

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari adanya salah pengertian dalam memahami maksud judul penelitian ini, penulis berusaha menguraikan seperlunya demi memperjelas istilah-istilah pada judul ini.

1. Hubungan

Hubungan menurut W.J.S. Poerwodarminto adalah pertalian, sangkut paut, kontak, ikatan.¹

Hubungan disini studi korelasi dua variabel yaitu intensitas ibadah sebagai variabel bebas dan kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama sebagai variabel tergantung. Dimana variabel kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama tergantung kepada variabel intensitas ibadah.

2. Intensitas Ibadah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Intensitas adalah hebat, bersemangat.²

Intensitas adalah suatu keadaan, tingkatan atau ukuran yang menunjukkan akan intensnya, kuatnya, hebatnya, bergelornya sesuatu.³

¹ W.J.S. Poerwodarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta : PN. Balai Pustaka, 1986), hal. 362.

² Mas'ud Khasan Abdul Qohar, dkk, *Kamus Istilah Pengetahuan Populer*, (Yogyakarta : CV. Bintang Pelajar, 1992), hal. 111.

³ Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : PN Balai Pustaka, 1987), hal 335.

Sedangkan ibadah, menurut bahasa berarti taat atau kepatuhan.⁴ Secara istilah ibadah adalah kebaktian kepada Tuhan, perbuatan untuk menyatakan bakti kepada Tuhan yang didasari ketaatan mengerjakan perintah dan menjauhi larangan-Nya.⁵ Lahmuddin Nasution menyatakan ibadah dalam arti luas meliputi perkataan dan perbuatan lahir maupun batin yang dicintai dan diridhoi Allah SWT.⁶

Yang dimaksud intensitas ibadah adalah keadaan yang menunjukkan hebat dan semangat dalam melaksanakan kebaktian kepada Allah yang didasari ketaatan mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya yang berupa perkataan dan perbuatan baik lahir maupun batin. Intensitas ibadah disini dipersempit pada keaktifan dalam melaksanakan ibadah sebagai perwujudan ketaatan kepada Allah yaitu sering tidaknya melaksanakan ibadah. Ibadah yang dimaksud adalah sholat, doa, membaca Al Qur'an, beramal shaleh dan menghindari bid'ah.

3. Kecemasan Ibu Menghadapi Kelahiran Anak Pertama

Kecemasan menurut Dewa Ketut Sukardi dalam Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan adalah perasaan takut yang mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka sebagai hasil munculnya perasaan kenangan, keinginan dan pengalaman yang terdesak di permukaan kesadaran.⁷

⁴ Yusuf Qordhawy, *Konsep Ibadah dalam Islam*, (Surabaya : Media, 1991), hal 29.

⁵ W. J. S. Poerwodarminto, *op. cit*, hal 365.

⁶ Lahmuddin Nasution, *Fiqh I*, (Jakarta : Logos, 1996), hal 4

⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan*, (Surabaya : Usaha Nasional, 1993), hal. 22.

Kartini Kartono menyatakan bahwa kelahiran merupakan drama pengebolan secara drastis yang disertai dengan perubahan-perubahan kondisi psikologis dan fisik secara radikal revolusioner dari seorang bayi.⁸

Ibu menghadapi kelahiran anak pertama adalah ibu yang sedang hamil anak pertama dan sedang menghadapi proses pengebolan secara drastis yang disertai dengan perubahan-perubahan psikologis dan fisik. Dalam skripsi ini ibu yang dimaksud adalah ibu yang telah melahirkan anak pertama karena ibu yang sudah melahirkan mudah dimintai keterangan tentang pengalaman menghadapi kelahiran anak pertama.

Kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama adalah perasaan takut, akan datangnya malapetaka sebagai akibat benturan antara keinginan, kenangan dan pengalaman dalam menghadapi kelahiran anak pertama. Ketakutan akan kematian, ketakutan akan kesulitan dan kesakitan dalam persalinan, ketakutan anak lahir cacat yang disebabkan karena keinginan, kenangan dan pengalaman untuk segera memperoleh keturunan.

4. RSIA 'Aisyiyah Klaten

RSIA 'Aisyiyah Klaten adalah rumah sakit khusus ibu dan anak. Rumah sakit ini merupakan salah satu rumah sakit bersalin di Klaten, Propinsi Jawa Tengah.

⁸ Kartini Kartono, *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*, (Bandung : Mandar Maju, 1995), hal. 70.

Jadi dalam skripsi ini penulis membahas tentang intensitas ibadah dilihat dari keaktifan dalam melaksanakan ibadah, sholat, do'a, membaca Al Qur'an, beramal sholeh dan menghindari bid'ah kemudian menghubungkan dengan kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama. Kecemasan dilihat dari ketakutan ibu akan kematian disaat melahirkan, ketakutan anak lahir cacat atau patologis dan ketakutan akan kesulitan dan kesakitan dalam melahirkan anak.

B. Latar Belakang

Kehamilan dan kelahiran bayi adalah dambaan bagi setiap pasangan suami istri. Kebahagiaan berumah tangga akan bertambah ketika Allah telah memberikan karunia berupa kehadiran seorang keturunan. Anak merupakan buah hati yang selalu diharapkan kehadirannya dalam kehidupan berumah tangga, karena salah satu tujuan pernikahan tercapai. Salah satu tujuan pernikahan yaitu untuk memperoleh keturunan yang dapat meneruskan perjuangan dakwah islamiyah. Rasulullah menganjurkan agar kita menikahi wanita yang subur, yang bisa melahirkan anak-anak yang shalih. Dimana anak shalih dapat mengantarkan kedua orang tuanya ke pintu surga.

Terjadinya anak diawali dengan pembuahan antara sperma dengan sel telur (ovum) kemudian matang, bergerak masuk ke dalam rahim dan berkembang didalamnya sampai berubah bentuk menjadi makhluk lain. Firman Allah surat Al Mu'minun 12-14.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾
 ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ
 لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٤﴾
 (المؤمنون : ١٢-١٤)

Artinya : Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu kami jadikan segumpal daging, dan daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha Suci Allah Pencipta Yang Paling Baik. (Al Mu'minun : 12 - 14)⁹

Kehamilan merupakan sunatullah, dalam arti peristiwa itu dibawah pengendalian Allah. Allah yang menentukan kepada siapa anak itu akan diberikan dan dilahirkan. Firman Allah Asy-Syuura : 50.

أَوْ يَزُوجَهُمْ ذَكَرَانًا وَأُنثَىٰ وَيَجْعَلُ مَن يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ (الشورى : ٥٠)

Artinya : Dia menganugerahkan kedua jenis laki-laki dan perempuan (kepada siapa yang dikehendaki-Nya), dan Dia menjadikan mandul siapa yang Dia kehendaki. Sesungguhnya Dia Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa. (Asy-Syuura : 50)¹⁰

Wanita yang sedang hamil akan mengalami perubahan fisik maupun emosional yang intensitasnya semakin meningkat. Kadang di-hinggapi keinginan dan kebiasaan yang aneh serta tradisional. Kebiasaan itu

⁹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang : CV. Alwaah, 1993), hal. 527.

¹⁰ *Ibid*, hal. 791.

disebut ngidam, mengidam biasanya disertai emosi-emosi yang kuat. Sehingga yang bersangkutan jadi sangat perasa, mudah tersinggung, mudah terganggu keseimbangan mentalnya.¹¹

Terganggunya keseimbangan mental dapat juga disebabkan oleh menolaknya ibu pada kehamilannya. Penolakan itu karena hamil sebelum menikah, korban perkosaan, belum siap untuk hamil. Bagi wanita yang mengalami hal tersebut akan menyalahkan diri sendiri, serta tertekan hatinya oleh perasaan bersalah dan berdosa. Ia akan merasa takut, cemas dan berdosa atas kehamilannya. Sikap tersebut bisa menyebabkan gangguan pada kandungannya keguguran atau anak lahir cacat.

