkan bahwa hamil dan melahirkan anak adalah salah satu kodrat wanita yang tidak mudah dijalani, karena membutuhkan perjuangan dan kesabaran dari wanita. Ketika hamil, ia menanggung beban berat kandungannya, saat melahirkan ia merasakan sakit yang tak terperikan dengan bertarung nyawa antara hidup dan mati.

Masa-masa hamil memang melelahkan akibat terjadinya perubahan fisik. Wanita yang telah berbadan dua, ia menanggung beban sekitar 5-10 kg karena beban berat bayi dan cairan di dalam perutnya dan nafsu makan yang meningkat. Saat kehamilan, secara alami, terjadi perbesaran pada payudara. Karena pertumbuhan kelenjar air susu, juga adanya penumpukan lemak, disertai perbesaran puting susu yang berwarna kehitaman.<sup>31</sup>

Gangguan selama kehamilan, sering dialami. Selain muntah, juga sulit buang air besar, karena gerakan otot usus berkurang. Penyerapan air oleh usus bertambah. Hal yang perlu dilakukan adalah dengan banyak minuman, terutama minuman yang berserat dari sayuran atau buah-buahan. Melakukan olah raga ringan dengan berjalan-jalan di sekitar rumah.<sup>32</sup>

Gangguan wasir, sering pula dialami ibu hamil, karena terbenyung nya aliran darah pada pembuluh darah berbalik sebagai dampak dari relaks asi otot karena pengaruh kehamilan. Tips untuk mengurangi wasir adalah selain banyak minuman yang berserat dan

---

<sup>31</sup> Hasbi Indra, *Potret Wanita Shalehah*, Penamadani, Jakarta, 2004, hlm. 199

<sup>32</sup> *Ibid.*, hlm. 200

berolahraga ringan, adalah menghindari makanan yang pedas-pedas, asaman, dan makanan yang merangsang lainnya.

Gangguan lain saat hamil adalah *anemia*, karena kekurangan zat besi atau vitamin B.12. disarankan agar mengkonsumsi protein hewani dan pil vitamin B.12 setiap hari, sesuai dengan petunjuk dokter. Dampak lain dari kehamilan adalah terjadinya pembengkakan pada tumit kaki, karena menanggung beban berat kehamilan.

b. Kondisi psikis ibu hamil

Kehamilan yang dialami seorang wanita merupakan pengalaman luar biasa yang menyangkut jasmani dan rohani. Wanita yang ingin hamil seringkali mempunyai angan-angan sangat indah tentang kehamilan, akan menjadi pusat perhatian keluarga dan teman-temannya, hubungan dengan suami akan menjadi lebih manis, wajahpun bisa menjadi berseri dan cantik. Namun, perasaan sepanjang kehamilan selalu berbeda. Di bawah ini akan diuraikan berbagai perasaan ibu hamil dimulai dari triwulan pertama, triwulan kedua, dan triwulan terakhir.

a) Triwulan pertama

Setiap pasangan suami istri pasti menginginkan anak, sebagai simbol buah hati dan cinta kasih mereka. Kehadiran anak akan mampu memberikan kebahagiaan, ketenangan jiwa dan menyejukkan mata. Anak juga adalah harapan masa depan penerus bagi orang tuanya.<sup>33</sup>

Beberapa alasan orang tua mempunyai anak adalah dengan maksud untuk melanjutkan keturunan yang dapat menjamin masa tua mereka, tetapi sekarang untuk alasan ini sudah jauh lebih romantis. Anak dianggap sebagai buah cinta antara suami istri, mereka merasa telah berbuat sesuatu dan ingin tahu bagaimana

---

<sup>33</sup> Hasbi Indra, *op.cit.*, hlm. 196

jadinya kelak. Mereka ingin merawat anak dengan penuh kasih sayang, terutama jika mereka mempunyai kenangan manis tentang masa kecilnya. Namun jika si ibu benar-benar telah hamil, maka angan-angan ibu pun tidak sesuai dengan kenyataan, meskipun senang telah hamil, bahkan sekarang merasa cepat lelah, mudah tersinggung, tegang, dan sebagainya. Akhirnya perasaan senang si ibu akan bercampur dengan perasaan takut dan khawatir.<sup>34</sup>

b) Triwulan kedua

Setelah minggu ke-20 anggota tubuh bayi sudah lengkap, di dalam kandungan itu bayi sudah bisa mendengar detak jantung ibunya, mendengar suara ibu dan ayahnya, secara perlahan-lahan mulai menyesuaikan diri dengan irama kegiatan ibu. Saat itulah emosi ibu mulai berpengaruh pada bayi yang belum lahir itu. Kegiatan yang banyak menimbulkan ketegangan, seperti pindah rumah, meninggalnya anggota keluarga yang dicintainya, kesepian, biasanya menimbulkan akibat kurang baik dan yang sering terjadi ialah berat bayi pada waktu lahir rendah atau kurang. Perasaan masa lalu yang tidak menyenangkan seperti telah mengalami keguguran, juga dapat menimbulkan ketegangan, selain berat bayi pada waktu lahir rendah, ketegangan juga dapat berpengaruh buruk pada bayi yang berhubungan dengan emosinya. Bayi yang dilahirkan oleh ibu yang tegang, umumnya rewel mudah tersinggung dan sulit ditenangkan. Bayi seperti ini butuh kasih sayang, harus banyak istirahat, dan memerlukan suasana harmonis sehingga tidak tegang lagi. Bayi yang selama kehamilan ibunya sering stress akan mudah sekali terjerumus dalam kedukaan yang berlarut-larut.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Samsul Munir Amin, *op.cit.*, hlm. 55

<sup>35</sup> Mansur, *op.cit.*, hlm. 122

Seorang ibu yang sedang hamil jika merasa tidak bahagia, ia akan khawatir hal tersebut akan mengakibatkan sesuatu yang tidak baik pada bayi. Akibatnya, untuk menjaga kondisi seperti ini sebaiknya membayangkan hal-hal yang baik saja, dan jangan terlalu khawatir dengan keadaan anak yang akan lahir nanti. Karena stress berakibat tidak baik bagi ibu yang sedang hamil, begitu juga keadaan bayinya. Dalam keadaan stress lambung akan memproduksi jenis *hormone* yang disebut *gastric*. Dalam keadaan hamil *hormone* ini akan larut ke dalam ari-ari, sehingga janinpun akan turut mendapatkannya secara berlebihan.<sup>36</sup>

Oleh karena itu, bayi yang mengalami penyempitan pada jalan keluar lambungnya, ternyata ibunya sewaktu hamil sering mengalami stress. Seharusnya seorang ibu yang sedang hamil menghindari kondisi-kondisi yang tidak mengenakkan seperti stress, sedih, banyak melamun, dan sebagainya, tetapi usahakan untuk selalu senang, gembira dan bersuka hati.

c) Triwulan terakhir (ketiga)

Ibu yang mengandung dalam triwulan ketiga ini, perut semakin berat dan semakin bulat, ibu makin sesak karena ibu semakin mendesak ke atas. Hal ini bertambah lagi dengan makin banyaknya gerakan bayi. Karena penampilan yang sudah tidak karuan ini banyak ibu hamil yang menarik diri dari pergaulan dan lebih banyak memusatkan diri pada saat-saat persalinan nanti. Meskipun ada yang mengatakan bahwa masa tiga bulan terakhir ini masa yang paling berat, tetapi sebagian wanita menganggapnya sebagai masa yang paling menyenangkan, karena sebentar lagi bayi yang ada dalam kandungannya akan segera lahir. Tetapi kadang-kadang bisa timbul juga perasaan yang aneh-aneh dan sering yang dialami ibu hamil ialah kekhawatiran akan kesehatan bayi yang

---

<sup>36</sup> Samsul Munir Amin, *op.cit.*, hlm. 56-57

akan lahir. Hal ini sering muncul dalam mimpi-mimpi ibu hamil yang usia kehamilannya sekitar sembilan bulan, misalnya mimpi melahirkan anak cacat atau tidak sempurna bentuknya. Kemudian kekhawatiran mengenai dirinya sendiri, merasa khawatir nanti tidak sanggup menjalaninya dengan lancar, takut akan bayangan kematian dan sebagainya.<sup>37</sup>

Perhatikan firman Allah dalam surat Luqman ayat 14 berikut ini:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ... (لقمان:14)

Artinya: *"Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu bapak. Ibu telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah..."*. (Q.S. Lugman/31: 14)<sup>38</sup>

Kata *"al-wahn"* yang disebut dalam ayat tersebut adalah "kelemahan". Sang ibu telah mengandung janinnya, dan ia merasa berat menanggung janin tersebut, ditambah rasa sakit saat melahirkan. Pada saat itu ia merasakan kesakitan, kecapaian, kelemahan, dan kesulitan yang harus ia tanggung selama kehamilan hingga akhirnya ia melahirkan bayinya.<sup>39</sup> Tak jarang hal tersebut menimbulkan kecemasan tersendiri bagi ibu hamil.

Bulan-bulan terakhir gerakan bayi semakin kuat, bayi mulai mencari jalan keluar, sehingga sering menyakitkan. Ibu yang sedang hamil dapat melakukan tindakan agar perut tidak begitu terasa sakit dan tegang, yaitu dengan mengusap-usap perut jika bayi mulai menendang atau menyangkut dinding perut ibu. Selain itu, bisa juga diupayakan dengan mengajak bercakap-cakap, meskipun masih di

<sup>37</sup> Mansur, *op.cit.*, hlm.124

<sup>38</sup> Departemen Agama, *Al-Quran Dan Terjemah*, Toha Putra, Semarang, 1989, hlm. 654

<sup>39</sup> Adil Fathi Abdullah, *Menjadi Ibu Dambaan Umat*, Gema Insani, Jakarta, 2002, hlm. 2

dalam perut, bayi sudah dapat mendengar kata-kata ibunya. Hal ini sejalan dengan apa yang dijelaskan dalam surat as-Sajadah ayat 9 yang menerangkan bahwa setelah Allah meniupkan roh ke dalam janin, kemudian Allah memberikan pendengaran penglihatan dan hati.

Apa yang dilakukan orang tua memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap anak. Pengaruh orang tua (terutama ibu) terhadap anak yang dikandungnya dapat digolongkan menjadi empat kelompok, yaitu pengaruh fisik, emosi, *kognisi*, dan spiritual. Pengaruh tersebut ada yang disebabkan karena kecemasan yang dialami oleh seorang ibu hamil. Tentang pengaruh fisik orang tua tidak diragukan lagi. Apa yang dimakan orang tua, bergizi atau tidak, akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan kecerdasan intelektual anak.<sup>40</sup>

Pengaruh emosi orang tua juga besar. Bila ibu terlalu cemas, maka anaknya menjadi pencemas. Oleh karena itu bagi wanita yang sedang hamil dianjurkan untuk selalu berbahagia. Hal ini dilakukan dengan harapan anak yang akan dilahirkan nanti menjadi anak yang selalu ceria. Pengaruh kondisi emosi dan kognisi ibu hamil, dewasa ini juga menjadi sorotan para ahli. Anak-anak yang di masa kandungannya banyak diajak bicara dan diberi cerita, menunjukkan diri mereka sebagai orang yang mudah berbicara dibandingkan anak-anak yang lain.<sup>41</sup>

Pengaruh kondisi spiritual orang tua (terutama ibu) tidak diragukan lagi. Bila saat anak dalam kandungan orang tua banyak membersihkan hatinya, maka anak yang kelak dilahirkan akan mudah untuk cinta dan patuh kepada Allah.<sup>42</sup>

Dengan demikian, ibu yang sedang hamil hendaknya menyadari adanya perubahan-perubahan terhadap dirinya, sehingga

---

<sup>40</sup> Fuad Nashori, *Potensi-Potensi Manusia Seri Psikologi Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005, hlm. 132

<sup>41</sup> *Ibid.*, hlm. 133

<sup>42</sup> *Ibid.*, hlm. 134



tidak mengakibatkan dirinya mudah tersinggung, minder dan lain-lain. Sebab semua perasaan dan tindakan ibu itu sangat mempengaruhi bayi yang ada dalam kandungan.

### 3. Faktor-faktor yang Menimbulkan Kecemasan

Kecemasan bukanlah suatu penyakit yang nyata (fisik), melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam hidupnya. Biasanya kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang menekan.