Berbeda dengan ibu yang menerima, hakikat dirinya sebagai ibu yang mengandung, melahirkan dan memelihara mendidik anaknya. Ia akan menerima kehamilannya sebagai anugerah dari Allah yang harus dipelihara dan dijalani kehamilannya dengan sikap yang positif. Walaupun demikian, ia akan tetap dibayangi kecemasan dan ketegangan menjelang kelahiran, karena kehamilan dan kelahiran anak pertama merupakan peristiwa yang baru dan merupakan salah satu ujian dari Allah. Selain kedatangannya selalu ditunggu oleh setiap keluarga.

Kelahiran anak pertama merupakan pembuka bagi perkembangan baru yang melanda kehidupan wanita atau merupakan *starting point* (titik perubahan) yang penting dimasa depannya sebagai seorang ibu.¹² Peristiwa ini akan merubah kehidupan ibu bahkan keluarga, dimana ibu akan

¹¹ Umar Hasyim, *Anak Sholeh*, (Surabaya : PT Bina Ilmu, 1995), hal. 50.

¹² Zakariyya Ibrahim, *Psikologi Wanita*, Penerjemah Ghazi Saloom, (Bandung : Pustaka Hidayah, 2002) hal. 125.

mengalami perubahan baik fisik dan psikologis selain itu yang paling dirasakan yaitu bertambahnya tanggung jawab sebagai istri dan ibu yang membesarkan dan mendidik anaknya.

Menghadapi kelahiran anak pertama berarti menghadapi masa yang belum jelas dan belum pasti. Ketidakjelasan dan ketidakpastian situasi itu menyebabkan kecemasan, yang memunculkan akibat-akibat yang tidak diinginkan selama proses kelahiran bayinya. Kecemasan tersebut dapat berupa ketakutan akan rasa sakit menjelang dan ketika melahirkan, takut akan kematian, bayi cacat, lahir tidak normal, maupun takut operasi. Jika rasa cemas itu berkepanjangan dapat mengganggu perkembangan bayi maupun proses persalinan.

Ibu yang mampu memahami kodratnya sebagai wanita ia akan semakin hangat menyambut kehamilan dan bayinya, meskipun kehamilan itu sendiri banyak dibebani kecemasan dan ketegangan. Ia akan berkeyakinan bahwa melahirkan anak merupakan jihadnya seorang wanita kepada Allah. Matinya seorang wanita ketika melahirkan merupakan syahidnya wanita dihadapan-Nya.

Melahirkan merupakan puncak ketidakberdayaan seorang wanita. Ia akan merasakan kesakitan menjelang kelahiran dan ketika mengejan. Ketidakberdayaan ini menyebabkan ibu yang melahirkan berteriak-teriak, tegang, menangis dan cemas. Bagi wanita yang beribadah kepada Allah, ia akan merasakan sakit sebagai kenikmatan dan akan menyerahkan segalanya kepada Allah. Dengan mendekatkan diri kepada Allah akan memberikan kekuatan ketika melahirkan.

RSIA 'Aisyiyah Klaten merupakan rumah sakit swasta khusus ibu dan anak. Rumah sakit tersebut memberikan fasilitas khusus bagi ibu hamil dan menghadapi kelahiran yang malu dibantu dokter laki-laki RSIA 'Aisyiyah Klaten menyediakan dokter perempuan dan bidan profesional sehingga memberikan kenyamanan dan ketenangan dalam proses kelahiran anaknya.

Dalam skripsi ini penulis membahas hubungan intensitas ibadah dengan kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama. Penulis tertarik dengan judul ini karena kelahiran anak pertama merupakan pembuka terjadinya perubahan baik fisik maupun psikologis bagi seorang ibu. Dimana perubahan tersebut juga mempengaruhi kondisi anak yang akan dilahirkannya. Bagi ibu yang taqwa kepada Allah hamil dan menghadapi kelahiran merupakan anugerah dari Allah sehingga ia menyerahkan segala yang terjadi hanya kepada-Nya.

C. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana intensitas ibadah ibu menghadapi kelahiran anak pertama ?
2. Bagaimana kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama ?
3. Apakah ada hubungan antara intensitas ibadah dengan kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama ?

D. TUJUAN DAN KEGUNAAN PENELITIAN

1. Tujuan Penelitian
 - a. Untuk mengetahui intensitas ibadah ibu menghadapi kelahiran anak pertama.

- b. Untuk mengetahui kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara intensitas ibadah dengan kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama.

2. Kegunaan Penelitian

a. Manfaat teoritis

Diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dibidang psikologi Islam dan ilmu bimbingan penyuluhan Islam dalam mengatasi kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama.

b. Manfaat praktis

Diharapkan dapat berguna bagi calon ibu dalam menghadapi kelahiran anak pertama.

E. KERANGKA TEORITIK

Suatu karya tulis akan bersifat ilmiah bila didasarkan pada satu atau beberapa teori. Dalam penelitian ini membahas tentang hubungan antara intensitas ibadah dengan kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama, maka akan dibagi dalam beberapa hal yaitu :

1. Tinjauan tentang Intensitas Ibadah

a. Pengertian Intensitas

Intensitas adalah suatu keadaan, tingkatan atau ukuran yang menunjukkan intensnya, kuatnya, hebatnya dan bergelornya sesuatu.¹³

James Drever menyatakan bahwa , intensitas sebagai psikologi tindakan

¹³ Pusat Pembinaan & Pengembangan Bahasa, *loc-cit.*

yang menekankan ciri-ciri yang paling mendasar dari proses-proses fisik atau ciri-ciri kehidupan batin, pelaksanaan maksud, atau menunjuk pada objek.¹⁴

Dari teori tersebut dapat disimpulkan bahwa intensitas merupakan tindakan dalam melaksanakan maksud yang didasari proses lahir dan batin yang diukur dari keaktifannya.

b. Pengertian Ibadah

Kata Ibadah menurut bahasa berarti taat atau kepatuhan.¹⁵ Muhammad Abduh menyatakan bahwa ibadah merupakan suatu ketaatan yang disertai ketundukan dan kepatuhan.¹⁶ Adapun Hasbi Ash-Shiddiqy, ibadah menurut istilah berarti penghambaan diri yang sepenuhnya untuk mencapai keridhaan Allah dan mengharap pahalanya di akhirat.¹⁷ Dalam hal ini Lahmuddin menyatakan bahwa segala perkataan dan perbuatan lahir maupun batin yang dicintai Allah dan diridhoi-Nya.¹⁸

Beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa ibadah yaitu ketaatan yang disertai ketundukan dan kepatuhan baik perkataan dan perbuatan, lahir maupun batin yang sepenuhnya untuk mencapai keridhaan Allah dan mengharap pahalanya di akhirat.

¹⁴ James Drever, *Kamus Psikologi*, (Jakarta : Bina Aksara, 1986), hal. 235.

¹⁵ Qardhawi, *loc. cit*

¹⁶ *Ibid*, hal. 32

¹⁷ Sidik Tono dkk, *Ibadah dan Akhlak Dalam Islam*, (Yogyakarta : UII Press, 1998), hal. 3.

¹⁸ Nasution, *loc. cit.*

c. Aspek-aspek Ibadah

Ibnu Taimiyah merumuskan aspek-aspek ibadah antara lain :¹⁹

1) Taat dan tunduk kepada Allah SWT

Mengerjakan setiap perkara yang disyariatkan Allah dan mengikuti apa yang diserukan oleh Rasul-Nya, meliputi segala perintah dan larangan, yang dihalalkan dan yang diharamkan. Inilah perkara yang mendekati unsur taat dan tunduk kepada Allah.

2) Cinta kepada Allah SWT

Mengeluarkan ketetapan (yang disyariatkan) dari hati untuk mencintai Allah Ta'ala. Praktis dalam keberadaan dirinya bahwa hanya Allah yang dicintai.

d. Dasar Hukum Ibadah

Ibadah merupakan bentuk ketaatan dan kepatuhan makhluk kepada Allah SWT. Firman Allah

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (الذاريات : ٥٦)

Artinya : Dan tidaklah Aku jadikan jin dan manusia agar beribadah kepada-Ku²⁰ (QS. Adz Dzariyaat : 56)

Al Qur'an mengajarkan kepada jin dan manusia agar beribadah kepada-Nya. Ajaran tersebut di atas memberikan pengertian bahwa Allah menciptakan jin dan manusia agar beribadah kepada Allah. Ibadah disini bukan hanya berupa sholat, zakat, puasa, dan haji, tetapi

¹⁹ *Ibid*, hal 36.

²⁰ Departemen Agama, *op. cit*, hal. 862.

mempunyai pengertian yang lebih luas. Islam tidak membenarkan orang menghabiskan waktu hanya beribadah secara khusus yaitu beribadah hanya untuk akhiratnya dengan mengabaikan ibadah-ibadah umum, ibadah dunianya karena segala perkataan dan perbuatan di dunia merupakan ibadah.

Dari teori tersebut dapat disimpulkan bahwa intensitas ibadah adalah keadaan yang menunjukkan kuat, hebat dan semangat dalam melakukan ketaatan, kepatuhan kepada Allah SWT dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya yang berupa perkataan dan perbuatan lahir maupun batin. Dalam skripsi ini ibadah yang dimaksud adalah ibadah sholat, do'a, membaca Al Qur'an, beramal sholeh dan menghindari bid'ah.

1) Sholat

Menurut bahasa sholat adalah doa.²¹

Ash-Shiddieqy menyatakan bahwa dalam bahasa Arab sholat berarti doa memohon kebajikan dan pujian, sedangkan secara hakekat mengandung pengertian “berharap hati (jiwa) kepada Allah dan mendatangkan takut kepada-Nya, serta menumbuhkan di dalam jiwa rasa keagungan kebesaran-Nya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya”.²²

²¹ M. Ali Hasan, *Hikmah Sholat dan Tuntunannya*, (Jakarta : PT. Rosda Grafindo Persada, 2000), hal. 19.

²² Sentot Haryanto, *Psikologi Sholat*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2001), hal. 59.

Secara istilah sholat adalah semua ucapan dan perbuatan yang bersifat khusus yang dimulai dengan takbir dan disudahi dengan salam dan memenuhi beberapa syarat yang ditentukan.²³

Ibadah pertama yang diwajibkan dalam Islam adalah sholat, karena dengan sholat dapat mengingatkan manusia kepada penciptanya yaitu Allah SWT, Firman Allah :

أَنْتَ إِلَهٌ أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي (طه : ١٤)

Artinya : Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah sholat untuk mengingat Aku. (QS. Thoha : 14)²⁴

Sholat sebagai salah satu perintah Allah SWT mengandung berbagai aspek yang bermanfaat bagi manusia. Menurut Djamaludin Ancok terdapat beberapa aspek dalam sholat²⁵ yaitu :

a) Aspek olah raga

Eugene Walker menyatakan bahwa olah raga dapat mengurangi kecemasan jiwa. Gerakan-gerakan sholat mengandung unsur gerakan-gerakan olah raga dan dapat mengurangi kecemasan. Sedangkan Saboe berpendapat gerakan-gerakan dalam sholat dapat mempermudah atau menghindari kesulitan persalinan bagi ibu hamil.²⁶

²³ Hasan, *op. cit*, hal. 19.

²⁴ Depag, *op. cit*, hal. 477

²⁵ Djamaludin Ancok, *Psikologi Islami*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1995), hal. 98.

²⁶ Adhim, *op. cit.*, hal. 196.

b) Aspek meditasi

Sholat merupakan aspek meditasi tingkat tinggi bila dijalankan dengan benar dan khusuk. Menurut penelitian meditasi atau yoga dapat mengatasi stres karena dalam meditasi otak lebih banyak mengeluarkan gelombang-gelombang alfa yang berhubungan dengan ketenangan atau kondisi relaks.

c) Aspek Auto Sugesti

Ditinjau dari teori hipnosis pengucapan kata-kata dalam sholat memberikan efek sugesti atau hipnotis bagi yang mengerjakan. Bacaan dalam sholat adalah ucapan yang dipanjatkan kepada Allah. Proses sholat jika dilakukan dengan khusuk akan mensugestinya untuk mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

d) Aspek kebersamaan

Aspek kebersamaan pada sholat apabila dilakukan secara bersamaan mempunyai terapeutic yaitu dapat menghilangkan perasaan cemas dan dapat memberikan dorongan semangat. Dengan sholat berjamaah akan mempererat kebersamaan antar sesama umat muslim, dan merasakan akan saling membutuhkan satu dengan yang lain.

e) Aspek relaksasi otot²⁷

Max Walber menyatakan bahwa relaksasi otot dapat mengurangi kecemasan, tidak dapat tidur. Selama menjalankan sholat mempunyai efek relaksasi otot yaitu kontraksi otot, pijatan dan tekanan pada bagian-bagian tubuh tertentu.

f) Aspek relaksasi kesadaran indera

Relaksasi indera dilakukan dengan membayangkan tempat-tempat yang indah, ketika sholat seseorang akan merasakan dapat berdialog dengan Tuhan. Selain itu akan membayangkan bahwa orang yang mengerjakan sholat akan masuk surga dan terhindar dari neraka.

g) Aspek Kesucian

Dalam sholat harus suci dari hadats baik hadats besar dan hadats kecil. Wudhu merupakan terapi untuk membersihkan tubuh dari kotoran dan juga membersihkan jiwa, memulihkan tenaga serta memberikan ketenangan pada hati. Ketiga sholat juga harus diperhatikan akan kesucian tempat ibadah, dimana akan mendorong terjaganya lingkungan.

h) Aspek Kedisiplinan

Dalam sholat terdapat aturan-aturan atau ketentuan-ketentuan yang terbentuk dalam syarat, rukun dan sunat shalat yang terealisasi berupa bacaan-bacaan dan perbuatan yang wajib diperhatikan dan ditaati. Kepatuhan dengan memenuhi aturan-

²⁷ Sentot Haryanto, *Psikologi Sholat*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2001) hal. 78.

aturan atau ketentuan-ketentuan dalam shalat merupakan bukti ketaatan yang didalamnya mengandung nilai kedisiplinan sehingga akan teraplikasi dalam kehidupan sehari-hari.²⁸

2) Doa

Kata doa menurut bahasa memuji, permintaan atau permohonan, ibadah.²⁹ Sedangkan menurut istilah doa adalah permohonan kepada Allah yang disertai kerendahan diri untuk mendapatkan suatu kebaikan dan kemaslahatan yang berada disisi-Nya.³⁰

Doa merupakan sarana berkomunikasi kepada Allah dan memberikan hikmah yang bermanfaat bagi yang mengerjakannya. Manfaat doa sebagai terapi psikis yang dapat memperkuat jiwa, meringankan seluruh kepedihan serta kesedihannya berkat berdoa kepada-Nya.³¹

Ilmu jiwa modern menyatakan bahwa kegelisahan dapat diatasi dengan diberinya kesempatan orang yang bersangkutan untuk berbincang-bincang kepada orang lain. Dengan berdoa ia telah berkomunikasi dengan Tuhan-Nya sehingga ia mengembalikan

²⁸ Aba Firdaus al-Halwani dan Sriharini, *Managemen Terapi Qalbu* (Yogyakarta : Media Insani, 2002) hal. 98.

²⁹ Jalaluddin As Suyuti Al Imam, *Do'a-doa Yang Terkabul*, penerjemah A. Dardiri Hasyim, (Solo : Ramadhani, 1993), hal. 9.

³⁰ Abu Naufal Al-Mahalli, *Doa yang Didengar Allah*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2000), hal. 23.

³¹ Afif Abdul Fathah Thabbarah, *Ruh Shalat, Dimensi Fikih dan Kejiwaan*, Penerjemah Saefuddin Zuhri, (Jakarta : Pustaka Al Kautsar, 2001), hal. 6.

segala yang dihadapi dan minta tolong hanya kepada-Nya.³² Ibadah ini memberikan ketenangan bagi manusia karena dengan berdo'a ia akan dilatih untuk bersabar, tabah menghadapi segala cobaan sehingga dapat meringankan beban yang dihadapi.