Perasaan cemas tidak lebih dari kegagalan sistem pertahanan diri seseorang. Pertahanan yang bertujuan untuk menjaga seseorang dari ketakutan dan kecemasan. Pada umumnya, seseorang yang mengalami gangguan kecemasan ini tidak mengetahui sebab kecemasannya. Namun ada perasaan menakutkan yang akan terjadi pada waktu dekat terhadapnya. Ketakutan ini banyak disertai dengan gejala yang bersifat jasmani, seperti: sulit bernafas, gangguan jantung, jantung berdebar, jantung berdenyut cepat dan gemetar, serta gejala fisik lainnya.<sup>43</sup>

Kecemasan merupakan penyakit batin, dan menyebabkan perasaan tegang. Selama manusia berjuang untuk menjaga keseimbangan internalnya, maka kecemasan merupakan kekuatan pendorong, kecemasan bisa menjadi kekuatan *destruktif* namun adakalanya kecemasan juga bisa bersifat *konstruktif*.

Kecemasan bersifat kompleks dan misterius.<sup>44</sup> Kecemasan merupakan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir.

---

<sup>43</sup> Abdurrahman Muhammad al-Isawi, *Islam Dan Kesehatan Jiwa*, Terj. Andre rosadi, Muhtadi Abdul Mun'im, Pustaka Al-Kautsar, Jakarta, 2005, hlm. 171

<sup>44</sup> V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, Terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2006, hlm.158

Kecemasan tersebut bisa melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon *fisiologi*.<sup>45</sup>

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu panjang dan sebagian besar bergantung pada pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi-situasi tertentu dapat mempercepat munculnya gangguan kecemasan tetapi hanya setelah terbentuk pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas pada pengalaman hidup seseorang.

Menurut Saifitri Raimanah ada empat faktor yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi cemas. Empat faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan tersebut antara lain:

1. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal seseorang dapat mempengaruhi cara berfikir tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman seseorang dengan keluarga, dengan sahabat, dengan rekan sekerja, dan lain-lain. Kecemasan wajar timbul bila seseorang merasa tidak nyaman terhadap lingkungannya.<sup>46</sup>

Peristiwa yang menimbulkan stress memicu kerentanan terhadap kecemasan. Peristiwa tersebut sebagian besar bersifat pribadi, misalnya perkawinan, perceraian, masalah di tempat kerja, kematian orang yang dicintainya dan sebagainya. Sebagian lainnya mungkin bersifat fisik, seperti cedera atau penyakit. Tekanan sosial, seperti misalnya tekanan untuk menjadi juara di sekolah, dapat juga menimbulkan stress yang cukup kuat untuk memicu kecemasan. Demikian halnya dengan wanita yang sedang hamil, jika wanita yang hamil tersebut mengalami tekanan-tekanan, misalnya tekanan ekonomi, pada tingkat tertentu juga bisa menimbulkan kecemasan bagi ibu hamil tersebut.

---

<sup>45</sup> *Ibid.*, hlm. 159

<sup>46</sup> Saifitri Ramaiah, *op.cit.*, hlm.11

## 2. Psikologis

Psikologis dapat menimbulkan gangguan kecemasan. Menurut Sigmund Freud menganggap kecemasan sebagai reaksi psikis terhadap bahaya di seputar re-aktivasi situasi yang menakutkan. Para pakar teori perilaku melihat kecemasan sebagai produk pengkondisian klasik awal, modeling/peniruan dan bentuk-bentuk belajar lainnya yang mendukung integrasi tentang kecemasan yang melibatkan beraneka macam faktor. Di masa kanak-kanak mungkin seseorang mendapat kesadaran bahwa tidak semua kejadian dapat di kontrol.<sup>47</sup>

Tentang persepsi ini bisa bervariasi dari keyakinan penuh atas kemampuan untuk mengontrol semua aspek kehidupan sampai ketidakpastian yang mendalam tentang dirinya sendiri dan kemampuannya untuk mengatasi berbagai kejadian yang akan datang. Persepsi bahwa berbagai kejadian tidak dapat kita kontrol, ini paling tampak nyata dalam bentuk keyakinan-keyakinan yang dipenuhi bahaya.<sup>48</sup>

Perasaan mampu mengontrol yang berkembang dari pengalaman-pengalaman awal ini merupakan faktor psikologis yang membuat seseorang sangat rentan terhadap kecemasan.

Kecemasan yang bisa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan, dalam hubungan personal. Kecemasan yang ditimbulkan oleh faktor psikologis ini akan timbul jika seseorang menekan rasa, antara lain. Marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.<sup>49</sup>

## 3. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu

---

<sup>47</sup> V. Mark Durand dan David H. Barlow, *op.cit.*, hlm. 162

<sup>48</sup> *Ibid.*

<sup>49</sup> Safitri Ramaiah, *op.cit.*, hlm. 11

penyakit. Selama mengalami kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.<sup>50</sup>

Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa manusia mewarisi kecenderungan untuk tegang atau gelisah. Seperti sebagian besar gangguan psikologis lainnya, tidak ada sebuah *gen* tunggal pun yang tampaknya menjadi penyebab kecemasan. Sebaliknya, kontribusi-kontribusi kecil dari banyak *gen* di wilayah-wilayah *kromosom* yang berbeda secara kolektif membuat seseorang rentan mengalami kecemasan, jika ada faktor-faktor psikologis dan sosial tertentu yang mendukungnya.<sup>51</sup>

Kecemasan juga berhubungan dengan *sirkuit* otak dan sistem *neurotransmitter* tertentu. Beberapa tahun terakhir ini semakin banyak perhatian yang terfokus pada peran sistem *corticotrophin* releasing faktor (CRF)/faktor pelepas *kortikotropin*, yang sangat penting untuk ekspresi kecemasan. Daerah yang paling berhubungan dengan kecemasan adalah sistem *limbic*, yang bertindak sebagai mediator antara batang otak dan *korteks*. Batang otak yang lebih primitif memonitor dan merasakan perubahan-perubahan dalam fungsi jasmaniah, kemudian menyalurkan sinyal-sinyal bahas potensial ini ke proses-proses *cortical* yang lebih tinggi melalui sistem *limbic*. Jeffrey Gray, seorang pakar *neuropsikologi* Inggris terkemuka mengidentifikasi sebuah sirkus otak dalam sistem *limbic* binatang yang tampaknya sangat terlibat dalam kecemasan.<sup>52</sup>

#### 4. Keturunan

Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan bisa disebabkan karena faktor keturunan. Meskipun demikian, sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.<sup>53</sup>

---

<sup>50</sup> *Ibid.*, hlm.12

<sup>51</sup>V. Mark Durand dan David H. Barlow, *op.cit.*, hlm. 161

<sup>52</sup> *Ibid.*

<sup>53</sup> Safitri Ramaiah, *op.cit.*, hlm.12

Gangguan kecemasan pada umumnya adalah suatu kondisi penyebab kegelisahan atau ketegangan yang menahun dan berlebihan, seringkali tidak dipicu oleh faktor-faktor *provokatif* apapun. Kebanyakan orang dengan kondisi demikian senantiasa hidup dengan rasa takut mendapat malapetaka serta rasa khawatir terhadap sebagian besar aspek kehidupan, seperti kesehatan, uang, keluarga, pekerjaan dan lain sebagainya. Kecemasan lebih lanjut ini bisa mengakibatkan serangan kepanikan akut secara berulang dengan gejala-gejala yang lebih gawat. Sebagaimana gangguan kepanikan, tidak mudah bagi seseorang untuk mengetahui penyebab yang tepat dari kecemasan pada umumnya.

Gejala kecemasan baik yang sifatnya akut maupun *kronik*, merupakan komponen utama semua gangguan *psikiatrik*. Sebagian dari kecemasan itu menjelma dalam gangguan *panic*. Bahkan begitu memuncaknya kecemasan pada diri seseorang sering kali dirasakan sebagai serangan *panic (panic attack)*. Diperkirakan mereka yang menderita kecemasan *akut* maupun *kronik* 5% dari populasi, dengan perbandingan antara wanita dan pria adalah 2:1.<sup>54</sup>

Bila seseorang merasa bahwa kehidupan ini terancam oleh sesuatu walaupun sesuatu itu tidak jelas, maka ia menjadi cemas. Selanjutnya, gejala-gejala pengikut pada kecemasan dan *equivalent* kecemasan antara lain ialah: gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya anak mata atau pupil, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, dan lain-lain.<sup>55</sup>

Kondisi ibu hamil sangat mempengaruhi janin. Periode dalam kandungan, periode ini sangat penting artinya karena selam dalam kandungan terjadi pembentukan terjadi pembentukan wujud manusia yang akibat-akibatnya terus berpengaruh sepanjang hidup. Pertama, pengalihan

---

<sup>54</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1997, hlm. 62

<sup>55</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2002, hlm.129-130

ciri-ciri genetic dari kedua orang tua. Bila terjadi gangguan dalam proses ini, maka baik ciri fisik maupun psikologisnya dimasa mendatang juga akan berpengaruh. Kedua, pembentukan organ tubuh, termasuk yang menentukan jenis kelamin seseorang. Gangguan dalam proses ini akan mengakibatkan cacat fisik bawaan. Ketiga, lingkungan dalam perut yang banyak dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologis ibu yang mengandung mempunyai dampak-dampak psikologis tertentu. Misalnya, penerimaan atau penolakan anak dalam kandungan.

#### 4. Hubungan Psikologis Ibu Hamil dan Tingkat Kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi terhadap ancaman, namun reaksi ini tidak sesuai dengan ancaman yang sebenarnya. Ia mengandung tekanan dan konflik psikis. Orang yang menderita ini tidak mampu memahami secara jelas sebab-sebab kecemasan dan ketegangan yang ia rasakan. Tentunya manusia akan menggunakan cara yang berbeda-beda untuk mengurangi tingkat kecemasan, dan selalu berganti-ganti sampai ia menekan cara yang sesuai. Cara-cara ini belum berhasil untuk mengatasi penyebab kecemasan, bahkan hanya akan menambahnya dimasa yang akan datang.

Kecemasan berbeda dalam tingkat dan kualitas. Ada kecemasan yang normal, dan ini akan hilang seiring dengan hilangnya penyebabnya. Ada juga kecemasan yang bersifat kronis dan serius. Inilah yang disebut dengan penyakit kecemasan (anxiety).<sup>56</sup>

Demikian halnya kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Pada masa kehamilan seorang ibu harus menanggung beban yang berat.<sup>57</sup> Ibu-ibu yang sedang mengandung memperlihatkan sikap dan perilaku yang penuh ketegangan emosional, biasanya akan menimbulkan persoalan pada anaknya yang belum lahir. Seperti halnya pada orang lain, ibu yang sedang hamil ini

---

<sup>56</sup> Abdurrahman Muhammad al-Isawi, *Islam dan Kesehatan Jiwa*, Terj. Andre Rosadi & Muhtadi Abdul Mun'im, Pustaka Al-Kautsar, Jakarta, 2002, hm.172

<sup>57</sup> 'Abd al-Hasain Dastaghib, *Pernikahan Surgawi: Menuju Keluarga Penuh Cinta Dalam Bimbingan Illahi*, Terj. Muhammad Khoirun Durori, Al-Bayan, Bandung, 2004, hlm.161

juga dapat merespon terhadap emosi, seperti misalnya kemarahan dan kecemasan yang menyebabkan membanjirnya *hormone adrenalin*. Aliran *adrenalin* ini akan diteruskan ke janin melalui *plasenta*. Bila jumlahnya terlalu banyak dapat menimbulkan hal yang membahayakan.<sup>58</sup>

Kehamilan termasuk salah satu periode krisis dalam kehidupan seseorang wanita. Tidak dapat dielakkan, situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi hanya psikologis. Dalam aspek psikologis, timbul pengharapan yang disertai kecemasan menyambut persiapan kedatangan bayi. Semuanya itu ikut mewarnai interaksi antara anggota dalam keluarga.<sup>59</sup> Hal ini menunjukkan bahwasanya pengaruh *prenatal* kaitannya dengan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dibedakan antara (1) pengaruh lingkungan (faktor ekstern), ketegangan, kebiasaan subjektif, ketegangan emosi, takhayul, dan (2) sikap ibu hamil itu sendiri.<sup>60</sup>

Bila ibu-ibu yang semasa hamil mengalami ketegangan jiwa yang berat, misalnya ditinggal mati oleh orang yang sangat dicintainya, ternyata gerakan yang dibuat oleh janin berlipat ganda sampai seratus kali. Bila si ibu tetap dalam keadaan tertekan jiwanya selama beberapa minggu lagi, bayi akan bergerak memutar-mutar secara berlebihan. Dari penelitian *korelasi* nampak bahwa ketegangan jiwa yang dialami oleh seorang ibu yang sedang mengandung amat erat hubungannya dengan sifat bayi, seperti misalnya, mudah tersinggung, cengeng, gangguan pencernaan, *abnormalitas* seperti gigi sumbing atau lidah pendek. Tetapi penemuan-penemuan tersebut baru sampai pada penjelasan, belum dapat membuktikan dengan cukup kuat bahwa gangguan emosional ibu (termasuk kecemasan) akan mencelakakan bayinya.<sup>61</sup>

*Secara ringkas* dapat diketahui, bahwa selama mengandung atau kehidupan pra-kelahiran dimulai sejak pembuahan sampai kelahiran. Masa

---

<sup>58</sup> Mari Juniati, *Pengantar Psikologi*, Erlangga, Jakarta, 1998, hlm.96

<sup>59</sup> Save M. Dagun, *Psikologi Keluarga: Peranan Ayah dalam Keluarga*, Rineka Cipta, Jakarta, 2002, hlm. 18

<sup>60</sup> F.J. Monks, F.J. Dkk., *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, Gadjah Mada University Press, 1998, hlm.49-50

<sup>61</sup> Mari Juniati, *op.cit.*, hlm.97

kehamilan dapat dibagi dalam tiga fase yang masing-masing fase menimbulkan tingkat kecemasan yang berbeda-beda bagi seorang wanita yang sedang mengandung.