Dalam skripsi ini doa yang dimaksud adalah doa keseharian, bacaan-bacaan doa yang mengagungkan asma Allah diluar dari ibadah sholat.

3) Membaca Al Qur'an

Dalam istilah para ulama, Al Qur'an adalah wahyu yang diturunkan dalam bahasa Arab, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dan merupakan ibadah bila kita membacanya yang sampai kepada kita dengan jalan mutawatir.³³

Membaca Al Qur'an merupakan ibadah yang dapat menjadi terapi penentram jiwa dan dapat menyembuhkan penyakit hati. Allah SWT berfirman :

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KAJENAGARA
YOGYAKARTA

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا
(الاسراء : ٨٢)

Artinya : Dan Kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian (QS. Al Isra' : 82)³⁴

³² Ibid

³³ TM. Hasbi Ash - Shieddieqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1983), hal. 134.

³⁴ Departemen Agama RI, *op. cit*, hal. 437.

Allah menurunkan Al Qur'an bagi umat yang beriman sebagai penawar, obat bagi dirinya dan orang lain. Sebab dalam Al Qur'an terdapat pedoman, bimbingan dan petunjuk yang diberikan Allah kepada manusia agar tercipta ketenangan, baik diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan bagi orang yang zalim tidak akan memperoleh apa-apa kecuali kerugian.

4) Beramal Sholeh

Hidup dalam masyarakat hendaknya dapat berinteraksi dengan orang lain. Manusia harus menjaga hubungan yang baik dengan orang lain. Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial, makhluk yang membutuhkan orang lain. Dengan beramal sholeh akan memotivasi seseorang dan menjadikan dirinya lebih bermakna.³⁵ Dan Allah menerangkan dalam surat An Nashr bahwa orang yang beramal sholeh, saling menasehati dalam kebaikan dan supaya sabar termasuk orang-orang yang tidak merugi.

Dilihat dari segi sosial dapat mendidik manusia agar memiliki solidaritas dan kepedulian sosial yang tinggi kepada orang lain. Dalam berinteraksi dengan orang lain hendaklah berbicara yang sopan, saling menasehati demi kebaikan sehingga tercapai keselarasan hidup.

³⁵ Muhammad Fatahillah, *Terapi Stress Secara Islami*, (Surakarta : Ma'sum Press, 1997), hal. 81.

5) Menghindari Bid'ah

Masyarakat Indonesia tidak bisa lepas dari tradisi yang sudah mengakar dalam masyarakat. Tradisi tersebut biasanya mengarah kepada bid'ah. Bid'ah yaitu melakukan sesuatu yang tidak ada dasar hukumnya. Sesuatu yang tidak ada dasar hukum syar'inya, sehingga tradisi tersebut cenderung sesat yaitu dengan menduakan Allah dengan yang lain.

Kepercayaan dan dinamisme masih membayangi manusia modern sekarang, meskipun kecil masih ada tradisi yang masih ia kerjakan. Kepercayaan tersebut membuat orang yang meyakiniya dan menjadikan syirik.³⁶ Seperti firman Allah surat An-Nahl 52 - 53. Bahwa Allahlah yang patut disembah dan dimintai pertolongan karena nikmat yang ada pada manusia datangya dari Allah.³⁷

2. Tinjauan Tentang Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi seseorang yang mempunyai perasaan takut mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka sebagai hasil munculnya perasaan kenangan, keinginan dan pengalaman yang terdesak dipermukaan kesadaran.³⁸ Menurut Frank Tallis kecemasan merupakan ketidakmampuan mengendalikan pikiran

³⁶ Umar Hasyim, *op. cit*, hal. 57.

³⁷ Departemen Agama, *op. cit*, hal. 409

³⁸ Sukardi, *loc. cit*

buruk yang berulang-ulang dan kecenderungan berpikir bahwa keadaan semakin memburuk.³⁹

Zakiah Daradjat mengemukakan bahwa kecemasan sulit diketahui, tetapi hanya dapat diamati melalui reaksi-reaksi yang ditimbulkannya, baik bersifat psikologis maupun fisiologis.⁴⁰ Sedangkan Dadang Hawari mengungkapkan bahwa manifestasi kecemasan tidak selalu dalam bentuk keluhan-keluhan kejiwaan (afek distorik) tetapi juga bisa dalam bentuk-bentuk keluhan fisik (gangguan fungsional organ tubuh).⁴¹

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut yang mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka yang dapat diamati melalui reaksi-reaksi yang ditimbulkan secara fisik maupun psikis.

b. Aspek-aspek Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang rumit dan reaksi orang terhadapnya berbeda-beda, tetapi individu yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari gejala-gejala yang tampak.

Gejala-gejala tersebut ada 2 macam yaitu :

1) Gejala fisiologis, gejala yang tampak secara fisik

Seperti keringat dingin, tidak bisa tidur, pernafasan tidak lancar, rasa nyeri, berdebar-debar, nafsu makan berkurang.

³⁹ Frank Tallis, *Mengatasi Rasa Cemas*, (Jakarta : Arsan, 1991), hal. 3.

⁴⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : PT. Gunung Agung, 1982), hal. 28.

⁴¹ Dadang Hawari, *Al Qur'an dan Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta : Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), hal. 44.

2) Gejala psikologi, gejala yang mempengaruhi kejiwaan seseorang.

Seperti rasa takut, panik, gelisah, tegang, tertekan, merasa tidak tenang, mudah marah dan tidak bisa berkonsentrasi.

c. Kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama

Kelahiran anak pertama merupakan pembuka dari perubahan yang terjadi pada ibu. Perubahan itu baik fisik maupun psikologis akan mempengaruhi kehidupan ibu selanjutnya. Menghadapi kelahiran anak pertama merupakan peristiwa yang membahagiakan bagi keluarga tetapi tidak lepas dari rasa cemas. Wanita yang menghadapi kelahiran anak untuk pertama kali akan mengalami kecemasan. Berupa ketidakpastian waktu melahirkan, jenis kelamin anak, sehat atau cacat bayi, lancar atau lambat dalam persalinan.

Kelahiran anak pertama merupakan situasi yang mengandung resiko yang tinggi dibandingkan kelahiran anak yang berikutnya. Salah satu faktor yang menyebabkan resiko tinggi terjadi pada wanita yang baru pertama kali hamil adalah semakin tidak elastisnya rahim. Jalan untuk lahir cenderung lebih kaku dibandingkan wanita yang telah mengalami beberapa kali melahirkan.⁴²

Timbulnya kecemasan menghadapi kelahiran anak tidak lepas dari pengaruh perubahan fisik dan psikis selama hamil. Kondisi psikis dan fisik ibu yang tengah mengandung itu mempengaruhi proses kelahiran anak, kondisi jasmaniah, bentuk tempramen dan kehidupan

⁴² Adhim, *op. cit*, hal. 180.

psikis anak yang bakal dilahirkan.⁴³ Selain itu juga bisa menghambat, memperlambat atau mempercepat proses kelahiran bayi.⁴⁴

Melahirkan merupakan peristiwa yang menguras tenaga, baik fisik maupun psikis. Tenaga fisik terkuras ketika wanita mengalami kontraksi, mengejan atau menahan rasa sakit. Sedangkan tenaga psikis terkuras ketika wanita itu mengalami kecemasan, kegugupan, rasa takut terhadap kemungkinan yang terjadi ketika melahirkan.⁴⁵

Seperti firman Allah dalam surat Al Ahqaaf (46) : 15

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كَرْهًا وَوَضَعَتْهُ كَرْهًا وَحَمَلَهُ
وَفَصَّلَهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ... (الاحقاف: ١٥)

Artinya : Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan,⁴⁶ (QS. Al Ahqaf : 15)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa ketika ibu mengandung anaknya, ia mengalami susah payah baik berupa mengidam, kekacauan pikiran maupun beban yang berat dan lain sebagainya, yang biasa dialami oleh orang-orang hamil. Dan ketika melahirkan juga mengalami susah payah berupa rasa sakit menjelang kelahiran anak

⁴³ *Ibid*, hal. 68.

⁴⁴ Kartini Kartono, *Psikologi Wanita Jilid II*, (Bandung : PN Alumnii, 1986), hal. 196.

⁴⁵ Adhim, *op. cit*, hal. 260.

⁴⁶ Depag, *op. cit*, hal. 824.

maupun ketika kelahiran itu berlangsung. Ibu mengalami bermacam-macam penderitaan jasmani dan kejiwaan.⁴⁷

Susah disini dapat diartikan bahwa peristiwa melahirkan mengandung berbagai resiko, baik yang dialami si ibu yang melahirkan maupun oleh anak yang dilahirkan. Baik resiko yang dianggap normal maupun yang tidak normal.⁴⁸

Dari teori tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama adalah perasaan takut yang mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka sebagai hasil dari munculnya perasaan kenangan, keinginan dan pengalaman yang terdesak dipermukaan kesadaran dan dapat diamati dari gejala fisik dan psikis ibu yang menghadapi kelahiran anak pertama.

d. Bentuk-bentuk kecemasan

Kegembiraan dan kecemasan pada saat hamil akan semakin intensif pada saat mendekati masa kelahiran anaknya. Kecemasan-kecemasan tersebut berbentuk :⁴⁹

1) Takut mati

Peristiwa melahirkan adalah suatu fenomena fisiologis normal namun tidak lepas dari resiko-resiko dan bahaya kematian.

Proses kelahiran sekalipun norma selalu disertai pendarahan dan

⁴⁷ Ahmad Musthafa Al-Maraghiy, *Tafsir Al-Maraghiy*, Juz XXVI, (Semarang : CV. Toha Putra, 1989), hal. 26.

⁴⁸ *Ibid*, hal. 27.

⁴⁹ Kartono, *op. cit*, Psikologi Wanita Jilid II, hal. 189.

kesakitan. Hal ini yang menyebabkan ketakutan-ketakutan tentang mati, baik kematian ibu maupun anak yang dilahirkan.

2) Ketakutan akan kelahiran bayi

Takut apabila bayinya akan lahir cacat, atau lahir dalam kondisi yang patologis, takut kalau bayinya akan bernasib buruk akibat dosa-dosa masa lalu, takut beban hidup semakin buruk akibat kelahiran bayinya.

3) Ketakutan selama persalinan

Ketakutan akan rasa sakit dan lama persalinan. Takut apabila persalinannya tidak normal atau harus operasi, vakum, rasa sakit ketika melahirkan dan sebagainya. Ketakutan yang lain apabila ia mengalami pendarahan yang hebat, bahkan takut kesulitan setelah melahirkan.

4) Trauma kelahiran

Trauma kelahiran berupa ketakutan akan berkisahanya bayi dari rahim ibu dan seolah-olah calon ibu tidak mampu untuk menjaga keselamatan bayinya setelah bayi tersebut lahir.

Misalnya : pernah melahirkan tetapi bayi meninggal

e. Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut :⁵⁰

⁵⁰ Adhim, *op. cit.*, hal 190.

1) Ketaatan ibadah

Ibu yang ketaatan ibadahnya rendah dapat menyebabkan kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama meningkat dibandingkan ibu yang mempunyai ibadah yang tinggi. Ia akan menyerahkan segala yang terjadi hanya kepada Allah. Kematian ketika melahirkan merupakan resiko bagi seorang wanita dan sebagai jihadnya wanita kepada Allah.

2) Status pernikahan

Kondisi psikis saat menghadapi kelahiran anak dapat dipengaruhi oleh status pernikahan. Seseorang yang menghadapi kelahiran tetapi belum menikah ia akan merasa lebih cemas dibandingkan yang sudah menikah. Karena ketika melahirkan ia memerlukan dorongan semangat dari suami. Ibu yang belum menikah akan mengalami kecemasan karena ia merasa malu terhadap masyarakat sehingga membuatnya tertekan.

3) Fasilitas yang mendukung untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan ibu dan anak.

Fasilitas yang kurang mendukung dalam proses kelahiran anak dapat menyebabkan kecemasan bagi ibu karena ia takut terjadi sesuatu yang tidak diinginkan dalam proses melahirkan. Ibu yang melahirkan dengan fasilitas yang mendukung kecemasan lebih kecil dibandingkan ibu yang melahirkan di rumah tanpa fasilitas yang baik.

4) Sosial ekonomi

Kecemasan ibu dapat dipengaruhi oleh sosial ekonomi keluarga, keluarga yang kurang mampu akan takut apabila tidak bisa menghidupi anak yang dilahirkannya. Sosial disini adalah lingkungan masyarakat, dimana lingkungan mempengaruhi ibu yang sedang hamil dan melahirkan anak.

5) Pekerjaan

Wanita yang bekerja menghadapi kemungkinan kecemasan lebih tinggi dibanding wanita hamil yang tidak bekerja. Karena ia akan merasa takut pekerjaannya akan terganggu atau kehamilannya akan terganggu yang dapat menghambat kelahiran.

6) Tingkat pengetahuan tentang kehamilan dan kelahiran

Ibu yang mempunyai pengetahuan tentang kehamilan dan kelahiran memiliki kecemasan yang rendah karena ia akan lebih siap dan tidak takut dalam menjalani kehamilan dan kelahiran sehingga rasa sakit pada waktu melahirkan akan lebih ringan.⁵¹ Tetapi jika wanita salah dalam menerima informasi tentang kelahiran anaknya akan menambah kecemasan ibu yang mengandung. Informasi yang salah biasa didapat dari teman-temannya atau tetangga-tetangganya yang menceritakan hal-hal yang menakutkan tentang kelahiran.

⁵¹ Robert E. Hall, *Petunjuk Medis Bagi Wanita Hamil*, (Jakarta : PT Delapratasa, 1995), hal. 122.

3. Tinjauan Tentang Hubungan Intensitas Ibadah dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Kelahiran Anak Pertama

Kehadiran seorang anak dalam sebuah keluarga dapat menumbuhkan perasaan bahagia, cemas, panik, tegang. Perasaan tersebut akan mencapai puncaknya memasuki usia kehamilan yang semakin mendekati saat melahirkan. Kebahagiaan akan dirasakan calon ibu karena ia akan memberikan keturunan bagi keluarga, sedangkan rasa cemas timbul karena mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya dan anak yang di kandung. Apabila kecemasan berlangsung terus menerus akan mempengaruhi dirinya, anak yang dikandungnya dan proses persalinannya. Ketika menghadapi kelahiran anak seorang ibu akan merasa tidak berdaya. Ketidakberdayaan tersebut membuat resah.

Rasa resah dapat dikurangi dengan melakukan tindakan atau reaksi untuk dirinya dan bayi yang dikandungnya. Menurut teori psikoanalisis I. Sarnoff ada beberapa sikap yang fungsinya mempertahankan ego dari ancaman bahaya baik yang datang dari luar maupun dari dalam dirinya sendiri.⁵² Untuk meredakan ketegangan menurut Sarnoff dapat dilakukan dengan membangkitkan daya (energi), melakukan sesuatu (tindakan).

⁵² Sarlito Wirawan, *Teori-teori Psikologis Sosial*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 156.

Ada beberapa pertahanan ego menurut Sarnoff :⁵³

a. Pertahanan ego terhadap rangsang dari diri sendiri

Dengan respons nyata (symptom) yaitu perilaku nyata yang berfungsi untuk meredakan ketegangan yang hubungannya dengan motif-motif yang tidak disadari tidak diketahui oleh individu yang bersangkutan.

Misalkan : melakukan suatu pekerjaan lain untuk meredakan ketegangan.

b. Pertahanan ego terhadap rangsang dari luar

Yaitu dengan pengingkaran dengan sengaja dan sadar oleh individu yang bersangkutan.