Fase pertama, meliputi tiga bulan pertama melahirkan. Pada periode ini, calon ibu (ibu) sering mengalami ketegangan fisik dan psikis. Ia sering muntah-muntah, perut mulas, merasa lelah, pusing, cepat tersinggung, dan selalu cemas. Semua ini bukan gejala yang luar biasa bagi seorang ibu.<sup>62</sup>

Dalam suatu penelitian terhadap pasangan suami istri yang hamil, terlihat bahwa sikap ibu pada masa ini sikap istri menjadi lebih sensitif dan cenderung perasa, cemas, takut, gelisah dan kadang-kadang perubahan perasaan yang mendadak, sebentar senang lalu dengan cepat bisa menjadi marah-marah. Si istri sering meminta dan menuntut macam-macam kepada suaminya. Ia kadang-kadang tenggelam dalam perasaan yang mendalam dan sering menangis.<sup>63</sup>

Gambaran umum pada fase ini, yakni sikap istri menjadi cepat tersinggung, dan selalu cemas, suka marah-marah. Tetapi perilaku yang semacam ini merupakan sesuatu yang alamiah, dan ini tidak selalu berakibat negatif. Ada wanita yang merasa senang dan tidak mengalami depresi pada fase ini. Ada juga kelompok ibu yang berada antara perasaan senang dan rasa tertekan yang silih berganti.

Pada fase kedua (tiga bulan kedua) muncul perubahan lain. Perasaan gelisah dan tekanan darah yang cenderung tinggi, perlahan-lahan mulai menghilang. Ibu mulai merasa ada suatu gerakan dalam perut sebagai isyarat jelas, bahwa ada janin dalam perut ibu. Gejala ini mulai terasa pada akhir bulan keempat. Adanya gerakan janin ini dalam perut, membawa pengaruh pada kedua orang tua. Perut ibu makin hari makin besar dan kedua orang tua tampak senang terutama sang ayah. Dalam suatu penelitian terhadap pasangan suami dan istri yang sedang hamil, sebagian besar kelompok sang ayah

---

<sup>62</sup> Save M. Dagun, *op.cit.*, hlm. 19

<sup>63</sup> *Ibid.*



mengungkapkan perasaan senang tetapi setengah dari kelompok ibu memberi reaksi tidak senang. Yang jelas, gerakan janin dalam perut ibu dapat menciptakan suasana tenang atau tidak, tergantung pada kondisi rahim ibu.<sup>64</sup>

Fase terakhir yaitu pada periode tiga bulan terakhir (bulan ke-7 sampai ke-9). Pada fase ini, calon ibu mulai lagi merasa tertekan dan gelisah. Berat badan calon ibu mulai bertambah drastis antara 10,5 kg sampai 15 kg. calon ibu sering merasa lelah, tidak enak, sukar tidur, kaki tangan bengkak, dan nafas pendek. Semua gejala itu dapat membuat calon ibu merasa cemas, mudah tersinggung dan lekas marah seperti gejala pada periode pertama masa kehamilan. Ibu sering memikirkan kesehatan dan keamanan janin dan lebih cemas lagi menghadapi saat-saat bersalin yang sudah dekat.<sup>65</sup>

Bagi sebagian wanita, kehamilan merupakan masa-masa penuh kedamaian dan keajaiban, merasa sehat, bersemangat, dan lengkap sebagai wanita. Sementara ada juga yang merasa letih, tidak nyaman, dan mengalami suasana hati yang berubah-ubah. Kebanyakan mengalami diantara dua hal tersebut. Sering terdengar bahwa stress dan kecemasan yang berlebihan bisa menimbulkan masalah bagi kehamilan, masa persalinan dan menyusui, bahkan berpengaruh menimbulkan rasa mual-mual di pagi hari dan depresi pasca melahirkan.<sup>66</sup>

Kehamilan dan kelahiran pada umumnya memberikan arti emosional yang besar pada setiap wanita yang normal, juga pada kedua orang tua bayi. Wanita-wanita hamil itu pada umumnya dihinggapi keinginan-keinginan dan kebiasaan yang aneh-aneh serta irasional, yang disebut dengan peristiwa ngidam. Peristiwa ngidam ini biasanya disertai emosi-emosi yang kuat. Oleh karena itu, wanita yang bersangkutan menjadi sangat perasa, terkadang merasakan cemas, sehingga mudah terganggu keseimbangan mentalnya.

---

<sup>64</sup> *Ibid.*, hlm. 20

<sup>65</sup> *Ibid.*, hlm. 21

<sup>66</sup> Paul Wilson, Tania Wilson, *Ibu Tenang Bayi Pun Tenang: Teknik Praktis Menenangkan Bayi Dengan Menenangkan Diri*, Terj. Lina Yusuf, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta 2005, hlm. 78

Sebenarnya wanita yang sedang hamil itu melanjutkan kecenderungan-kecenderungan psikologis dan ciri-ciri tingkah laku seperti sebelum dia hamil. Namun pada umumnya kehamilan menambah intensitas emosi-emosi dan tekanan batin pada kehidupan psikis wanita.

Seorang wanita yang hidup bahagia misalnya, pada lazimnya dapat merasakan kepuasan dan kebahagiaan ketika dia menjadi hamil. Ia merasa bangga akan kesuburan, dan bergairah menyambut bayinya yang akan lahir. Jika kehamilan tersebut merupakan peristiwa yang pertama kali baginya, biasanya calon ibu akan mengembangkan mekanisme kepuasan dan kebanggaan, karena ia bisa memenuhi tugas kewajiban sebagai wanita dan sebagai penerus generasi. Dengan sabar dan seksama ia mempersiapkan diri menghadapi satu fase kehidupan baru dan tugas-tugas baru sebagai seorang ibu, yaitu menyambut kelahiran bayinya, merawat, memelihara, mendidik anak-anaknya.<sup>67</sup>

Namun demikian, sekalipun wanita itu bersungguh-sungguh berhasrat menjadi seorang ibu yang baik, dia bersikap realistis dengan sikap hidupnya yang sehat terhadap diri sendiri dan dunia sekitar, namun tak urung kehamilan itu menimbulkan banyak kecemasan dan ketegangan batin. Sebab kehamilan tersebut merupakan peristiwa besar yang baru, dan menjadi satu ujian bagi dirinya.<sup>68</sup>

Jika terdapat kesukaran-kesukaran khusus dalam rumah tangganya, umpamanya berupa kesulitan keuangan, tugas mengurus anak yang sangat berat, tugas ikut mencari nafkah, selisih paham dengan suami, konflik dengan mertua, dan lain-lain, maka beban ujian berupa kehamilan jelas akan terasa semakin berat.

Di samping itu, kehamilan mengandung resiko mempertaruhkan jiwa dan raga, khususnya pada saat melahirkan bayinya. Peristiwa melahirkan itu merupakan suatu perjuangan penuh rasa ketakutan dan kesakitan. Ketakutan

---

<sup>67</sup> Kartini Kartono, *op.cit.*, hlm.61-62

<sup>68</sup> *Ibid.*, hlm. 62

dan kecemasan itu antara lain berupa: rasa tidak enak badan dan mudah lelah, ia sering menjadi cemas, takut, dan bingung. Ada rasa cemas jikalau tidak mendapatkan support moral dari suami dan orang tua. Adakalanya timbul kecemasan terhadap cerita-cerita takhayul tentang kuntilanak yang suka mengganggu ibu hamil dan anak-anak bayi. Juga takut menderita sakit pada saat melahirkan bayinya. Takut jika nanti bayinya akan gugur atau mengalami *abortus*, bayinya mati waktu lahir, atau jasmaniah-rohaniah, dan lain-lain.<sup>69</sup>

Kondisi ibu waktu hamil sangat mempengaruhi terhadap janinnya. Hal ini menunjukkan bahwa periode dalam kandungan (*prenatal*), periode ini sangat penting artinya, karena selama dalam kandungan terjadi pembentukan wujud manusia yang akibat-akibatnya terus berpengaruh sepanjang hidup. Pertama, pengalihan ciri-ciri genetik dari kedua orang tua. Bila terjadi gangguan dalam proses ini, maka baik ciri-ciri fisik maupun psikologisnya di masa mendatang juga akan terpengaruh. Kedua, pembentukan semua organ tubuh, termasuk yang menentukan jenis kelamin seseorang. Gangguan dalam proses ini akan mengakibatkan cacat fisik bawaan. Ketiga, lingkungan dalam perut yang banyak dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan fisik ibu ketika mengandung mempunyai dampak-dampak psikologis tertentu. Penerimaan atau penolakan anak dalam kandungan, misalnya akan berpengaruh terhadap kecenderungan-kecenderungan psikologis tertentu pada anak di masa mendatang.<sup>70</sup>

Dalam pengertian yang khusus, "ibu" adalah sebutan atau panggilan seorang anak terhadap sosok seorang wanita yang telah mengandung dan melahirkan.<sup>71</sup> Jika wanita yang sedang mengandung atau hamil dalam kehidupan sehari-hari memiliki sikap hidup yang cukup sehat dan rasional terhadap diri sendiri, tanpa dibarengi kompleks-kompleks inferior dan kompulsi-kompulsi untuk jadi perfect sempurna, dan dia tidak menuntut pada

---

<sup>69</sup> *Ibid.*

<sup>70</sup> Irwanto, Dkk., *Psikologis Umum Buku Panduan Mahasiswa*, Gramedia, Jakarta, 1989, hlm. 39-40

<sup>71</sup> Muhamad Surya, *Bina Keluarga*, Aneka Ilmu, Semarang, 2003, hlm. 303

diri sendiri standarisasi norma-norma yang terlalu muluk-muluk dan tidak mungkin tercapai, maka ia akan memandang kehamilannya dengan sikap yang sehat pula. Walaupun demikian, tetap saja ia akan di bayangi kecemasan dan rasa-rasa ketegangan tertentu.<sup>72</sup>

Jika wanita hamil itu mempunyai kebiasaan mencela dan suka menyalahkan diri sendiri, serta tertekan batinnya oleh perasaan bersalah atau berdosa, maka pada umumnya ia akan mengembangkan perasaan-perasaan bersalah atau berdosa tersebut sehubungan dengan kandungannya. Ia akan merasa takut, cemas, dan berdosa sehubungan dengan relasi seksualnya. Mungkin pula ia didera oleh rasa panik, kalau-kalau bayinya akan lahir cacat rohaniyah atau jasmaniah, disebabkan oleh dosa dan kesalahan-kesalahan (yang betul ada atau yang hanya ada dalam khayalan sendiri). Emosi-emosi semacam ini akan menjadi sangat intensif kuat, bila ibu tersebut mempunyai pra-rasa yang menakutkan mengenai kehamilannya. Lebih-lebih lagi jika dalam lubuk hatinya ia sebenarnya menolak untuk menjadi ibu dan menolak kehamilannya.

---

<sup>72</sup> Kartini Kartono, *op.cit.*, hlm. 63

### **BAB III**

## **GAMBARAN UMUM TENTANG KECEMASAN IBU HAMIL DI KELURAHAN JETAK KECAMATAN BOJONEGORO**

#### **A. Sekilas tentang Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro**

##### **1. Sejarah Berdirinya**

Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro didirikan pada tahun 1981 yang berlokasi di Jln. Mt. Haryono No.18 telp. (0353) 889910. Sebelum menjadi kelurahan, Desa Jetak mengambil *pamong* (perangkat desa) berdasarkan pemilihan langsung oleh penduduk. Tentunya baik pendidikan dan pengalaman yang didapat sangat kurang dan apabila masyarakat ingin mengurus surat-surat tentu membutuhkan waktu lama. Berdasarkan pertimbangan tersebut, Kabupaten memberikan ide agar desa tersebut dialihkan menjadi kelurahan dan disetujui seluruh masyarakat Desa Jetak saat itu. Dengan beralihnya menjadi kelurahan semua peraturan diatur oleh pemerintah daerah yang diperintahkan langsung oleh Bupati. Begitu pun perangkat Desa diambilkan dari Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Pemerintahan Daerah.