Misalnya : dengan menganggap bahwa rangsangan yang datang tidak berbahaya

Dari teori tersebut menghadapi kecemasan dapat dilakukan dengan pertahanan ego yaitu terapi agama, meningkatkan ketaatan dan kepatuhan menjalankan ibadah. William James mengatakan bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan terhadap Tuhan. Manusia yang benar-benar beribadah kepada Allah akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangan dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang terjadi.⁵⁴

Daradjat mengungkapkan pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari kejatuhan pada gangguan jiwa

⁵³ *Ibid*, hal. 157.

⁵⁴ Ancok, *op. cit*, hal. 96

dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan dan semakin banyak ibadahnya, maka semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu menghadapi kehidupan.⁵⁵ Kecemasan pada dasarnya berawal dari kelabilan hati dan jiwa dalam menghadapi kehidupan, maka dengan sholat, doa, permohonan ampun kepada Allah, membaca Al Qur'an, beramal sholeh dan menghindari bid'ah akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi yang mengerjakan.

Sholat dan doa merupakan alat komunikasi yang efektif untuk mengungkapkan rasa syukur dan untuk meredam kegelisahan dan rasa cemas. Ilmu jiwa modern menyatakan bahwa dengan berbincang-bincang kepada orang lain yang dipercaya dapat menghilangkan kegelisahan dan rasa bersalah.⁵⁶ Seperti firman Allah :

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ (البقرة : ٤٥)

Artinya : Jadikan sabar dan sholat sebagai penolongmu.⁵⁷

(Q.S Al Baqarah : 45)

Firman Allah :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
(الرعد : ٢٨)

⁵⁵ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan dan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 1978), hal 78 - 79.

⁵⁶ Thabbarah, *op. cit*, hal. 6.

⁵⁷ Depag, *op. cit*, hal. 59.

Artinya : (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah menjadi tentram.⁵⁸ (QS. Ar-Ra'd : 28)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa ketika kita susah atau cemas maka kita harus mengingat Allah, baik dengan sholat, doa, maupun ibadah yang lain maka hati akan menjadi tentram.

Bagi ibu yang menghadapi kelahiran anak pertama ibadah sholat dapat membantu proses persalinan. Menurut A. Saboe gerakan-gerakan sholat mempunyai hikmah kesehatan yang memperlancar persalinan karena dalam sholat terdapat unsur-unsur olah raga.⁵⁹ Sedangkan Daradjat mengatakan bahwa gerakan sholat yang benar, titik akupuntur banyak yang tersentuh sehingga nilai gerak lebih tinggi dibandingkan jenis olah raga lain.⁶⁰ Philip Slogne mengungkapkan bahwa olah raga dapat membantu menghadapi stres dan memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan kesadaran akan hakikat hidup, dan memberikan tenaga dan latihan pernafasan.⁶¹

Dengan sholat dan doa akan memberikan ketenangan bagi ibu menghadapi kelahiran anak, karena dalam kalimat-kalimat yang diucapkan akan menghipnotis yang bersangkutan sehingga ia akan menyerahkan segala yang terjadi hanya kepada Allah semata. Menurut Brice Pitt

⁵⁸ *Ibid*, hal. 373.

⁵⁹ Adhim, *op. cit*, hal. 196.

⁶⁰ Zakiah Daradjat, *Sholat Menjadikan Hidup Bermakna*, (Bandung : CV. Ruhama, 1993), hal. 37.

⁶¹ Philip Sloane, *Petunjuk Lengkap Kehamilan*, (Jakarta : Mitra Utama, 1997), hal. 89.

hipnotis adalah cara yang baik untuk membebaskan seorang wanita dari rasa sakit dan cemas ketika menghadapi kelahiran anak.⁶²

Dalam sholat dan do'a terkandung hubungan antara manusia dengan Tuhan-Nya. Manusia tunduk dan patuh kepada Allah yang menciptakan seluruh alam, yang menentukan kehidupan dan kematian, qodlo dan qodar. Dengan sholat manusia akan mengarahkan seluruh jiwa dan raga hanya kepada Allah serta memalingkan segala persoalan kehidupan untuk sementara waktu. Sehingga dapat memberikan ketenangan, ketentraman serta pikiran yang jernih. Sholat mempunyai dampak pengobatan untuk meredakan ketegangan syaraf yang timbul akibat berbagai tekanan sehari-hari.⁶³

Do'a merupakan alat berkomunikasi kepada Allah. Manusia berserah diri meminta dan memohon. Do'a merupakan terapi bagi jiwa manusia karena dalam do'a mengajarkan untuk bersabar tabah menghadapi cobaan sehingga meringankan beban yang dihadapi. Seperti yang dilakukan Nabi Zakaria ketika beliau ingin mempunyai anak, beliau berdoa kepada Allah dan akhirnya doanya terkabulkan dan beliau berdoa agar anaknya menjadi anak yang shaleh.⁶⁴

⁶² Brice Pitt, *Kehamilan dan Persalinan*, Alih Bahasa Basco Carvalho, (Jakarta : Arcan, 1990), hal. 108.

⁶³ M. Utsman, Najati, *Al Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Penerjemah Ahmad Rofi Utsman, (Bandung : Pustaka, 1985), hal. 308.

⁶⁴ Depag, *op. cit*, hal. 81.

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيفًا فَمَرَّتَ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَوَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحًا لَنُكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴿الاعراف: ١٨٩﴾

Artinya : Dialah yang menciptakan kamu dari diri yang satu dan dari padanya Dia menciptakan istrinya, agar dia merasa senang kepadanya. Maka setelah dicampurnya, istrinya itu mengandung kandungan yang ringan, dan teruslah dia merasa ringan (beberapa waktu). Kemudian tatkala dia merasa berat, keduanya (suami istri) bermohon kepada Allah, Tuhannya seraya berkata : “Sesungguhnya jika engkau memberi kami anak yang sholeh, tentulah kami termasuk orang-orang yang bersyukur.”⁶⁵ (QS. Al A’raf : 189)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa suami telah mencampuri istrinya sampai mengandung. Kandungan yang ia alami pada mulanya ringan saja, hampir tidak dia rasakan. Namun, tatkala hampir tiba saatnya bersalin, sementara anak yang dikandungnya semakin besar, maka kedua insan itu menengadahkan diri kepada Allah, dengan memanjatkan do’a, agar Allah berkenan menganugerahi mereka berdua seorang anak yang sholeh. Maksudnya, seorang bayi yang sempurna kejadiannya, sehingga kelak dapat menunaikan pekerjaan-pekerjaan berguna, yang mesti dilakukan oleh manusia. Dan keduanya bersumpah hendak bersyukur, sebagaimana yang biasa mereka lakukan atas anugerah ini, baik dengan ucapan, perbuatan atau keyakinan.⁶⁶

⁶⁵ Depag, *op. cit*, hal. 254.

⁶⁶ Ahmad Mushthafa Al Maraghi, *Tafsir Al Maraghiy Juz IX*, (Semarang : CV, Toha Putra, 1987), hal. 26.

Membaca Al Qur'an dapat bermanfaat bagi ibu dalam menghadapi kelahiran anak karena akan memberikan ketenangan. Selain itu juga memberikan ketenangan bagi janin yang dikandungnya. Pada umur kehamilan 20 minggu janin sudah bisa mendengar suara-suara yang datang dari luar.⁶⁷ Sehingga dengan membaca Al Qur'an ketika hamil berarti memberikan pendidikan tauhid yang pertama bagi janin.

Kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama dapat dikurangi dengan beramal sholeh. Mengisi hidup dengan banyak amal membuat wanita yang sedang hamil siap menghadapi segala resiko. Karena dalam melakukan sesuatu dengan ikhlas. Sehingga ketika syahid menjemput saat persalinan dia sudah siap dan ikhlas.⁶⁸

Ibadah lain yang dapat mengurangi kecemasan ibu menghadapi kelahiran yaitu menghindari bid'ah. Masyarakat Indonesia tidak lepas dari tradisi-tradisi yang kuat. Bagi ibu yang modern tradisi-tradisi menjelang kelahiran anak pertama dirasakan sangat rumit bahkan kadang-kadang menyebabkan kecemasan ibu yang mengandung. Dengan menghindari bid'ah dapat mengurangi rasa cemas ibu.

Bagi wanita yang menjalankan dan melaksanakan ibadah ia akan merasakan bahwa proses melahirkan merupakan jihad kepada Allah sehingga ia akan menyerahkan segala yang terjadi hanya kepada Allah. Melahirkan anak merupakan perjuangan suci setiap darah yang menetes akan mendapat penghormatan yang agung dihadapan Allah, jika semuanya dilakukan yang ikhlas demi Allah.

⁶⁷ Hermawan, *op. cit*, hal. 104.

⁶⁸ *Ibid*, hal. 105

F. HIPOTESIS

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan oleh penulis adalah :

Hipotesis kerja (Ha) : “Adanya hubungan negatif antara intensitas ibadah dengan kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama”.

Semakin tinggi intensitas ibadah maka semakin rendah kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama. Semakin rendah intensitas ibadah maka semakin tinggi kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama.

G. METODOLOGI PENELITIAN

1. Populasi

Menurut Sutrisno Hadi, populasi adalah keseluruhan individu yang akan diselidiki dan paling sedikit mempunyai sifat atau ciri yang sama dan untuk siapa kenyataan yang didapat dari hasil sampel akan digeneralisasi atau dikenakan.⁶⁹

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah ibu setelah melahirkan anak pertama, menjadi pasien di RSIA ‘Aisyiyah Klaten dan beragama Islam. Penelitian dimulai bulan September sampai Oktober 2003, diambil 45 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari anggota populasi yang dijadikan subyek penelitian.⁷⁰ Sampel dalam penelitian ini adalah wanita yang telah

⁶⁹ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid I*, (Yogyakarta : Universitas Gajah Mada, 1987), hal. 70.

⁷⁰ Ibid.

melahirkan atau sehabis melahirkan anak pertama di RSIA 'Aisyiyah Klaten. Sampel diambil secara *incidental sample*, karena subyek penelitian adalah hanyalah orang-orang yang dijumpai secara kebetulan.

3. Alat Pengumpul Data

a. Angket

Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.⁷¹

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket langsung yaitu daftar-daftar pertanyaan diberikan langsung kepada responden. Menurut jenisnya, butir angket yang digunakan memilih salah satu dari jawaban yang tersedia.⁷² Dalam penelitian ini penulis menggunakan angket tertutup atau pilihan dimana dalam angket tersebut telah disediakan jawabannya.

Angket satu berkaitan tentang variabel intensitas ibadah yang berjumlah 18 pertanyaan dengan indikator pengukurannya rutinitas sering atau tidaknya dalam melaksanakan ibadah. Sebelum angket diberikan peneliti memberikan penjelasan cara pengisian angket. Jawaban selalu bagi ibu yang mengerjakan ibadah dan tidak pernah ditinggalkan, jawaban sering apabila ia menjalankan ibadah tetapi

⁷¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 1998), hal. 124.

⁷² Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid II*, Yogyakarta : Andi Offset, 1984, hal. 158.

masih ada yang tinggalkan, jawaban kadang-kadang jika ibu kadang menjalankan dan kadang tidak menjalankan ibadah, sedangkan tidak pernah yaitu ibu yang sama sekali tidak mengerjakan ibadah.

Angket dua tentang variabel kecemasan ibu dalam menghadapi kelahiran anak pertama berjumlah 18 pertanyaan dengan indikator dari gejala-gejala psikologis dan fisiologis. Selanjutnya responden diberi penjelasan cara pengisian angket yaitu jawaban selalu bagi ibu yang keemasannya selalu datang dan tingkatannya tinggi, sedangkan sering bagi ibu yang tingkat keemasannya cukup tinggi, untuk kadang-kadang jika ibu mengalami kecemasan dan kadang tidak mengalami kecemasan, dan untuk kategori tidak pernah jika ibu tidak mengalami kecemasan.

b. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda, dan sebagainya.⁷³

Metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data tentang gambaran umum RSIA 'Aisyiyah Klaten. Data tersebut diperoleh dari bagian administrasi RSIA 'Aisyiyah Klaten.

c. Wawancara

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara.⁷⁴

⁷³ Arikunto, *op. cit*, hal. 131.

Metode wawancara dilakukan dengan bebas terpimpin yaitu pewawancara membawa pedoman yang hanya merupakan garis besar tentang hal-hal yang akan ditanyakan.⁷⁵

Wawancara dilakukan untuk memperoleh data mengenai pasien, keadaan umum pasien RSIA 'Aisyiyah Klaten. Metode wawancara dilakukan kepada dokter, kepala bidan yang menangani pasien, ibu yang menghadapi kelahiran anak pertama dan bagian administrasi.

d. Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan dengan sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki.⁷⁶

Metode ini digunakan untuk memperoleh data tentang kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama. Dalam observasi, penulis akan melakukan pengamatan secara langsung.

4. Metode Analisa Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan suatu data kedalam bentuk yang lebih mudah ketika dibaca dan diinterpretasikan. Metode ini penulis gunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan intensitas ibadah dengan kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama.

Adapun metode analisa data yang penulis pergunakan adalah metode analisa deskriptif kuantitatif yaitu uji hipotesis dengan statistik dan

⁷⁴ *Ibid*, hal. 126.

⁷⁵ *Ibid*, hal. 128.

⁷⁶ Hadi, *op. cit*, hal. 136.

analisa kualitatif dengan tabel distribusi frekuensi dengan prosedur sebagai berikut:

a. Editing

Yaitu data yang terkumpul dikoreksi kembali dan dilengkapi apabila masih ada kekurangan-kekurangan atau keragu-raguan.

b. Scoring

Setelah data diedit kemudian dari setiap jawaban diberi skor dari masing-masing jawaban item, adapun skor dari item yang favourable (pertanyaan positif) $S = 4$, $SR = 3$, $K = 2$, $TP = 1$, untuk item yang unfavourable (pertanyaan negatif) $S = 1$, $SR = 2$, $K = 3$, $TP = 4$.

c. Tabel frekuensi

Setelah diedit dan diberi skor, selanjutnya data diolah dengan menggunakan tabel frekuensi untuk variabel tingkat intensitas ibadah dan kecemasan menghadapi kelahiran anak pertama.

d. Analisa statistik

Untuk uji hipotesa dalam penelitian ini digunakan analisa statistik dengan product moment dari Carl Person, sehingga akan diketahui hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung.⁷⁷

Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

⁷⁷ Ibid, hal. 206

Keterangan :

r_{xy} = Angka indeks korelasi “r” product moment

N = Banyaknya subyek

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x$ = Jumlah seluruh skor x

$\sum y$ = Jumlah seluruh skor y

e. Analisa Kualitatif

Setelah analisa statistik kemudian dianalisis secara diskriptif kualitatif yaitu digambarkan dengan kata-kata atau kalimat sesuai dengan kenyataan

5. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

a. Variabel penelitian

1) Variabel bebas: intensitas ibadah

2) Variabel tergantung : kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama

b. Definisi operasional

1) Intensitas ibadah

Intensitas ibadah adalah keadaan, tingkatan atau ukuran yang menekankan proses fisik dan batin dalam melakukan ketaatan, kepatuhan kepada Allah SWT dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya. Untuk memperoleh data penulis menggunakan skala intensitas ibadah dengan indikator keaktifan melaksanakan ibadah yaitu sering tidaknya dalam melaksanakan ibadah sholat, doa, membaca Al Quran, beramal sholeh, meninggalkan bid'ah

2) Kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama

Kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama adalah perasaan takut yang mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka sebagai hasil dari munculnya perasaan kenangan, keinginan dan pengalaman yang terdesak di permukaan kesadaran dalam menghadapi kelahiran anak pertama.

Kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama diungkap dengan skala kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak berdasarkan aspek-aspek gejala-gejala fisiologis maupun psikologis. Indikator kecemasan, antara lain : Gejala fisiologis yaitu keringat dingin, tak bisa tidur, pernafasan tidak lancar, nyeri, cepat lelah, berdebar-debar, nafsu makan berkurang. Gejala psikologis yaitu takut, panik, gelisah, tegang, tertekan, tidak tenang, mudah marah, sulit berkonsentrasi.