Peralihan dari desa menjadi kelurahan tersebut berdasarkan pada dasar hukum. Adapun dasar hukum tersebut adalah Undang-Undang Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 31 Tahun 2006, Tentang Pembentukan, Penghapusan, dan Penggabungan Kelurahan<sup>1</sup>

##### **2. Keadaan Geografis dan Demografis**

Luas wilayah mencapai 44,51 km, secara geografis Kelurahan Jetak dibatasi oleh:

- 1). Batas sebelah Utara berbatasan dengan Kelurahan Klangan
- 2). Batas sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Sumber Tlaseh
- 3). Batas sebelah Barat berbatasan dengan Desa Ngulanan

---

<sup>1</sup> WWW. Depdagri. go. Id., Tanggal 6 juni 2008

4). Batas sebelah Timur berbatasan dengan Kelurahan Ledok Kulon

Kelurahan Jetak terdiri dari 9 wilayah Rukun Tetangga (RT) dan 1 wilayah Rukun Warga (RW). Tepatnya daerah ini dikelilingi Perairan Sungai Bengawan Solo, merupakan daerah Rawan Banjir.

Berdasarkan Data Kependudukan Tahun 2007 Jumlah Penduduk Kelurahan Jetak yaitu 2443 orang.

a. Perekonomian

Kondisi ekonomi yang ada di kelurahan Jetak cukup baik dan untuk memenuhi kebutuhan hidup, penduduk melakukan pekerjaan sebagai petani pemilik, buruh tani, pedagang, buruh bangunan, buruh industri, guru, pensiunan ABRI, PNS, Pegawai Swasta, dan lain sebagainya.

Perhatikan table berikut ini:

Table I  
Mata Pencaharian Penduduk Kelurahan  
Jetak Tahun 2007

<b>Mata Pencaharian</b>	<b>Jumlah Orang</b>
Petani pemilik	109 Orang
Buruh Tani	125 Orang
Buruh bangunan	125 Orang
Buruh industri	210 Orang
Pedagang	20 Orang
PNS	4 Orang
Guru	2 Orang
Pensiunan ABRI	6 Orang
Pegawai swasta	19 Orang

Tabel di atas menunjukkan bahwa kegiatan ekonomi atau mata pencaharian yang menonjol di Kelurahan Jetak adalah sebagai Petani, kemudian sebagai Buruh Bangunan, dan pedagang.

b. Pendidikan

Tidak diragukan lagi bahwa pendidikan adalah merupakan salah satu hal yang penting dalam masyarakat, dalam rangka peningkatan sumber daya manusia. Untuk mencapai kemajuan pada setiap sendi kehidupan diperlukan adanya pendidikan. Dengan adanya pendidikan masyarakat dan generasi mendatang akan memiliki ilmu pengetahuan. Pendidikan merupakan faktor untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Dengan pendidikan manusia dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, masyarakat tanpa pendidikan tidak akan maju dan tidak akan berkembang pola pikirnya. Bahkan dampak dari kurangnya pendidikan akan terjadi kebodohan dan keterbelakangan yang akhirnya akan timbul permasalahan sosial yang tidak diinginkan.

Pendidikan sangat penting untuk masa depan anak. Terutama ketika anak memasuki usia remaja. Di Kelurahan Jetak masalah sarana dan prasarana pendidikan sangat kurang memadai, dan anak-anak banyak melaksanakan kegiatan sekolah di kota dan jarak dari kota tidak menempuh waktu yang lama.

Perhatikan table di bawah ini:

Table II  
Jumlah Penduduk Menurut Tingkat Pendidikan  
di Kelurahan Jetak Tahun 2007

Keterangan	Jumlah
Tamat SD	1757 Orang
Tamat SLTP	167 Orang
Tamat SLTA	172 Orang
Tamat D-1	10 Orang
Tamat D-2	7 Orang
Tamat D-3	20 Orang
Tamat S-1	33 Orang
Tamat S-2	2 orang

Berdasarkan table di atas terlihat bahwa, rata-rata penduduk di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro adalah berpendidikan SD. Sarana dan prasarana pendidikan di kelurahan tersebut dirasakan masih sangat kurang memadai, demikian halnya dengan kualitas sumber daya manusia juga dirasa sangat kurang memadai, sehingga sebagian besar anak-anak di daerah tersebut harus ke kota dengan menempuh jarak yang cukup jauh untuk mengenyam manisnya pendidikan.

Dengan demikian, peningkatan kualitas pendidikan, masih tetap harus diperhatikan bahwa jika dibandingkan dengan kebutuhan pendidikan di kelurahan ini, maka tergolong masih kurang, baik tenaga maupun fasilitas untuk mendukung proses belajar mengajar itu sendiri tergolong masih kurang dan perlu ditingkatkan lagi.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Badan Pemberdayaan Masyarakat Desa , *Daftar Isian Data Profil Desa/Kelurahan*, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur, Tahun 2007, hlm. 1-21



### 3. Kondisi Keagamaan

Dalam kehidupannya, manusia pada umumnya sangat membutuhkan suatu agama. Hal tersebut dikarenakan agama merupakan suatu kepercayaan, keyakinan dan pedoman serta pegangan hidup bagi umat manusia yang mengakui adanya keberadaan Tuhan, meyakini adanya pencipta sang alam semesta dan meyakini adanya zat yang tunggal. Hal ini merupakan hak asasi setiap manusia yang paling asasi di antara hak asasi yang lain.

Di daerah Kelurahan Jetak mayoritas orang-orangnya beragama Islam. Dan kondisi keagamaannya cukup baik dan hal itu ditandai dengan kegiatan rutinitas seperti pengajian, tahlilan, dan yasinan. Walaupun mengenai sarana dan prasarana di daerah tersebut kurang.

Dalam menjalankan kehidupan beragama, masyarakat kelurahan Jetak terkenal dengan kefanatikannya dalam menjalankan syariat Islam, hal ini terlihat dari rutinitas mereka melakukan shalat berjama'ah, melakukan ibadah puasa di bulan suci Ramadhan, serta memberi infaq dan shadaqoh serta membayar zakat. Seperti yang telah diketahui, masyarakat yang telah berhasil panen dan sudah mencapai nisabnya untuk tanaman padinya itu, mereka dengan penuh kesadaran mengeluarkan zakatnya, begitu juga dengan zakat fitrah dan kewajiban-kewajiban agama lainnya.<sup>3</sup>

Kuatnya keberagaman mereka terlihat dari antusiasnya masyarakat dalam mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan majlis ta'lim bagi ibu-ibu maupun remaja putri, kegiatan arisan yang diisi dengan pembacaan yasin dan tahlil, pengajian dan kegiatan-kegiatan keagamaan yang lain. Selain itu toleransi antar umat beragama pun baik, hal ini terbukti dengan tidak terusiknya sebagian kecil warganya yang beragama non muslim. Mereka memiliki hak dan kedudukan yang sama dalam lingkungan masyarakat.

---

<sup>3</sup> Hasil Wawancara dengan Bapak Arifin Selaku Kepala Seksi di Kelurahan Jetak, Tanggal 20 Mei 2008

Meskipun sarana dan prasarana untuk tempat beribadah belum cukup memadai, yakni dengan hanya tersedia sebuah masjid besar yang dibangun dari hasil swadaya masyarakat, ditambah 3 langgar (mushalla), namun hal tersebut tidak menghalangi bagi mayoritas warga yang beragama Islam untuk menjalankan ajaran agama Islam.

### **B. Deskripsi tentang Kondisi Ibu Hamil di Kelurahan Jetak Bojonegoro dan Kecemasan yang Dialaminya**

Seorang wanita yang memutuskan untuk menikah, mau tidak mau harus mempersiapkan diri untuk menjadi seorang ibu. Mendapatkan keturunan yang syah dan untuk melanjutkan garis keturunan keluarga adalah salah satu tujuan dari pernikahan. Secara fisik, wanita yang sudah positif hamil secara perlahan-lahan akan mengalami perubahan.

Selain perubahan fisik, bagi sebagian wanita yang sedang hamil, terutama yang hamil untuk pertama kali, kehamilannya sedikit banyak akan mempengaruhi kondisi psikis. Demikian halnya yang dialami oleh ibu yang hamil pertama kali dan yang baru saja mempunyai pengalaman hamil untuk yang pertama kali di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur.

Tabel III.  
Daftar Ibu Hamil Pertama Kali  
di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur

NO	NAMA	USIA	PENDIDIKAN	EKONOMI	PEKERJAAN
1.	Susanti	Usia 23 tahun	Pendidikan S1	Menengah	Guru SD
2.	Rusmei	Usia 24 tahun	Pendidikan SMA	Menengah	Ibu RT
3.	Istiqomah	Usia 19 tahun	Pendidikan SMA	Menengah	Ibu RT
4.	Hemiyati	Usia 40 tahun	Pendidikan S1	Menengah	Guru SMA
5.	Sri andayani	Usia 31 tahun	Pendidikan SMA	Menengah	Ibu RT
6.	Diah hartanti	Usia 20 tahun	Pendidikan SMA	Menengah	Ibu RT
7.	Yuliatin	Usia 18 tahun	Pendidikan SD	Bawah	Ibu RT

8.	Haryningtyas	Usia 22 tahun	Pendidikan SMA	Menengah	Ibu RT
9.	Mulyani	Usia 25 tahun	Pendidikan SMA	Menengah	Penjaga Toko
10.	Mujiati	Usia 23 tahun	Pendidikan SMA	Bawah	Ibu RT
11.	Indriati	Usia 23 tahun	Pendidikan SMA	Bawah	Ibu RT
12.	Suyatmi	Usia 22 tahun	Pendidikan SMP	Bawah	Ibu RT
13.	Khasmonah	Usia 19 tahun	Pendidikan SMP	Bawah	Buruh pabrik
14.	Eni	Usia 20 tahun	Pendidikan SMA	Menengah	Ibu RT
15.	Nurul	Usia 19 tahun	Pendidikan SMA	Menengah	Ibu RT
16.	Wantirah	Usia 18 tahun	Pendidikan SD	Bawah	Clining serfis
17.	Dini	Usia 22 tahun	Pendidikan SMA	Menengah	Ibu RT
18.	Jumlah	Usia 20 tahun	Pendidikan SD	Menengah	Ibu RT

Secara umum kondisi ibu hamil yang hamil pertama kali dan yang baru saja mempunyai pengalaman hamil untuk yang pertama kali di daerah tersebut, mengalami perubahan baik dari segi fisiknya maupun psikologisnya. Perubahan secara fisik, dari bulan ke bulan akan terlihat nyata, yaitu perut yang semakin membesar, badan yang rata-rata bertambah gemuk, dan sebagainya. Di samping itu, kehamilan yang pertama kali tersebut sangat mempengaruhi kondisi fisik ibu hamil di daerah Jetak, meskipun kondisi ini dialami oleh ibu-ibu hamil ditempat lain. Dimana kebanyakan ibu hamil tersebut pada bulan pertama mengalami peristiwa ngidam yang disertai sakit-sakitan dan tidak nafsu makan. Sedangkan dari segi psikologis, ibu yang hamil pertama kali di daerah Jetak juga mengalami perubahan. Diantaranya ibu sering marah-marah, perasaannya sensitif, mudah tersinggung, ingin di manja oleh suami, mempunyai tanggung jawab yang besar sebagai orang tua.

a. Kasus I: Susanti

Ibu Susanti berusia 23 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir S1 bahasa Inggris, Pekerjaan sebagai seorang guru di Sekolah Dasar (SD).

Perasaan ibu Susanti sangat senang, kehadiran bayi dalam rahimnya adalah sebuah anugerah baginya karena merasa bangga akan kesuburannya, dan merasa lebih sempurna keluarga kecilnya karena hadirnya seorang bayi.

Persiapan yang dilakukan oleh ibu Susanti memberikan asupan gizi yang seimbang saat hamil supaya anaknya sehat dan mempersiapkan nama untuk calon bayinya. Di samping itu ibu selalu merawat kandungannya dengan cara seperti jalan santai tiap pagi hari, dan rutin memeriksa ke bidan. Ibu sering mengalami cemas dan tegang karena pengalaman hamil untuk pertama kalinya, hal tersebut yang selalu menjadi beban pikiran karena selalu dihinggapi berbagai macam rasa takut.

Kondisi fisik Ibu pada saat usia janin 1-3 bulan mengalami muntah-muntah, sakit kepala, dan demam. Hal tersebut berpengaruh pada berat badannya yang menurun, tapi pada saat usia janin 4-8 bulan nafsu makannya bertambah terlebih suka sekali mengkonsumsi buah-buahan.

Kondisi psikologis yang dialami ibu susanti pertama kali saat tahu sedang hamil perasaan sangat senang sekali, namun timbul juga perasaan takut dan cemas kalau tidak dapat melahirkan normal, takut kalau bayinya cacat, dan takut kalau tidak didampingi suami saat melahirkan, ketika muncul kembali rasa cemas badan menjadi tegang serta diikuti keluarnya keringat dingin, dan janin yang ada dalam kandungannya pun merasakan apa yang dirasakan ibunya seperti denyutnya menjadi kencang dan terasa menendang-nendang perut ibunya.

Dengan pengetahuan Agama yang dimilikinya, Ibu selalu memohon kepada Allah dengan berdo'a dan menjalankan shalat 5 waktu dan shalat tahajjud agar bayi yang ada dalam kandungannya sehat-sehat saja dan diberikan keselamatan, dilindungiNya dari segala kejahatan dan godaan setan.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Susanti, Tanggal 20 Mei 2008

b. Kasus II: Rusmeiningsih dan Istiqomah

Ibu Rusmei berusia 24 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.<sup>5</sup> Hal yang sama dialami ibu Istiqomah berusia 19 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.<sup>6</sup>

Perasaan mereka bersyukur atas karunia Allah SWT yang luar biasa dan bahagia karena akan menjadi seorang ibu. Pengetahuannya tentang ibu hamil diperoleh dari membaca majalah, membaca buku-buku kehamilan dan berkonsultasi ke bidan. Dengan pengalaman ibu hamil yang pertama kali selalu membuatnya menjadi lebih berhati-hati dalam menjaga kandungannya.

Kondisi fisik mereka pada saat usia janin 1-3 bulan sangat lemah, sebelumnya mereka tidak sadar bahwa dirinya hamil, kemudian diperiksakan ke dokter dan ternyata positif hamil. Saat janin menginjak usia 1-3 bulan badannya merasa pegal-pegal, mual dan muntah-muntah kalau mencium bau ikan laut dan daging mentah. Mereka tidak pernah mengalami ngidam. Selanjutnya saat janin menginjak usia 4-8 bulan kondisinya menjadi biasa-biasa saja, hanya sering kecapekan saja. Bahkan nafsu makan mereka semakin bertambah.

Kondisi psikologis mereka selalu mengalami ketakutan, terutama takut saat menghadapi proses melahirkan karena membutuhkan sekali kekuatan untuk mengejan bahkan mempertaruhkan nyawa. Dalam proses sebelum melahirkan tidak napsu makan sampai badan harus diinfus karena fisik ibu yang semakin lemah akibat perasaan takut apabila harus operasi Caesar. Dengan pengetahuan keagamaan, mereka selalu memohon kepada Allah supaya proses melahirkannya lancar, dengan hadirnya seorang anak adalah amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dirawat dengan baik. Rasa cemas dan takut dapat hilang ketika berdzikir

---

<sup>5</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Rusmei, Tanggal 20 Mei 2008

<sup>6</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Istiqomah, Tanggal 26 Mei 2008

sambil mengelus-elus perut dan mengajak bicara janin dengan bahasa yang lemah lembut karena cara seperti itu membawa hubungan antara janin dan ibu semakin dekat.<sup>7</sup>

c. Kasus III: Hemiyati dan Sri andayani

Ibu Hemiyati berusia 40 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir S1, Pekerjaan sebagai Guru bahasa Inggris di Sekolah Menengah Atas (SMA).<sup>8</sup> Hal yang sama dialami oleh ibu Sri andayani, berusia 31 tahun, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.

Kebahagiaan yang tiada tara sehingga perasaannya campur-campur antara percaya dan tidak percaya karena yang ditunggu-tunggu selama ini akan hadirnya seorang anak, sikap saat mengetahui hamil selalu menjaga dengan hati-hati kandungannya, sering diperiksakan ke dokter karena takut berpengaruh terhadap kesehatan janinnya. Hal ini disebabkan faktor usia yang sudah menginjak kepala 40 tahun dan 31 tahun, dan pengalaman tentang masalah kehamilan mereka lebih suka untuk dikonsultasikan dengan Dokter sebab dengan pengalaman hamil yang pertama kalinya membuat mereka semakin ekstra hati-hati

Kondisi fisik ibu Hemi dan ibu Sri sering pegal-pegal, apalagi dengan rutinitas ibu Hemi sebagai seorang Guru di SMA menambah fisiknya cepat lelah, perubahan badan mereka menjadi bertambah besar dan bengkak, karena ini pengalaman ibu Hemi dan ibu Sri hamil untuk yang pertama kalinya. Apalagi kandungannya yang sudah memasuki usia 7 bulan semakin terasa bertambah berat.

Pengalaman mereka untuk yang pertama kalinya ditambah dengan adanya faktor usia yang rawan hamil maka semakin membuat ibu Hemi dan ibu Sri menjadi takut dan cemas karena resiko terbesar apabila bayi dalam kandungannya mengalami keguguran, takut saat melahirkan tiba-tiba kehabisan darah yang disebabkan kandungan lemah. Harapan terbesar

---

<sup>7</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Hemiyati, Tanggal 28 Mei 2008

<sup>8</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Sri Andayani, Tanggal 27 Mei 2008

bagi ibu Hemi dan ibu Sri supaya anak yang dilahirkannya sehat dan kondisi ibu saat menghadapi proses melahirkan dalam keadaan baik-baik saja, Dengan selalu bersikap tenang, berusaha menikmati dan mensyukuri atas karunia Allah SWT dengan penuh ikhlas dan ridha, hal itulah yang dapat mengurangi kecemasannya.

d. Kasus IV: Diah Hartanti dan Yuliatin

Ibu Diah berusia 20 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga,<sup>9</sup> kondisi yang sama dialami oleh Ibu Yulia berusia 18 tahun, pendidikan terakhir SD, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.<sup>10</sup>

Mereka menikah muda karena mengalami hamil di luar nikah. Saat mengetahui kehamilan perasaannya panik dan takut untuk mengatakan ke orang tuanya, hingga sampai suatu hari pernah ingin menggugurkan kandungannya dengan minum obat atau jamu, pada saat itu janin dalam kandungannya berusia 2 bulan dan sempat mengalami pendarahan kemudian diperiksakan ke dokter dan alhamdulillah janinnya masih baik-baik saja. Akibat peristiwa itu, Dia memutuskan untuk merawat janinnya. Pada usia kandungan 4 bulan mereka memberitahukan tentang kehamilannya dan memperoleh respon positif dari keluarganya.

Kondisi yang dialami mereka secara fisik menalami penurunan berat badan. Hal itu dikarenakan mereka mengidam makanan-makanan yang aneh dan tidak mau makan sesuai yang dianjurkan oleh Dokter atau bidan. Terlebih efek dari meminum obat atau jamu saat menggugurkan kandungannya itu. Sehingga mereka merasa takut bahwa penurunan kondisi fisiknya berdampak buruk terhadap kesehatan janinnya.

Kondisi psikologis yang dialami mereka seperti diliputi rasa ketakutan, kecemasan yang luar biasa dan takut tidak bisa merawat anaknya nanti dengan baik Hal tersebut membuat calon ibu dan suami

---

<sup>9</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Diah, Tanggal 23 Mei 2008

<sup>10</sup> Hasil wawancara dengan Ibu yuliatin, Tanggal 22 Mei 2008

harus mempersiapkan mental yang kuat karena dewasa belum pada saatnya, atau dewasa dengan terpaksa karena kesalahan yang telah dilakukan. Rasa ketakutan dan kecemasan itu semakin besar pada saat usia janin 6-8 bulan, ketakutan itu misalnya anak lahir cacat, idiot, atau lahir dengan membawa kelainan.

Mereka mengakui bahwa pengetahuan atau penghayatan agamanya lemah dan jarang menjalankan ibadah sehingga rasa ketakutan dan kecemasannya semakin besar. Hal ini menyatakan bahwa dengan semakin rendahnya pengetahuan agama justru kehamilan itu menjadi sebuah beban.

e. Kasus V: Haryningtyas

Kondisi Ibu Haryningtyas yang berusia 22 tahun, beragama Islam dengan pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.

Kandungan ibu Tyas sangat lemah karena dari awal diketahui hamil tidak napsu makan, dan berdampak pada fisik ibu yang terlihat kurus serta kandungannya tidak terlihat besar walaupun janin berusia 7 bulan.

Kondisi yang dialami ibu Tyas ini secara fisik tidak seperti kondisi ibu hamil pada umumnya. Kondisi fisik serta janin yang dikandungnya tidak normal tapi ketika ibu memeriksakan kandungannya, Dokter menyatakan kondisinya baik-baik saja dan masih dalam taraf kewajaran karena ukuran rahim ibu Tyas kecil menyebabkan kandungannya tidak sebesar kandungan ibu hamil lainnya.

Kandungan ibu Tyas yang tidak normal membuatnya selalu mengalami kekhawatiran dan ketakutan. Hal tersebut mengharuskannya untuk selalu rutin memeriksakan ke dokter untuk mengantisipasi pengaruh kesehatan bayinya. Sedangkan mengenai nilai-nilai penghayatan keagamaannya yang dilakukan dengan menjalankan sholat, mengikuti kegiatan yasinan, serta banyak bershadaqah.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Tyas, Tanggal 25 Mei 2008



#### f. Kasus VI: Mulyani dan Mujiati

Kondisi ibu Mulyani berusia 25 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai penjaga toko,<sup>12</sup> hal yang sama dialami oleh ibu Mujiati berusia 23 tahun, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.<sup>13</sup>

Kebahagiaan meliputi perasaan ibu Mulyani dan ibu Mujiati. Mereka berharap dengan kehamilannya itu akan mampu meluluhkan hati kedua orang tua mereka, mengingat pernikahannya tidak mendapatkan restu dari orang tua. Harapan terbesar dengan kehadiran seorang anak nantinya akan memberikan kebahagiaan kepada orang tuanya sehingga mereka merestui dan dapat menerima pernikahannya.

Secara fisik kondisi yang dialami ibu Mulyani dan Mujiati dalam keadaan baik-baik saja. Mereka merasakan hal-hal yang wajar selayaknya ibu hamil lainnya seperti mengidam buah-buahan yang masih terasa asam, mual-mual di pagi hari serta diliputi pegal-pegal dibagian punggung.

Pernikahan ibu Mulyani dan Mujiati yang belum mendapatkan restu dari orang tua memberikan andil yang cukup besar terhadap rasa ketakutan dan kecemasan. Adanya dukungan dari keluarga diharapkan dapat mnumbuhkan rasa percaya diri yang lebih besar dalam mengalami masa-masa kehamilan; menimbulkan perasaan bahagia, dan kesiapan mental dalam menjalani persalinan.

Minimnya pengetahuan Agama yang mereka miliki menyebabkan perasaan panik saat membayangkan menghadapi persalinan lebih besar. Hal ini dipicu oleh perasaan berdosa karena menikah tanpa restu orang tua, sehingga untuk memperoleh kesiapan, ketenangan, kemantapan dalam menghadapi persalinan dengan cara selalu berdo'a kepada Allah SWT.g.

#### Kasus VII: Indriati dan Suyatmi

---

<sup>12</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Mulyani, Tanggal 26 Mei 2008

<sup>13</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Mujiati, Tanggal 25 Mei 2008

ibu Indriati berusia 23 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga,<sup>14</sup> hal yang sama dialami oleh ibu Suyatmi berusia 22 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SMP, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.<sup>15</sup>

Kekuatan fisik saat kehamilan sangat diperlukan, apalagi dengan beratnya janin yang ada dalam perutnya membuat ibu merasa cepat lelah, sakit punggung. Meskipun demikian ibu selalu bersikap selalu menjaga hati-hati kandungannya.

Faktor ekonomi sangat berpengaruh terhadap kesehatan kandungan ibu Indriati dan Suyatmi. Mereka merupakan golongan ekonomi lemah (serba kekurangan). Sehingga tidak mampu memberikan asupan gizi yang sesuai dan tidak pernah periksa ke Dokter. Sehingga mereka memiliki postur tubuh kecil dan kurus. Jika periksa mereka memeriksakan kandungan ke bidan itupun terjadi tiap beberapa bulan sekali, pada saat ada acara posyandu.

Keadaan keluarga yang serba kurang (faktor ekonomi) membuat mereka merasakan ketakutan dan kecemasan misalnya takut mengalami keguguran, takut mengalami kesulitan dalam melahirkan apalagi jika harus operasi Caesar. Dengan minimnya perekonomian keluarga mereka berharap hal itu jangan sampai terjadi, melihat penghasilan (kerja) suami hanya sebagai pekerja bangunan.

Guna memperoleh segala kemudahan dalam hal apapun termasuk persalinan mereka selalu memohon, dan meminta kepada Allah SWT dengan cara selalu melaksanakan sholat dan membaca Qur'an untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya pada saat hamil yang pertama kali.

#### h. Kasus VIII: Khasmonah dan Eni

---

<sup>14</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Indri, Tanggal 24 Mei 2008

<sup>15</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Suyatmi, Tanggal 28 Mei 2008

Ibu Khasmonah berusia 19 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SMP, pekerjaan sebagai buruh pabrik, <sup>16</sup>kondisi yang sama dialami oleh ibu Eni berusia 20 tahun, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.<sup>17</sup>Saat pertama tahu sedang hamil perasaan takut dan cemas karena memikirkan nanti melahirkan tidak secara normal, atau takut bayinya cacat.

Kondisi fisik ibu kasmonah dan ibu Eni mengalami perubahan hal tersebut membutuhkan perhatian ekstra. Perubahan mereka seperti tangan dan kakinya bengkak, sesak napas, gatal-gatal, mengidam makanan yang terasa asam. Sehingga mereka tidak diperbolehkan bekerja terlalu berat takut berefek pada janin yang dikandungnya.

Timbulnya rasa ketakutan dan kecemasan yang dialami mereka karena tidak bisa mengontrol diri terhadap sesuatu yang dirasakan. Misalnya takut kalau anak yang akan dilahirkannya cacat, untuk menghilangkan perasan takut mereka memperbanyak ibadah dengan selalu bersyukur atas karunia yang diberikan kepadaNya.

i. Kasus IX: Nurul dan Wantirah

Ibu Nurul berusia 19 tahun, beragam Islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.<sup>18</sup> Ibu Wantirah berusia 18 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SD, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.<sup>19</sup>

Usia perkawinan yang tergolong muda dan kurangnya kesiapan untuk membina sebuah rumah tangga dan juga dikarenakan kehidupan perekonomiannya yang belum mapan sehingga banyak sekali diliputi berbagai beban pikiran dalam kehidupannya.

---

<sup>16</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Khasmonah, Tanggal 24 Mei 2008

<sup>17</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Eni, Tanggal 23 Mei 2008

<sup>18</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Nurul, Tanggal 22 Mei 2008

<sup>19</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Wantirah, Tanggal 20 Mei 2008

kondisi fisik yang dialami oleh ibu Nurul dan ibu Wantirah saat hamil mengalami ngidam, mual dan muntah-muntah, dan pegal-pegal dibagian punggung. Mereka berusaha memberikan asupan gizi yang sesuai walaupun keadaan ekonomi serba terbatas karena rasa bahagia dan harapan mereka supaya anak yang dilahirkannya sehat.

Keadaan keluarga yang serba kurang disertai perkawinan di usia muda membuat mereka diliputi rasa ketakutan dan kecemasan melihat ini pengalaman hamil mereka yang pertama kalinya. Oleh karena itu banyak hal yang membebani mereka, seperti takut mengalami keguguran, takut tidak bisa merawat bayinya dengan baik, takut sakit saat melahirkan dengan kondisi fisik yang lemah.

Untuk mengatasi rasa ketakutan dan kecemasan itu; mereka selalu memohon kepada Allah SWT dengan cara melaksanakan ibadah shalat dan membaca al- Qur'an disamping berpengaruh baik pada janin yang masih ada dalam rahimnya juga memberi ketenangan batin ibu.

j. Kasus X: Dini dan Jumilah

Ibu Dini berusia 22 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.<sup>20</sup> Hal yang sama dialami oleh ibu Jumilah berusia 20 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir SD, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.<sup>21</sup>

Kehamilan yang dirasakan ibu Dini dan ibu Jumilah menimbulkan perubahan sikap. Perubahan sikap tersebut terlihat saat dinyatakan positif hamil oleh Dokter. Perasaan bahagia dan bangga akan menjadi calon ibu dan ayah. Mereka pun berhati-hati menjaga kehamilannya dan menjaga perilaku, dan ucapannya.

Perubahan fisik ibu Dini dan Jumilah tentunya harus dijaga dengan baik, karena saat hamil tubuhnya cepat lelah, mudah terkena gatal-gatal,

---

<sup>20</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Dini, Tanggal 27 Mei 2008

<sup>21</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Jumilah, Tanggal 25 Mei 2008

dan juga harus dijaga makanannya dengan memberikan asupan gizi yang sesuai. Ibu Dini dan Jumilah juga ngidam buah-buahan yang masih asam.

Ibu Dini dan Jumilah harus bersikap hati-hati dalam segala perilaku, tindak tanduk maupun ucapannya. Sikap ini juga berlaku pada calon ayah. Oleh karena itu hal tersebut selalu membuat mereka takut dan cemas karena masih kentalnya kepercayaan ibu Dini dan Jumilah bahwa segala perilaku, tindak tanduk dan ucapannya bisa berpengaruh buruk terhadap janin yang masih berada dalam kandungan.

Guna menghilangkan rasa kekhawatiran dan kecemasan yang dialami oleh Ibu Dini dan ibu Jumilah. Mereka selalu mengikuti pengajian untuk menambah pengetahuan keagamaanya, menyerahkan semua kepada Allah SWT dan berpasrah diri atas apa yang menjadi kehendakNya.

## **BAB IV**

### **ANALISIS**

#### **A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi kecemasan Ibu Hamil pertama kali di Kelurahan Jetak**

Kehamilan adalah masa yang sangat istimewa dalam hidup seorang wanita. Banyak perubahan tubuh, terutama karena pengaruh hormon kehamilan terjadi pada masa ini. Tetapi, walaupun masa ini sangat didambakan, masa ini kadang-kadang dianggap paling sulit bagi seorang wanita.<sup>1</sup>

Banyak angan-angan yang indah dari seorang wanita tentang kehamilan. Namun pada kenyataannya tidak sepenuhnya demikian. Kehamilan, terutama kehamilan yang pertama kali akan memberikan banyak dampak, baik secara psikologis maupun secara fisik. Tidak selamanya kehamilan tersebut membuat bahagia. Bahkan dikarenakan yang pertama kalinya, kehamilan tersebut banyak menimbulkan kecemasan bagi ibu yang sedang hamil.

Demikian halnya dengan yang dialami oleh ibu hamil pertama kali dan wanita yang baru saja mempunyai pengalaman hamil untuk pertama kalinya di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur. Di samping segala perasaan senang menyambut kelahiran buah hati yang pertama, juga menyisakan berbagai macam kecemasan. Kecemasan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Faktor intern
  - a. Kurangnya kesiapan mental

Bagi ibu hamil di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur yang menjadi obyek penelitian ini, kehamilan tersebut

---

<sup>1</sup> Imam Musbikin, *Persiapan Menghadapi Persalinan Dari Perencanaan Kehamilan Sampai Mendidik Anak*, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2006, hlm.34

merupakan kehamilan yang pertama kali baginya, hal tersebut membuat mereka bahagia, dikarenakan mereka dapat memenuhi tugas kewajiban sebagai seorang wanita dan sebagai penerus generasi. Dengan sabar dan seksama, ibu yang hamil untuk pertama kalinya tersebut mempersiapkan diri untuk menghadapi satu fase kehidupan baru dan tugas baru sebagai ibu, yaitu menyambut kelahiran bayi, merawat, memelihara dan mendidik anak-anaknya.<sup>2</sup>

Meskipun demikian, pengalaman hamil yang pertama kali ini membutuhkan kesiapan mental, sebab kurangnya kesiapan mental akan menimbulkan kecemasan. Demikian halnya yang dialami oleh ibu hamil yang pertama kali di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur, dikarenakan kesiapan mental menghadapi kehamilan yang pertama tersebut, mengakibatkan mereka mengalami kecemasan. Kurangnya kesiapan mental ini ditandai dengan:

- a) Takut merasakan sakit yang luar biasa saat melahirkan. Kecemasan yang disebabkan oleh adanya ketakutan merasakan sakit yang luar biasa pada saat melahirkan, ini dialami oleh ibu Susanti
- b) Takut terjadi sesuatu ketika melahirkan (misalnya, pendarahan) yang bisa mengakibatkan kematian. Jika ibu yang hamil pertama kalinya di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur tersebut jika penghayatan nilai-nilai keagamaannya baik, maka ketakutan semacam ini akan berkurang, sebab mengandung, melahirkan adalah kodrat seorang wanita, dan apapun yang terjadi pada saat melahirkan adalah sudah suratan takdirnya. Kecemasan yang disebabkan oleh rasa takut terjadi sesuatu ketika melahirkan yang bisa mengakibatkan kematian, hal ini dialami oleh ibu Nurul dan Wantirah

---

<sup>2</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*, Bandung: Mandar Maju, 1995, hlm. 61-62

c) Melahirkan tidak ditunggu oleh suaminya, keadaan seperti ini juga bisa menimbulkan kecemasan tersendiri bagi sebagian ibu hamil yang pertama kalinya di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur. Hal ini seperti yang dialami oleh ibu Indriati dan Suyatmi

b. Penghayatan nilai-nilai keagamaan

Di di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur, penghayatan nilai-nilai keagamaan ibu hamil yang pertama kali ataupun ibu yang baru saja mempunyai pengalaman hamil yang pertama kali berbeda-beda satu sama lainnya. Semakin baik penghayatan nilai-nilai keagamaannya akan semakin kecil kemungkinan ibu hamil tersebut mengalami kecemasan. Akan tetapi dengan kurangnya penghayatan nilai-nilai keagamaan ibu hamil yang pertama kali di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur tersebut, menyebabkan sebagian dari mereka mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut ditandai dengan:

a). Kekhawatiran bayi lahir dalam keadaan cacat, baik fisik maupun mentalnya. Melahirkan seorang anak yang normal, baik fisik maupun mentalnya adalah dambaan setiap ibu yang sedang hamil. Demikian juga ibu hamil yang pertama kalinya di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur yang menginginkan anak yang dikandungnya lahir dalam keadaan yang sebagaimana mestinya. Segala upaya dilakukan, mulai dari pemberian nutrisi yang memadai untuk janin yang dikandungnya, rutin memeriksakan kandungannya ke bidan desa, sampai pada mematuhi norma-norma dan kepercayaan tentang ibu hamil yang berkembang dimasyarakat. Meskipun demikian, kecemasan yang disebabkan Kekhawatiran bayi lahir dalam keadaan cacat, baik fisik maupun mentalnya masih di alami oleh ibu hamil yang pertama kalinya di



Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur, yaitu ibu Diah.

b). Faktor usia yang rawan keguguran (30 tahun ke atas)

Ada juga kecemasan yang diakibatkan karena pada saat mengandung untuk yang pertama kali tersebut usia ibu sudah mencapai angka 40 tahun, ibu tersebut terlambat menikah dikarenakan ia sibuk mengejar karier sehingga mengabaikan pernikahan. Hal tersebut secara otomatis berakibat wanita tersebut hamil pada usia yang dewasa. Secara medis seorang wanita yang hamil pada usia di atas 30 tahun sangat rentan dengan keguguran. ini seperti yang di alami oleh ibu Hemiwati dan Sri andayani.

Padahal di usia yang sangat matang tersebut kehadiran anak yang pertama tersebut sangat didambakan baik oleh sang ibu maupun calon ayah.<sup>3</sup> Komplikasi juga sering terjadi pada yang hamil berusia di atas 35 tahun atau remaja yang tidak mendapatkan perawatan pra-kelahiran.<sup>4</sup> Meskipun dewasa ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin modern dan canggih dapat meminimalisir kemungkinan tersebut.

## 2. Faktor ekstern

Selain kecemasan yang disebabkan oleh faktor-faktor intern seperti yang telah dijelaskan di atas, ada juga faktor ekstern yang ikut memicu timbulnya kecemasan yang dialami oleh ibu hamil yang pertama kali di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur. Faktor ekstern tersebut antara lain:

---

<sup>3</sup> Hasil Wawancara dengan Ibu Hemi, Tanggal 28 Mei 2008

<sup>4</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami, Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Pra Kelahiran hingga Pasca Kematian*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2006, hlm. 93

a. Mitos dan nilai-nilai moral yang berkembang dimasyarakat.

Di daerah Jetak Kelurahan Bojonegoro Jawa Timur, seorang wanita yang hamil tidak bisa lepas dari mitos dan nilai-nilai moral yang tumbuh dan berkembang dimasyarakat. Bahkan mitos dan nilai-nilai moral yang melingkupi ibu hamil di daerah tersebut sudah mendarah daging sejak nenek moyang mereka. Mitos dan nilai moral tersebut antara lain:

- a) Adanya makhluk halus yang sering mengganggu ibu hamil dan bayinya kelak jika sudah lahir ke dunia. Ini adalah mitos dan kepercayaan yang melingkupi ibu hamil yang masih di pegang oleh sebagian masyarakat di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur. Bagi ibu yang hamil pertama kalinya tersebut, adanya makhluk halus yang sering mengganggu ibu hamil dan bayinya kelak jika sudah lahir ke dunia masih menjadi penyebab adanya kecemasan. Kecemasan ini dialami oleh ibu dini, gangguan dari makhluk halus tersebut misalnya jika seorang bayi yang menangis susah didiamkan, diyakini bahwa di dekat bayi tersebut ada kuntilanak yang sedang mengganggu.
- b) Selain kepercayaan tersebut, terdapat juga kepercayaan yang diyakini masyarakat setempat seputar wanita hamil, yakni dikatakan bahwa segala perilaku dan perbuatan negatif orang tua akan berpengaruh terhadap kondisi fisik bayi yang akan dilahirkannya<sup>5</sup>. Misalnya bila ibu hamil tersebut menghina seorang yang cacat, maka bayi yang dilahirkan akan mengalami cacat yang sama dengan orang yang dihinanya tersebut. Sebenarnya jika dicerna lebih lanjut, kepercayaan semacam ini justru bernilai positif bagi ibu hamil yang pertama kalinya di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur, sebab dengan adanya kepercayaan ini akan mendorong calon orang tua (ayah dan ibu) untuk senantiasa berbuat kebaikan, dengan begitu

---

<sup>5</sup> Hasil Wawancara dengan Ibu Indri, Tanggal 24 Mei 2008

calon orang tua tersebut telah memberikan contoh pendidikan yang baik bagi anaknya yang masih berada di dalam kandungan.

Kecemasan semacam ini dialami oleh ibu Dini dan Jumilah seperti yang telah penulis uraikan pada bab III. Di mana kecemasan yang dialami oleh mereka lebih dikarenakan adanya mitos dan nilai-nilai moral yang diyakini oleh masyarakat setempat.

b. Faktor ekonomi

Menikah, mempunyai anak adalah dambaan bagi setiap wanita. Namun semua itu mengandung konsekuensi logis. Pasangan suami istri tidak hanya cukup bahagia menyambut kehadiran anak pertamanya tersebut, tetapi harus juga memikirkan tentang nasib dan masa depan anaknya. Perkembangan zaman sekarang ini menuntut segalanya serba mahal untuk memenuhi kebutuhan hidup, termasuk mahal biaya pendidikan untuk anaknya kelak.

Bagi pasangan yang menikah dalam keadaan yang sudah mapan perekonomiannya, hal tersebut tidak masalah dan tidak jadi beban pikiran terutama bagi sang ibu yang sedang hamil tersebut. Akan tetapi pada umumnya, ibu yang hamil pertama di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur tersebut menikah dalam keadaan yang belum begitu mapan karena mereka berprinsip ingin membangun rumah tangga dimulai dari nol. Tekad yang demikian sedikit terganggu manakala kehadiran bayi lebih cepat dari perkiraan. Dengan belum adanya pegangan dari sisi materi, dengan kata lain suami belum punya pekerjaan tetap, sedikit banyak menyebabkan kecemasan bagi ibu yang sedang hamil tersebut<sup>6</sup>. Di daerah Jetak yang bisa dijadikan contoh kecemasan ibu hamil pertama kali yang disebabkan oleh faktor ekonomi terjadi pada ibu Indriati dan Suyatmi.

---

<sup>6</sup> Hasil Wawancara dengan Ibu Mulyani, Tanggal 26 Mei 2008

c. Faktor keluarga dan lingkungan

Seorang wanita yang sedang hamil, apalagi hamil untuk yang pertama kalinya pada umumnya dan di di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur pada khususnya, sangat membutuhkan dukungan keluarga. Dukungan dari keluarga ini juga sangat terkait dengan kondisi perekonomian calon ibu dan ayah tersebut. Hal ini terlihat jelas pada pasangan suami istri yang secara ekonomi belum mapan, tentunya dukungan dari keluarga ini sangat mereka butuhkan.

Akan tetapi, di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur tersebut terdapat beberapa kasus ibu hamil yang pertama kalinya justru kurang mendapat dukungan dari keluarga maupun lingkungan tempat mereka tinggal yang bisa menjadi sebab timbulnya kecemasan bagi ibu hamil tersebut. Hal ini bukannya tanpa sebab, kurangnya dukungan tersebut disebabkan beberapa hal, di antaranya:

- a) Pernikahan yang tidak disetujui oleh orang tua. Setiap orang tua pasti menginginkan yang terbaik untuk anaknya, demikian halnya orang tua yang tidak menyetujui pernikahan anaknya tersebut dikarenakan pertimbangan-pertimbangan yang sifatnya pribadi. Pernikahan yang tidak disetujui oleh orang tua tersebut juga menyebabkan kecemasan bagi sebagian kecil ibu hamil yang pertama kalinya di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur.
- b) Pernikahan yang diakibatkan adanya kecelakaan (hamil diluar nikah). Pergaulan bebas yang merebak dikalangan muda, salah satunya mengakibatkan adanya seks bebas. Demikian halnya di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur, Pernikahan yang diakibatkan adanya kecelakaan (hamil diluar nikah) dapat menimbulkan kecemasan dikarenakan rasa bersalah. Kedua hal tersebutlah yang menyebabkan kurangnya respon atau dukungan dari keluarga dan lingkungan. Pengalaman ini dialami ibu Diah, Yuli dan Mulyani.

Dari uraian di atas, jelas terlihat bahwa pada ibu yang hamil untuk pertama kali ataupun ibu yang baru saja mempunyai pengalaman hamil yang pertama kalinya di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur, faktor-faktor yang mempengaruhi/menyebabkan kecemasan selama kehamilannya tersebut adalah dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern.

## **B. Perbedaan Kecemasan Berdasarkan Penghayatan Keagamaan**

Sebagaimana telah dijelaskan pada sub bab di atas, bahwasanya kecemasan yang dialami oleh ibu yang hamil untuk pertama kali dan ibu yang baru saja mempunyai pengalaman hamil untuk yang pertama kalinya di daerah tersebut dapat diatasi, sehingga kecemasan yang dialaminya selama kehamilan tersebut tidak sampai mengganggu atau membahayakan bagi ibu dan janin yang dikandungannya.

Dalam mengatasi kecemasan tersebut terdapat dua macam motivasi. Yang pertama adalah motivasi dari dalam (*intern*) adalah penghayatan nilai-nilai keagamaan. Dalam hal ini terlihat bahwa semakin baik penghayatan nilai-nilai keagamaan ibu hamil di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur, maka semakin kecil (sedikit/rendah) kecemasan yang dialaminya. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah/kurangnya penghayatan nilai-nilai keagamaan maka semakin meningkat/tinggi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil di daerah Jetak tersebut. Sedangkan faktor (*ekstern*) dari luar didapat dari adanya dukungan dari suami, keluarga dan masyarakat (termasuk di dalamnya bidan desa dan petugas kesehatan di puskesmas setempat).

Motivasi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil yang pertama kalinya di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur tersebut, terutama motivasi dari dalam (*intern*) yaitu penghayatan nilai-nilai keagamaan, akan sangat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil tersebut. Penghayatan nilai-nilai keagamaan ini juga lah yang menyebabkan adanya tingkat perbedaan kecemasan.

Sesungguhnya rahmat yang *Azali* inilah yang membuat seseorang ibu tegar dan memiliki kemampuan untuk menanggung siksaan dan penderitaan sejak masa menetapnya sperma pada rahim dan sepanjang masa kehamilan dan masa kelahiran serta jenjang dari masa kanak-kanak sampai akhir usia.<sup>7</sup>

Kaitannya dengan penghayatan keagamaan yang dimiliki oleh ibu hamil yang pertama kalinya di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur yang menyebabkan adanya perbedaan kecemasan yang dialaminya, secara garis besar perbedaan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil tersebut terdapat tiga macam (jenis) kecemasan, yang menjadi patokan atau tolak ukur adanya pengelompokan tersebut adalah berdasarkan pada penghayatan nilai-nilai keagamaan dari masing-masing ibu hamil tersebut, dan juga nilai-nilai moral yang diyakini masyarakat setempat kaitannya dengan ibu hamil. Tolak ukur tersebut juga didukung oleh indikator-indikator dari masing-masing jenis/tingkatan kecemasan itu sendiri.

Tiga jenis kecemasan yang dialami oleh ibu hamil yang pertama ataupun ibu yang baru saja mempunyai pengalaman hamil untuk pertama kalinya, antara lain:

1. Kecemasan tinggi.

Hal ini dikarenakan kurangnya penghayatan nilai-nilai keagamaan, dan terbelenggu pada kepercayaan atau nilai-nilai moral yang diyakini masyarakat setempat tentang seputar ibu hamil. Indikator dari kecemasan ini adalah:

- a. Ibu hamil yang terlalu meyakini mitos dan kepercayaan tentang adanya makhluk halus yang mengganggu ibu hamil dan bayinya.
- b. Ibu yang mengalami kecemasan dikarenakan takut saat-saat melahirkan karena bisa berakibat kematian.

---

<sup>7</sup> Imam Khomeini, *Kedudukan Wanita dalam Pandangan Imam Khomeini*, Terj. Muhammad Abdul Kadir Alcaff, Lentera, Jakarta, 2004, hlm. 151

Di samping itu perkawinan karena adanya kecelakaan sehingga menimbulkan perasaan bersalah yang berlebihan juga termasuk dalam klasifikasi mengalami kecemasan tinggi. Hal itu jelas dikarenakan tingkat penghayatan yang rendah terhadap nilai-nilai keagamaan yang kurang, sehingga terjadi hal-hal tersebut.

## 2. Kecemasan sedang.

Kecemasan pada jenis ini, antara lain terjadi pada ibu-ibu hamil yang penghayatan nilai-nilai keagamaannya baik, tetapi masih terpengaruh oleh mitos dan nilai-nilai moral yang sudah demikian mengakar pada masyarakat setempat. Indikator dari kecemasan semacam ini antara lain:

- a. Adanya kekhawatiran yang di karenakan faktor usia pada saat hamil yang rawan keguguran.

Kecemasan semacam ini dapat diminimalisir, dimana semakin canggihnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang bisa membantu ibu yang hamil pada usia rawan untuk tetap menjaga janin yang dikandungnya sehingga bisa selamat dilahirkan ke dunia. Perkembangan janin dalam kandungan sejak awal juga bisa dipantau.

- b. Perilaku calon ibu dan ayah yang dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun mental bayi yang dikandungnya.

Misalnya, adanya kepercayaan yang diyakini bahwa bila orang tua membunuh binatang atau menghina kekurangan orang lain bisa mengakibatkan bayinya lahir dalam keadaan cacat baik fisik maupun mentalnya. Mengenai anak yang lahir dalam keadaan cacat tidak akan terjadi apabila selama kehamilan ibu hamil rutin memeriksakan kandungannya serta mendapatkan asupan gizi dan protein yang memadai.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Hasil wawancara dengan ibu Dini, Tanggal 27 Mei 2008

### 3. Kecemasan rendah.

Yang dimaksud kecemasan tingkat rendah disini adalah kecemasan ibu hamil pertama kali di daerah Jetak, yang bisa diminimalisir dengan penghayatan nilai-nilai keagamaan yang baik dan tidak terpengaruh oleh mitos-mitos yang beredar dimasyarakat. Selama kehamilannya, ibu-ibu yang termasuk dalam kelompok ini lebih konsen pada pendekatan diri kepada Allah. Cara mereka mendekati diri kepada-Nya adalah dengan rajin melaksanakan shalat lima waktu, memperbanyak amal sholeh, seperti bersedekah, membaca al-Qur'an, berdzikir dan lain sebagainya.

Mereka juga tidak merisaukan adanya mitos-mitos yang melingkupi ibu hamil. Mereka percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi pada kehidupan mereka adalah atas kehendak Yang Maha Kuasa, mereka juga meyakini bahwa ada hikmah dibalik setiap peristiwa. Meskipun penghayatan nilai-nilai keagamaannya baik serta tidak terpengaruh dengan nilai-nilai moral masyarakatnya, tetap saja mereka ini mengalami kecemasan, namun kecemasan yang mereka alami lebih disebabkan oleh faktor ekonomi. Indikatornya adalah:

#### a. Calon ayah dan ibu tersebut belum mempunyai pekerjaan tetap.<sup>9</sup>

Dalam sebuah rumah tangga, dibutuhkan sumber pemasukan yang dapat menopang perekonomian keluarga. Apalagi dengan hadirnya sang jabang bayi, tuntutan dalam segi ekonomi ini tidak dapat ditawar lagi. Namun pada kenyataan yang terdapat di daerah Jetak tersebut terdapat pasangan suami istri yang belum mempunyai pekerjaan tetap, sehingga kesiapan ekonomi untuk menyambut kelahiran bayi ini masih kurang. Inilah yang menyebabkan kecemasan.

#### b. Adanya perasaan takut tidak ditunggu suami saat melahirkan nanti.

Ini dimasukkan ke dalam kategori rendah dikarenakan, bila kecemasan karena ekonomi dan tidak ditunggu suami pada saat

---

<sup>9</sup> Hasil wawancara dengan Ibu Indri, Tanggal 24 Mei 2008



melahirkan, masih ada keluarga yang siap memberikan dukungan yang semaksimal mungkin jika memang dibutuhkan.

Demikianlah uraian mengenai Perbedaan Kecemasan Berdasarkan Penghayatan Keagamaan ibu hamil yang pertama kali dan juga ibu yang baru saja mempunyai pengalaman hamil pertama kali. Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa agama berperan selama kehamilan terutama dalam hal kecemasan yang dialaminya, yakni semakin tinggi penghayatan ibu hamil terhadap nilai-nilai keagamaan maka semakin rendah kecemasan yang dialami. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah penghayatan terhadap nilai-nilai agama maka semakin tinggi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil pertama kali dan ibu yang baru saja mempunyai pengalaman hamil untuk yang pertama kalinya di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur.

Dalam mengatasi kecemasan yang dialaminya selama masa kehamilannya, masing-masing ibu hamil tersebut berbeda-beda. Ada yang senantiasa berdzikir atau mengingat Allah setiap kali mengalami kecemasan. Ada juga yang mengatasi kecemasannya dengan banyak bertanya pada orang-orang yang berkompeten, misalnya orang tua, teman yang telah lebih dulu punya pengalaman hamil dan melahirkan, juga banyak bertanya pada petugas-petugas dinas kesehatan seperti bidan atau ke puskesmas.

Selain itu, ibu-ibu tersebut selalu berusaha untuk meningkatkan amal perbuatan yang baik misalnya dengan banyak membaca al-Qur'an, melakukan shalat malam, bersedekah,<sup>10</sup> dan lain sebagainya serta meminta bantuan kepada keluarga, jika memang benar-benar membutuhkan.

---

<sup>10</sup> Samsul Munir Amin, *Menyiapkan Masa Depan Anak Secara Islami*, Amzah, Jakarta, 2007, hlm.47

Hal ini dikarenakan begitu besarnya harapan orang tua, terutama ibu terhadap anak yang dikandungnya, apalagi anak yang dikandungnya tersebut adalah anak yang pertama. Pada umumnya harapan mereka adalah anak-anak mereka lahir dengan selamat demikian halnya dengan ibu yang melahirkan, anaknya lahir dalam keadaan sempurna baik fisik maupun mentalnya, anaknya kelak bisa menjadi anak yang berguna bagi agama, nusa dan bangsanya, berbakti kepada orang tua, serta menjadi anak yang shaleh sholihah.

Kecemasan yang dialami serta segala susah payah yang dialami oleh ibu hamil yang pertama kali dan ibu yang pernah mengalami hamil untuk yang pertama kalinya di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur akan terbalas dengan lahirnya anak sesuai yang diharapkan.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Dari pembahasan pada bab-bab sebelumnya dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu:

1. Kondisi psikologis ibu hamil yang pertama kali dan ibu yang baru saja mempunyai pengalaman hamil untuk yang pertama kalinya di Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro Jawa Timur, terlihat bahwa terdapat rasa ketakutan dan kecemasan. Ketakutan dan kecemasan itu berupa rasa tidak enak badan dan mudah lelah, ia sering menjadi cemas, takut, bingung. Ada rasa cemas apabila tidak mendapat *support* dari suami dan orang tua. Ada juga timbul reaksi kecemasan terhadap makhluk halus yang suka mengganggu Ibu hamil dan bayi, tiba-tiba bayinya keguguran, bayinya mati waktu lahir, atau bayinya cacat jasmani dan rohani.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain: *pertama* kecemasan yang disebabkan karena adanya mitos-mitos yang melingkupi ibu hamil. *kedua* adalah adanya ketakutan menderita sakit pada saat melahirkan *ketiga* dihindari perasaan cemas kalau-kalau anaknya kelak lahir dalam keadaan cacat, baik cacat fisik maupun cacat mentalnya. *Keempat* dikarenakan terpisahnya jarak yang jauh dengan suaminya. *kelima* faktor ekonomi yang belum mapan. *keenam* adalah kecemasan yang didorong adanya rasa bersalah dan yang *ketujuh* Kecemasan yang diakibatkan hamil di usia dewasa.
3. Ada perbedaan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil berdasarkan *pertama*: Ibu yang terlalu meyakini mitos dan kepercayaan tentang adanya makhluk halus. *Kedua*: Ibu yang mengalami kecemasan di karenakan takut saat-saat melahirkan karena bisa berakibat kematian. *Ketiga*: perkawinan karena adanya kecelakaan ( hamil diluar nikah ). *Keempat*: Adanya

kekhawatiran yang dikarenakan faktor usia yang rawan keguguran. *Kelima*: Perilaku calon ayah dan ibu dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun mental bayi yang dikandungnya. *Keenam*: faktor ekonomi, disebabkan calon ayah dan ibu yang belum mempunyai pekerjaan mapan.

## B. Saran-Saran

Berlandaskan dari pembahasan diatas, maka penulis ingin menyampaikan saran-saran yang dapat membantu untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Khususnya bagi Kelurahan Jetak kecamatan Bojonegoro dan para Ibu yang hamil untuk pertama kalinya dan ibu yang baru saja mengalami kehamilan untuk pertama kalinya.

1. Pihak Kelurahan Jetak Kecamatan Bojonegoro ada baiknya mengoptimalkan penyuluhan kesehatan bagi ibu-ibu hamil, supaya ibu-ibu hamil khususnya yang hamil pertama kali maupun ibu hamil pada umumnya dan orang-orang disekitarnya lebih memperhatikan tentang kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya
2. Para Ibu hamil hendaknya selalu rutin untuk memeriksakan kandunganya ke dokter atau bidan serta memberikan asupan gizi yang sesuai maka bayi yang dilahirkan akan sehat.
3. Para Ibu hamil hendaknya lebih berfikir *positive thinking* terhadap kondisinya baik secara fisik dan mental agar terhindar dari berbagai macam gangguan kecemasan yang sangat kuat.
4. Para Ibu yang tengah hamil di usia muda hingga kehamilan tua hendaknya menghiasi dirinya pada kehidupan agama karena sangat membantu dalam pembentukan keseimbangan jiwa ketika menghadapi persalinan.

## C. Penutup

Puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam. Dari semua itu tiada kata yang patut penulis ucapkan, melainkan hanya bersyukur kepada

Allah SWT karena dengan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dengan segala kekuatan dan kemampuan penulis curahkan untuk dapat menyusun skripsi ini. Namun karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis yang sudah barang tentu mempengaruhi dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis sadari betul ini masih sangat jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis sangat mengharap saran dan kritik yang membangun guna sebagai bekal dalam melangkah lebih baik. Harapan penulis semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca. Amin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Munir, *Menyiapkan Masa Depan Anak Secara Islami*, Jakarta: Amzah, 2007
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, rineka cipta, 1998
- Al-Hasain Dastaghib, 'Abd, Terj. Muhammad Khoirun Durori, *Pernikahan Surgawi: Menuju Keluarga Penuh Cinta Dalam Bimbingan Illahi*, Al-Bayan, Bandung, 2004
- B. Purwakania Hasan, Aliah, *Psikologi Perkembangan Islami, Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia Dari Pra Kelahiran Hingga Pasca Kematian*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2006
- B., Johan, *Bagaimana Mendapatkan Anak Yang Cerdas*, Dahara Prize, Semarang, 1992
- Bakeer, Anton, *Metode Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: kanisius, 1990
- Corbin, Abselim Streauss Juliet, *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta, Andi Offset, 1997
- Departemen Agama, *Al-Quran Dan Terjemah*, Toha Putra, Semarang, 1989
- Fakultas Kedokteran, *Psikiatri II Simtomatologi*, Universitas Diponegoro, Semarang, 1987
- Fathi Abdullah, Adil, *Menjadi Ibu Dambaan Umat*, Gema Insani, Jakarta, 2002
- Hawari, Dadang, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1997
- Hadi Sutrisno, *Metode Rresearch*, Yogyakarta: Andi Offset, 1992
- Halim, M. Nipan Abdul, *Membahagiakan Suami Sejak Malam Pertama*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005
- Indra, Hasbi, *Potret Wanita Shalehah*, Penamadani, Jakarta, 2004
- Irwanto, Dkk., *Psikologis Umum Buku Panduan Mahasiswa*, Gramedia, Jakarta, 1989
- Juniati, Mari, *Pengantar Psikologi*, Erlangga, Jakarta, 1998
- Kartono, Kartini, *Patologi Social 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2002

- Kartono, Kartini, *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*, Bandung: Mandar Maju, 1995
- Khomeini, Imam, Terj. Muhammad Abdul Kadir Alcaff, *Kedudukan Wanita dalam Pandangan Imam Khomeini*, Lentera, Jakarta, 2004
- Muhammad al-Isawi, Abdurrahman, *Islam Dan Kesehatan Jiwa*, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 2005
- Mansur, *Mendidik Anak Sejak Dalam Kandungan: Kado Buat Pengantin Baru, Calon Ibu Dan Ibu Hamil*, Mitra Pustaka, Jakarta, 2005
- Munir Amin, Samsul, *Menyiapkan Masa Depan Anak Secara Islami*, Amzah, Jakarta, 2007
- Muhammad al-Isawi, Abdurrahman, Terj. Andre rosadi, Muhtadi Abdul Mun'im, *Islam Dan Kesehatan Jiwa*, Pustaka Al-Kautsar, Jakarta, 2005
- Mark Durand, V., dan David H. Barlow, Terj. Helly Prajitno Soetjipto Dan Sri Mulyantini Soetjipto, *Intisari Psikologi Abnormal*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2006
- Muhammad al-Isawi, Abdurrahman, Terj. Andre Rosadi & Muhtadi Abdul Mun'im, *Islam dan Kesehatan Jiwa*, Pustaka Al-Kautsar, Jakarta, 2002
- Musbikin, Imam, *Persiapan Menghadapi Persalinan Dari Perencanaan Kehamilan Sampai Mendidik Anak*, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2006
- M. Dagun, Save, *Psikologi Keluarga (Peranan Ayah Dalam Keluarga)*, Rineka Cipta, Jakarta, 2002
- Monks, F.J., Dkk., *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, Gadjah Mada University Press, 1998
- Ma'sum, Ma'ruf, Muhammad Akhyar Suhaiminur, *Bayi Paduan Lengkap Sejak Dalam Kandungan Hingga Merawat Bayi*, Smart Media, Solo, 2005
- Moleong, Ixey J. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002
- Muhajir, Noeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996
- Nashori, Fuad, *Potensi-Potensi Manusia Seri Psikologi Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005
- Nashari, Fuad, *Potensi-Potensi Manusia*, seri psikologi islam, Yogyakarta: pustaka Pelajar, 2005
- Poerwadarminta, W.J.S., *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 1986

Ramiah, Savitri, *Kecemasan*, Pustaka Popular Obor, Jakarta, 2003

Sudarsono, *Kamus Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 1997

Surya, Muhamad, *Bina Keluarga*, Aneka Ilmu, Semarang, 2003

Wilson, Paul, Tania Wilson, Terj. Lina Yusuf, *Ibu Tenang Bayi Pun Tenang: Teknik Praktis Menenangkan Bayi Dengan Menenangkan Diri*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta 2005.