H. Outline Pembahasan

Untuk mendukung dan memfokuskan penyajian terhadap masalah penelitian ini, penulis akan membahasnya berdasarkan sistematika yang runtut dan terarah. Sehingga mudah dipahami dan dimengerti kerangka konseptual yang diinginkan oleh penulis. Adapun sistematikanya terbagi menjadi empat bab yaitu :

Bab pertama berisi pendahuluan, meliputi penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kerangka teoritik, hipotesis, metode penelitian dan outline pembahasan.

Bab kedua memaparkan tentang gambaran umum yang terdiri dari Gambaran umum Rumah Sakit Ibu dan Anak 'Aisyiyah Klaten. Meliputi letak geografis, sejarah berdiri, perkembangannya, karyawan, tujuan Rumah Sakit Ibu dan Anak 'Aisyiyah Klaten, serta sarana dan prasarana. Gambaran umum pasien, meliputi keadaan pasien berdasarkan usia dan keadaan ekonomi, pendidikan, agama dan tempat tinggal.

Bab ketiga memaparkan penyajian data dan analisa data tentang intensitas ibadah dan kecemasan ibu serta hubungan keduanya.

Bab keempat memaparkan kesimpulan serta saran-saran penulis.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis menguraikan hasil penelitian di RSIA 'Aisyiyah Klaten dan menganalisa data yang telah penulis dapatkan tentang ada tidaknya hubungan antara intensitas ibadah dengan kecemasan menghadapi kelahiran anak pertama, maka sebagai langkah terakhir adalah mengambil kesimpulan dan hasil penelitian yang datanya telah penulis analisa.

Adapun kesimpulan yang dapat penulis kemukakan berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah penulis lakukan adalah sebagai berikut:

1. Tingkat intensitas ibadah ibu menghadapi kelahiran anak pertama khususnya pasien RSIA 'Aisyiyah mayoritas sedang. Hal ini dilihat dari gambaran responden dalam penelitian, sebagaimana tergambar pada tabel 19, dari 45 responden ternyata 66,67 % termasuk pada kategori sedang.
2. Tingkat kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama RSIA 'Aisyiyah Klaten sedang, hal ini dapat diketahui dari keadaan responden yang digambarkan pada tabel 20. Dari 45 responden 55,56 % berada pada kategori sedang.
3. Ada korelasi negatif yang signifikan antara intensitas ibadah dengan kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama. Hal ini terbukti dengan angka indeks korelasi (r) product moment yaitu 0,378 adalah > lebih besar dari pada " r " tabel sebesar 0,288 dengan taraf signifikansi 5%. Ini berarti hipotesa yang penulis sampaikan diterima, yaitu semakin tinggi intensitas ibadah, semakin rendah kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat penulis ajukan saran-saran, khususnya bagi para calon ibu yang akan menghadapi kelahiran anak pertama:

1. Untuk meningkatkan intensitas ibadah kepada Allah SWT.
2. Dalam menghadapi kelahiran anak hendaknya dengan hati tenang dan sabar, pasrah kepada Allah, berprinsip melahirkan anak merupakan jihad kepada Allah SWT.

Untuk pemuka Agama hendaknya memberikan dorongan kepada ibu yang menghadapi kelahiran dengan penuh kesabaran, ketenangan jiwa dan mengajak untuk meningkatkan ibadah kepada Allah SWT.

Bagi masyarakat, semoga skripsi ini dapat memberikan pengetahuan tentang kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama.

Sedangkan untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk melihat variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap kecemasan ibu menghadapi kelahiran anak pertama seperti dukungan keluarga, pekerjaan, sosial ekonomi, fasilitas yang mendukung kelahiran anak, informasi dan pengetahuan tentang kehamilan dan kelahiran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhim, Mohammad Fauzil, *Bahagia Saat Hamil bagi Ummahat*, Yogyakarta : Mitra Pustaka, 1999.
- Al Ghazali, *Rahasia-Rahasia Sholat*, Bandung : Karisma, 1984.
- Al Hawani Aba Firdaus dan Sriharini, *Managemen Terapi Qalbu*, Yogyakarta : Media Insani, 2002.
- Al Iman, Jalaluddin AS Suyuti, *Do'a-Do'a Yang Terkabul*, Penerjemah A Dardiri Hasyim, Solo : Ramadhani, 1993.
- Al Mahalli, Abu Naufal, *Do'a Yang Didengar Allah*, Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2000.
- Al Maraghiy, Ahmad Musthafa, *Tafsir Al-Maraghiy*, juz XXV, Semarang : CV. Thoha Putra, 1989.
- _____, *Tafsir Al Maraghi*, juz IX, Semarang : CV Toha Putra, 1987.
- Ancok, Djamaluddin, *Psikologi Islam*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1995.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : Rineka Cipta, 1998.
- Ash Shiddieqy, T.M. Hasbi, *Pedoman Sholat*, Jakarta : Bulan Bintang, 1983.
- Daradjat, Zakiah, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta : Gunung Agung, 1979.
- _____, *Kesehatan Mental*, Jakarta : PT Gunung Agung, 1982.
- _____, *Sholat Menjadikan Hidup Bermakna*, Bandung : CV Ruhama, 1993.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, Semarang: CV. Alwaah, 1993.
- Drever, James, *Kamus Psikologi*, Jakarta : PT. Bina Aksara, 1986.
- Fatahillah Muhammad, *Terapi Stress Secara Islami*, Surakarta : Ma'sum Press, 1997.

- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research Jilid I*, Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada, 1987.
- _____, *Metodologi Research Jilid II*, Yogyakarta : Andi Offset, 1984.
- Hasan, M. Ali, *Hikmah Sholat dan Tuntunannya*, Jakarta : PT. Rosda Grafindo, Persada, 2000.
- Haryanto, Sentot, *Psikologi Sholat*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2001.
- Hawari, Dadang, *Al Qur'an dan Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta : Dana Bhakti Prima Yasa, 1996.
- Hall, Robert E, *Petunjuk Medis Bagi Wanita Hamil*, Jakarta : PT Delapratasa, 1995.
- Hermawan Didik, *Saat Hamil Tiba*, Surakarta : Media Insani Press, 2003.
- Ibrahim, Zakariyya, *Psikologi Wanita*, Penerjemah Ghozi Saloom, Bandung : Pustaka Hidayah, 2002
- Kartono, Kartini, *Psikologi Wanita Jilid II*, Bandung : PN. Alumni, 1986.
- _____, *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*, Bandung : Mandar Maju, 1995.
- Nasution, Lahmuddin, *Fiqh I*, Jakarta : Logos, 1996.
- Pitt, Brice, *Kehamilan dan Persalinan*, Penerjemah Basco Carvallo, Jakarta : Arncan, 1990.
- Poerwadarminta, W.J.S, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta : PN. Balai Pustaka, 1986.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : PN. Balai Pustaka, 1987.
- Qardhawiy, Yusuf, *Konsep Ibadah Dalam Islam*, Surabaya : Central Media, 1991.
- Qohar, Mas'ud Khasan Abdul, *Kamus Istilah Pengetahuan Populer*, Yogyakarta: Bintang Pelajar, 1987.
- Sloane, Philip, *Petunjuk Lengkap Kehamilan*, Jakarta : Mitra Utama, 1997.

Sukardi, Dewa Ketut, *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan*, Surabaya : Usaha Nasional, 1993.

Tallis, Frank, *Mengatasi Rasa Cemas*, Jakarta, Arcan, 1991.

Thabbarah, Afif Abdul Fathah, *Ruh Sholat Dimensi Fikih dan Kejiwaan*, Penerjemah Saefuddin Zuhri, Jakarta : Pustaka Al Kautsar, 2001.

Utsman, M. Najati, *Al Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Penerjemah Ahmad Rofi Utsman, Bandung : Pustaka, 1985.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA