

BAB I **PENDAHULUAN**

A. Penegasan Istilah Judul

Skripsi ini berjudul “Kecenderungan Neurotik pada ibu-ibu hamil dalam menghadapi Persalinan (Study Kasus Pasien RB Siti Khadijah Kebumen)”. Untuk menghindari kesalahan dalam memahami judul skripsi ini, dipandang perlu adanya beberapa penegasan istilah sehingga judul skripsi ini dapat dipahami sesuai dengan apa yang penulis kehendaki. Penegasan judul yang penulis maksudkan disini adalah dalam hal :

1. Kecenderungan Neurotik Pada Ibu Hamil.

Kecenderungan Neurotik yaitu kecenderungan perilaku seseorang yang menunjukkan gejala-gejala kecemasan, depresi dan kepekaan emosional yang diukur dengan indikator Tender Midedness, Depressiveness, Submisiveness, Anxiety.

Neurotik adalah istilah yang digunakan untuk waktu yang agak tidak terbatas tentang individu yang tingkah lakunya bernada ketidakberesan saraf yang ringan.¹

Jadi kecenderungan neurotik pada ibu hamil adalah perasaan, yang merupakan dari bentuk-bentuk kecenderungan neurotik yang berupa gejala kecemasan, rasa takut, depresi, trauma dan frustasi, yang menimpa pada ibu hamil disaat menunggu detik-detik persalinan.

¹ James O'rever, *Kamus Psikologi*. Jakarta :Balai Pustaka, 1986, hal. 306

2. Menghadapi Persalinan

Persalinan adalah suatu proses melahirkan seorang bayi, dari rahim seorang perempuan. Proses melahirkan bayi tersebut bisa secara normal, dan juga ada yang melalui operasi.

Jadi menghadapi persalinan adalah dimana seorang ibu hamil yang sedang menunggu proses persalinan bayi yang dikandungnya.

3. Study Kasus

Kata Study berasal dari bahasa Inggris yang artinya penyelidikan tentang suatu hal. Sedangkan yang penulis maksud dalam skripsi ini adalah (Case Study) yaitu suatu pendekatan yang bertujuan untuk mempertahankan keutuhan (Wholeness) dan kekhususan dari obyek artinya data yang dikumpulkan dalam rangka study kasus dipelajari sebagai suatu keutuhan yang terperinci.²

4. Rumah Sakit Bersalin Siti Khadijah

Rumah Sakit Bersalin Siti Khadijah adalah satu satunya rumah sakit khusus bersalin yang berada dibawah naungan Yayasan Islam, yang berada di kota Kebumen.

Jadi yang dimaksud dengan Judul Kecenderungan Neurotik Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan (Study Kasus Pasien RB Siti Khadijah Kebumen) adalah merupakan suatu penelitian tentang kencenderungan yang menunjukkan gejala-gejala kecemasan, depresi dan frustasi pada ibu-ibu hamil dalam menghadapi dan menunggu detik-detik persalinan atau melahirkan pada pasien yang menjalani perawatan di RB

² J. Vrendenbregt, *Metode dan Teknik Penelitian*, I .Jakarta : Gramedia, 1983, hal. 38

Siti Khadijah Kebumen. Penulis membatasi penelitiannya terhadap tiga orang pasien, yaitu Ibu Laela Fatimah, Ibu Rahmawati dan Ibu Siti Aminah.

B. Latar Belakang Masalah

Kehamilan merupakan masa yang cukup berat bagi seorang ibu, karena itu seorang ibu hamil membutuhkan dukungan dari pelbagai pihak, terutama suami agar dapat menjalani proses kehamilan sampai melahirkan dengan nyaman dan aman. Kehamilan memang proses kodrati bagi perempuan. Tidak ada yang menyangkal hal itu. Namun bahwa seorang ibu hamil membutuhkan perlakuan istimewa, tidak semua orang menyadarinya.

Dalam Al Qur'an telah dijelaskan bahwa seorang anak harus berbuat baik terhadap kedua orang tua, terutama kepada ibu yang telah mengandung, melahirkan serta memelihara dan mendidik kita. Sebagaimana Firman Allah SWT dalam Surat Luqman :

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَنَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَهُ أَمَهُ وَهُنَّ عَلَىٰ وَهُنْ وَفَصَلَهُ فِي عَامَيْنِ إِنَّ اشْكُرْلِي
ولولديك ولـى المصير.

"Dan kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang Ibu Bapaknya, Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaKu dan kepada dua orang Ibu Bapakmu, hanya kepadaKu-lah kembalimu". (QS. Luqman : 14)

Selama ini kebanyakan anggota keluarga, baik orang tua, mertua, anak dan terutama suami, sering kali berkeyakinan bahwa setiap kali perempuan

hamil bukanlah merupakan peristiwa yang istimewa, yang membutuhkan waktu istirahat, perhatian dan dukungan moril. Karenanya tidak heran kalau kemudian timbul banyak masalah yang menimpa ibu hamil akibat ketidakpedulian orang - orang yang berada disekitarnya.

Setiap kehamilan semestinya selalu merupakan bagian dari sebuah perencanaan yang matang dan disambut gembira oleh seluruh keluarga. Konsekuensi dari rasa syukur akan kehamilan pun semestinya berwujud dukungan yang maksimal agar kondisi ibu dan janin selalu berada dalam kondisi baik. Kehamilan sendiri sesungguhnya merupakan peristiwa dimana ibu dan janin mesti bersaing mendapatkan kecukupan oksigen dan zat makanan.

Proses melahirkan sedikit banyak memang menuntut pengorbanan seorang ibu. Apakah itu pengorbanan untuk menahan sakit, pengorbanan emosi, tenaga bahkan nyawa sekalipun. Tetapi keikhlasan seorang ibu untuk berkurban tidak berarti boleh dikorbankan.

Erina dalam skripsinya mengatakan bahwa berdasarkan Survey Kesehatan rumah tangga 1995 diketahui bahwa kematian ibu melahirkan di Indonesia secara umum disebabkan oleh pendarahan 46.7%, eklamsia (keracunan kehamilan) 14.5%, infeksi 8.0%, persalinan macet 6.5% dan komplikasi lainnya yang dapat terjadi setiap saat selama ibu hamil, pada waktu persalinan atau keguguran.

Kecenderungan Neurotik yang berupa gejala-gejala kecemasan, depresi dan kepekaan emosional, muncul biasanya mulai pada bulan ke tujuh

dari kehamilannya. Wanita hamil sangat sensitif terhadap hal - hal baru atau sesuatu yang dia kurang senangi. Kecenderungan Neurotik itu muncul karena wanita hamil itu sering mendengar pengalaman-pengalaman orang yang sudah pernah melahirkan bagaimana rasa sakit yang diderita, sehingga ada rasa takut bagi para ibu hamil menjelang persalinan.

Di zaman yang modern ini, peralatan medis sudah canggih, proses persalinan atau melahirkan bayi bisa melalui operasi. Dengan operasi tersebut kita tidak merasa kesakitan pada saat proses melahirkan, akan tetapi setelah itu ada rasa sakit.

Agama Islam selalu mengajarkan kita untuk selalu berdoa, memohon perlindungan kepada Allah SWT dimanapun dan dalam keadaan apapun. Kita sebagai manusia hanya bisa berusaha dan berdoa, setelah itu kita serahkan segalanya kepada Allah SWT. Kita berserah diri kepada-Nya, setelah berusaha semaksimal mungkin dan tidak akan memberi cobaan di luar kemampuan kita. Seperti halnya dalam menunggu detik-detik menghadapi persalinan atau proses melahirkan, kita pasti ada saja yang dipikirkan, yang dicemaskan dan depresi dalam menghadapi persalinan. Kecemasan dan depresi itu terjadi karena beberapa faktor yaitu faktor dari dalam diri sendiri. Gejala Neurotik pada seseorang timbul karena tertahannya ketegangan emosi yang ada, ketegangan yang ada kaitannya dengan ingatan yang ditekan, ingatan mengenai hal-hal yang transmatik dari pengalaman seksual pada masa kecil.³

³ Prof. dr. Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta : Gunung Mulia, 1992, hal : 170.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Bentuk-Bentuk Kecenderungan Neurotik Pada Ibu-Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan ?
2. Bagaimana Cara Ibu-Ibu Hamil Mengatasi Kecenderungan Neurotik Dalam Menghadapi Persalinan?

D. Tujuan Penelitian

1. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :
Bagaimana Bentuk-Bentuk Kecenderungan Neurotik Pada Ibu-Ibu Hamil
Dalam Menghadapi Persalinan.
2. Bagaimana Cara Ibu-Ibu Hamil Mengatasi Kecenderungan Neurotik
Dalam Menghadapi Persalinan

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam melengkapi kajian keilmuan Bimbingan Penyuluhan Islam di Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, khususnya Teori tentang kecenderungan Neurotik.

2. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi para Ibu-Ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

F. Kerangka Teoritik

1. Tinjauan Umum Tentang Kecenderungan Neurotik.

Neurotik adalah jenis gangguan mental yang paling ringan,⁴ individu sadar kalau bermasalah namun tidak tahu bagaimana mengatasinya. Dalam Pedoman Penggolongan Diagnosa Gangguan Jiwa (PPDGJ), dikatakan gangguan Neurotik adalah gangguan mental yang tidak mempunyai dasar organik, individu mempunyai dasar organik, individu mempunyai insight, dan hubungan dengan realitanya tidak terganggu.

Kecenderungan Neurotik merupakan suatu bentuk perilaku maladaptif karena adanya tekanan-tekanan psikologik sebagai faktor penyebab yang mendasar.⁵ Gangguan Neurotik dilatar belakangi oleh tekanan emosi, konflik dan Frustasi.⁶

Faktor psikologi maupun kultural merupakan penyebab timbulnya gangguan neurotik, kecemasan dan ketakutan terus menerus mengakibatkan stress atau ketegangan batin yang kuat dan kronis sehingga orang-orang mengalami frustasi yang hebat, konflik emosional, kepatahan

⁴ Yudono, Anti Pepressantio. *Makalah, HUT XXXIX*, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada : Yogyakarta, 1985.

⁵ G.R. Warga, Personal Awareness, Awareness, *A Psychology of Adult Men*. Boston : Houghton Mifflin Co. 1983. ,

⁶ D.J. Page, *Abnormal Psychology*, New Delhi : Tata Mc. Graw Hill Publishing Co. Ltd. 1980.

fisik dan kepatahan mental, ditambah pula ketidak seimbangan pribadi, dan kurangnya usaha serta kemauan. Hal ini akan menambah semakin banyaknya kecemasan yang akhirnya menjadi gejala Neurotik.⁷

Kecenderungan Neurotik erat kaitannya dengan perkembangan dan dinamika kepribadian seseorang. Individu harus selalu belajar menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Remaja harus mampu bersikap terbuka dan tegas dalam menyatakan pendapat atau pikirannya terhadap orang lain tanpa kehilangan rasa percaya diri.

Fensterheim dan Baer mengatakan bahwa individu dapat menjadi orang normal atau bukan orang yang neurotik apabila individu tersebut membiasakan diri dengan situasi yang penuh ketegasan atau asertiv. Dengan demikian memungkinkan individu mampu memperoleh jalan keluar, mendapat dukungan sosial, dan dapat terlepas dari beban mental.⁸

Kisker mendefinisikan neurotik sebagai bentuk-bentuk tingkah laku menyimpang dimana seseorang merespon stress yang dialami dengan kecemasan yang terus menerus atau melalui tingkah laku, kompensasi untuk mengendalikan kecemasannya. Gangguan tingkah laku tersebut bersumber pada kegagalan seseorang dalam beradaptasi secara adekuat terhadap tekanan-tekanan emosional yang pada akhirnya menghasilkan frustasi, konflik, depresi dan perasaan tidak aman.

⁷ Kartini Kartono *Gangguan-Gangguan Psikis*, Bandung. Sinar Dunia, 1981.

⁸ H. Fensterheim dan J. Bear, *Jangan Bilang Ya Bila Anda Akan Mengatakan Tidak*, Jakarta : Gunung Jati. 1980. hal. 36.

Definisi lain mengatakan bahwa neurotik adalah gangguan jiwa yang ringan yang terdapat pada segenap lapisan masyarakat. Orang-orang neurotis adalah orang yang merasa tidak tenram dan cemas sehingga tingkah lakunya menjadi tidak efisien. Dalam DSM II, kecemasan disebutkan sebagai utama dalam tendensi neurotik. Hal ini mungkin dirasakan atau dialami secara langsung atau dapat juga dikendalikan oleh ketidak-sadaran dan kemudian dialihkan oleh mekanisme-mekanisme ini menghasilkan *simptom-simptom* yang dialami secara subyektif dan menekan dorongan dalam individu.

Menurut *Maslow* orang-orang neurotis menunjukkan kemampuan, kesehatan serta tugas-tugasnya secara normal. Sebaliknya pada situasi lain orang-orang tersebut menunjukkan gangguan yang diderita ini dengan jelas. Keluhan yang sering muncul antara lain, perasaan khawatir, cemas atau takut. Sukar berkonsentrasi, sukar tidur dan tidak mampu menikmati hubungan sosial. Gejala secara sadar tidak dikehendaki tetapi seolah-olah diharapkan untuk membantu pemecahan masalahnya, penderita begitu terikat dengan gejala-gejalanya (misalnya gangguan mekanisme pertahanan)

Berdasarkan batasan-batasan *djatas* disimpulkan bahwa kecenderungan Neurotik adalah kecenderungan perilaku individu yang maladaptif karena tidak dapat terselesaikannya suatu konflik secara wajar meskipun individu menyadari kalau ia terganggu, tampak dengan munculnya gejala kecemasan, depresi, adanya konflik dan frustasi.

*bmnz ngtz zozv sct
18
06/8
hq*

n dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang lami tekanan perasaan (frustasi) dan pertantangan lanjut, kecemasan itu mempunyai segi yang disadari as, takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau rancam dan sebagainya. Ada segi-segi yang terjadi diluar atau tak jelas, seperti orang merasa takut tanpa mengetahui ia menjadi cemas dan tidak bisa menghindari perasaan yang tak menyenangkan itu.⁹

Branea dalam Erina mengatakan bahwa kecemasan merupakan respon terhadap obyek yang tidak jelas, bersifat umum dan berhubungan dengan yang akan datang, kecemasan yang terlalu besar akan mewujudkan dalam perilaku Neurotik dan psikis.¹⁰

Rogers dalam Erina menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perasaan subyektif yang mempunyai reaksi terhadap pengalaman tersebut dan disimbolisasikan dan dimasukkan ke dalam ketidaksadaran dapat menyebabkan konsep diri dari individu berubah.¹¹

Hegel dalam Winengku yang mendefinisikan kecemasan sebagai suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang

⁹ Zakiah Darojat, *Kesehatan Mental*. Cet 9, Jakarta : Gunung Agung, 1976. hal 27.

¹⁰ Erina Bidadi. S. *Hubungan Antara Tingkat Shalat Dengan Kecemasan Terhadap Neurotik Pada Remaja Yang Beragama Islam*. Skripsi, 1989 (tidak diterbitkan). Fak. Psikologi UGM Yogyakarta. Hal. 49.

¹¹ Zakiah Darojat, *Op Cit*, hal. 27.

ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan.¹² Ini adalah akibat dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat syaraf otonom. Misalnya kalau seseorang menghadapi keadaan yang berbahaya hatinya akan berdebar-debar, urat nadinya berdenyut lebih cepat, bernafas lebih pesat, mulut menjadi kering dan telapak tangannya berkeringat.

Lazarus dalam Prawitasari mengatakan, sebagai suatu respon, kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai oleh kegelisahan, kekhawatiran dan kebingungan yang berhubungan dengan aspek-aspek subyektif dan emosi.¹³

Gejala-gejala Fisiologis yang menandai kecemasan misalnya, tegang, sesak nafas, cepat lelah, berkeringat, jantung berdebar-debar, pening, sakit, mual-mual, muntah-muntah, kurang enak badan, tidur tidak nyenyak, tekanan darah naik, pingsan dan sebagainya. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh beberapa hal misalnya, pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan, sering mengalami kegagalan, hasil hubungan interpersonal yang kurang memuaskan, masalah yang berhubungan dengan masa depan dan hal-hal yang mengakibatkan stress (Karsono).

Kecemasan moral adalah perasaan yang timbul karena individu melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati

¹² Winengku Retno. H. *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kecemasan Terhadap Kematian Pada Usia Lanjut*, Skripsi, 1999 (tidak diterbitkan). Fak. Psikologi UGM. Hal. 52

¹³ Prawitasari, J.E., Kumpulan Makalah Stress dan Kecemasan, 1998(tidak diterbitkan) Fak.Psikologi UGM .Hal 27.

nurani, orang yang bersalah tentang sesuatu itu akan berfikir tentang sesuatu yang bertentangan dengan kode-kode moral. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan jiwa.

Horney dalam *Erina* membedakan kecemasan menjadi dua yaitu:

1. Basic Anxiety

Basic Anxiety merupakan perasaan terasing dan tidak berdaya di dalam lingkungan yang dirasa memusuhiinya. Kecemasan ini timbul apabila individu dalam berhubungan dengan dunia luas guna mengembangkan potensi yang dimiliki terganggu, terancam atau terhalang.

2. Manifes Anciety

Dikatakan Manifes Anciety apabila individu mengadakan reaksi terhadap hal-hal yang mengancam dirinya. Manifes Anciety ini tidak selalu disadari oleh individu, ada kemungkinan ditekan.¹⁴

Kecemasan yang dipandang sebagai suatu respon merupakan semua respon atau reaksi terhadap pengalaman atau kondisi tertentu, yang diketahui dari apa yang dikatakan, bagaimana tingkah lakunya.

Kecemasan yang dianggap sebagai suatu Intervening variabel, merupakan suatu reaksi hipotesis atau teoritis yang diakibatkan oleh beberapa stimulus dan mempunyai konsekuensi-

¹⁴ Erina Bidadari S. *Op Cit.* hal. 13

konsekuensi tertentu atau dengan kata lain merupakan sesuatu yang mengotori antara stimulus dan respon lainnya.¹⁵

Kecemasan yang dipandang sebagai suatu respon terhadap kondisi yang mengancam dibedakan menjadi dua yaitu :

1. State Aciety

Dikatakan sebagai state anciety apabila kecemasan timbul sebagai suatu reaksi terhadap suatu situasi. Seseorang akan mengadakan reaksi cemas apabila hal-hal atas kondisi tertentu terjadi, misalnya mendapat penolakan social, mengalami kegagalan, sakit, mendapat luka dan lain sebagainya. Selama kondisi tersebut masih ada, individu akan tetap cemas.

2. Trait Aciety

Dikatakan sebagai trait anciety apabila kecemasan menetap stabil pada kepribadian seseorang. Trait anciety merupakan suatu disposisi seseorang akan mengalami cemas dalam bermacam-macam keadaan dalam kehidupan sehari-hari disebut sifat.

Gilmer dalam Erina membedakan kecemasan menjadi dua yaitu:

1. Kecemasan Normal

Kecemasan normal adalah kecemasan yang derajatnya masih ringan, merupakan suatu reaksi yang berperan sebagai pendorong ketika seseorang merasa tidak berdaya dalam

¹⁵ Ibid.

memecahkan masalah. Kecemasan ini mendorong untuk belajar mengatasi masalah dan membantu seseorang untuk melawan dorongan hati yang ingin melarikan diri dari masalahnya.

2. Kecemasan Abnormal

Sedangkan kecemasan merupakan kecemasan yang sudah kronis, yang disebabkan oleh tekanan-tekanan karena adanya konflik internal. Bermacam-macam tekanan tersebut membuat perasaan dan tingkah laku tidak berfungsi secara efisien dan selanjutnya menjadi panik¹⁶.

Kecemasan tersebut merupakan cermin dari ketidak mampuan dan ketidak percayaan diri. Cara mengatasi kecemasan ini individu harus berfikir rasional sehingga ia terlepas dari pikiran-pikiran realitas. Dengan terpikiran rasional, individu dapat memandang masa depan dengan lebih cerah.

Menurut *Leffel* dalam Erina, bahwa orang yang mengalami kecemasan merasa tidak dapat mengontrol dirinya, tidak menemukan kepuasan, merasa tidak berdaya, kepribadian kurang terintegrasi, tidak yakin pada diri sendiri, menolak kritik orang lain dan nilai moral yang tertanam tinggi.¹⁷

Menurut *Gebser* dan *Stainer* dalam Erina bahwa orang mengalami kecemasan merasa tidak mempunyai waktu, hidupnya

¹⁶ Erina Bidadari. *Op Cit.* hal.15

¹⁷ Erina Bidadari S. *Op Cit.* hal.18

dibatasi waktu mekanis, sering mimpi buruk, kehilangan keseimbangan, perut kram dan pusing.

Menurut *Granca* dan kawan-kawan dalam Erina, bahwa orang yang mengalami kecemasan akan merasa tidak bahagia, tegang, selalu khawatir ketika menghadapi masalah tidak tahu apa yang harus dilakukan, takut terhadap masa yang akan datang, mengalami gangguan penyesuaian melihat diri kurang mampu dibandingkan orang lain, merasa kurang berharga dan merasa gagal sebelum melakukan sesuatu.¹⁸

Orang yang mengalami kecemasan sering melakukan tindakan yang tidak mempunyai tujuan, misalnya selalu meremas-remas, berteriak-teriak tidak menentu dan menggigit benda yang dipegang.¹⁹ Dengan melihat uraian diatas semakin menambah keyakinan bahwa yang menimbulkan kecemasan harus dihadapi dan diselesaikan agar individu merasa bahagia.

Kesimpulan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang timbul sebagai respon dari adanya situasi stress. Respon dari situasi stress ini termanifestasi ke dalam bentuk gejala-gejala fisiologis seperti perasaan tegang, bingung dan perasaan tidak menentu, serta gejala-gejala fisiologis. Misalnya keluar keringat berlebihan, jantung berdebar-debar dan mual.

¹⁸ *Ibid.* hal. 19

¹⁹ *Ibid.* hal. 19

b. Frustasi

Frustasi adalah suatu proses yang mengandung pengenalan seorang akan hambatan yang menghalanginya dan memenuhi kebutuhan atau ia memperkirakan bahwa hambatan akan terjadi kemudian hari. Frustasi terjadi sebagai akibat dari pengenalan seseorang terhadap keadaan dan situasi lingkungannya. Dan tidaklah frustasi itu hanya terjadi pada orang seorang saja, akan tetapi ada keadaan umum yang menyebabkan terjadinya frustasi pada semua orang. Sedangkan keadaan yang menekan lainnya, berbeda antara satu orang dan lainnya. Mungkin seorang menganggap bahwa suatu keadaan mempunyai faktor frustasi berat, tapi yang lain menganggapnya remeh.

Ada juga faktor lain yang menentukan pengenalan orang akan keadaan yang membawa frustasi, yaitu kepercayaan akan diri. Orang yang keadaan dan kemampuannya memungkinkan untuk mengatasi hambatan yang dihadapinya, dan yang dapat memenuhi kebutuhannya akan dirinya. Pandangannya terhadap berbagai keadaan akan penuh dengan rasa optimis dan menyenangkan. Berbeda dari orang yang sering gagal dalam mengatasi tantangan yang dihadapinya.

Kepercayaan orang terhadap dirinya menentukan tanggapannya terhadap keadaan yang menimbulkan frustasi, sebabnya adalah karena orang yang percaya akan dirinya dapat mengatasi faktor-faktor yang

menekan, bahkan boleh jadi ia tidak akan menghiraukan keadaan-keadaan frustasi ringan.

Pengenalan orang terhadap situasi yang menekan sangat tergantung kepada kepercayaan terhadap dirinya dan pengenalannya itu terpengaruh pula oleh lingkungan sekitarnya. Lingkungan luar mencakup orang-orang, sumber alamiah sekitarnya, termasuk faktor ekonomi dan sosial.

c. Depresi

Depresi merupakan suatu keadaan sedih. Istilah ini digunakan untuk suatu kumpulan gejala, yaitu keadaan murung tertekan, ketiada jawaban dan kehilangan semangat hambatan-hambatan mental dan motorik, pikiran yang tertekan dan gangguan badaniah tertentu serta gangguan *psikoneurotis* dengan gejala dan tidak berdaya. (Hasan)

Depresi merupakan gangguan mood (suasana hati) yang melibatkan keadaan emosi atau aspek negatif yang mendalam dan cenderung malusual selama periode waktu tertentu. (Carson D. Bucher).

Pengertian depresi berkisar dan depresi yang masih ringan sampai kepada depresi yang bersifat kronis, seperti yang dikemukakan Lengh (1983), bahwa depresi berkisar antara *afek dysphonic* ringan sampai keadaan patalogis yang serius yaitu saat pasien merasa putus asa, apatis dan bunuh diri.

Kesimpulan, depresi adalah gangguan kejiwaan yang ditandai dengan munculnya dan parahnya gejala-gejala depresi dan termanifestasi dalam emosi, tingkah laku kognisi dan fisik.

Beberapa Adat Kebiasaan Melahirkan Bayi.

Banyak orang berspekulasi tentang mudah atau sulitnya aktifitas melahirkan bayi, dengan memperbandingkan prosesnya diantara berbagai suku bangsa yang mempunyai bermacam-macam kebudayaan. Orang menyebutkan beberapa faktor penyebab sulitnya aktifitas melahirkan bayi, antara lain ialah :

- a. Perbedaan iklim dan lingkungan social, yang mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar endokrin, kelenjar endokrin ini sangat penting fungsinya pada saat melahirkan bayi.
- b. Cara hidup yang baik atau cara hidup yang ceroboh dari wanita yang bersangkutan. Sebab cara hidup tersebut, terutama cara hidup seksualnya, mempengaruhi kondisi rahim dan organ genitalnya (alat kelamin).
- c. Kondisi otot-otot panggul wanita.
- d. Kondisi psikis atau kejiwaan wanita yang bersangkutan.

Masih banyak terdapat adat kebiasaan dan kepercayaan tahayul di Indonesia, terutama di jawa yang berkaitan dengan kehamilan dan kelahiran. Upama peristiwa “Mitoni” atau menujuh bulan wanita hamil dan selamatan tradisional untuk menyambut kelahiran bayi.

Kebiasaan tradisional sangat kuno banyak terdapat dikalangan bangsa yang masih primitif ialah menyediakan tempat khusus untuk para wanita yang

hendak melahirkan bayinya. Yaitu membangun sebuah gubuk khusus yang biasanya terletak di tepi hutan. Gubuk tersebut pada umumnya juga dipakai oleh wanita yang mendapatkan haid.

Emosi-Emosi Pada Masa Hamil Dan Persalinan.

Suatu proses persalinan lancar atau tidak itu tergantung pada kondisi biologis wanita yang bersangkutan. Namun kita juga mengerti bahwa hamoir tidak ada tingkah laku manusia (terutama yang disadari) dan proses biologisnya yang tidak dipengaruhi oleh proses psikis. Maka dapat dimengerti, bahwa membesarnya janin dalam kandungan itu mengakibatkan calon ibu yang bersangkutan mudah capai, tidak nyaman badan, tidak bisa tidur enak, sering mendapat kesulitan dalam bernafas, dan macam-macam beban jasmaniah lainnya di waktu kehamilannya.

Semua pengalaman tersebut di atas pasti mengakibatkan timbulnya rasa tegang, ketakutan, kecemasan, konflik batin dan materiil psikis lainnya.

Kegelisahan Dan Ketakutan Menjelang Persalinan.

Pada setiap wanita baik yang bahagia maupun tidak bahagia, apabila dirinya jadi hamil, pasti akan dihinggapi campuran perasaan, yaitu rasa kuat dan berani menanggung segala cobaan, dan rasa-rasa lemah hati, takut, ngeri, rasa cinta dan benci, keragu-raguan dan kepastian, kegelisahan dan tenang bahagia, harapan penuh kegembiraan dan kecemasan, yang semuanya menjadi intensif pada saat mendekati proses persalinan.

Kegelisahan dan ketakutan tersebut adalah sebagai berikut :

a. Takut Mati

Sekalipun peristiwa kelahiran itu adalah suatu fenomena yang normal, namun hal tersebut tidak kalis dari resiko-resiko dan bahaya kematian. Bahkan pada proses kelahiran yang normal sekalipun senantiasa disertai *pendarahan dan kesakitan yang hebat*. Peristiwa inilah yang menimbulkan ketakutan-ketakutan, khususnya *takut mati*, baik kematian dirinya sendiri, maupun anak bayi yang dilahirkan.

Pada saat sekarang perasaan takut mati itu tidak perlu ada, atau tidak perlu dilebih-lebihkan, berkat adanya metode yang efektif untuk mengatasi macam-macam bahaya pada proses persalinan, dan juga berkat adanya ilmu kebidanan dan pembedahan untuk mengatasi kelainan anamatis.

b. Trauma Kelahiran.

Berkaitan dengan perasan takut mati yang ada pada wanita pada saat melahirkan bayi, ada pula ketakutan-lahir (takut dilahirkan di dunia) pada anak bayi, yang kita kenal sebagai “*trauma kelahiran*”. Trauma ini berupa ketakutan akan berpisahnya bayi dari rahim ibunya. Yaitu merupakan ketakutan hipotesis untuk dilahirkan ke dunia, dan takut berpisah dari ibunya. Ketakutan berpisah ini adakalanya menghinggapi seorang ibu yang merasa amat takut kalau bayinya akan terpisah dengan dirinya. Seolah-olah ibu tersebut tidak bisa menjamin keselamatan

bayinya, setelah bayi tersebut ada di luar rahimnya. **Trauma genital** tadi tampak dalam bentuk *ketakutan untuk melahirkan bayinya*²⁰.

c. Perasaan Bersalah atau Berdosa.

Dalam semua aktifitas berproduksinya, wanita itu banyak melakukan *identifikasi terhadap ibunya*. Jika identifikasi ini menjadi salah-bentuk, wanita tadi banyak mengembangkan mekanisme *rasa-rasa bersalah dan berdosa terhadap ibunya*, maka peristiwa tadi membuat dirinya tidak mampu berfungsi sebagai ibu yang bahagia, sebab selalu saja ia dibenci atau dikejar-kejar oleh rasa berdosa. Perasaan berdosa ini erat kaitannya dengan *ketakutan akan mati* pada saat wanita tersebut melahirkan bayinya.

e. Ketakutan Riil.

Pada setiap wanita hamil, ketakutan untuk melahirkan bayinya itu bisa diperkuat oleh sebab-sebab konkret lainnya. Misalnya sebagai berikut

- a) takut kalau-kalau bayinya akan lahir cacat, atau lahir dalam kondisi yang patologis.
- b) takut kalau bayinya akan bernasib buruk disebabkan oleh dosa-dosa ibu itu sendiri di masa silam
- c) takut kalau beban hidupnya akan menjadi semakin berat oleh lahirnya sang bayi.
- d) Munculnya elemen ketakutan yang sangat mendalam dan tidak disadari, kalau ia akan dipisahkan dari bayinya.

²⁰ DR.Kartini Kartono, *Psikologi Wanita, Mengenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek*, Bandung : CV Mandar Maju, 1992, hal ; 160.

- e) Takut kehilangan bayinya yang sering muncul sejak masa kehamilan sampai waktu melahirkan bayinya. Ketakutan ini bisa diperkuat oleh rasa-rasa berdosa atau bersalah

Ketakutan mati yang sangat mendalam di kala melahirkan bayinya itu disebut *ketakutan primer*, biasanya dibarengi ketakutan-ketakutan superficial (buatan, dibuat-buat) lainnya yang berkaitan dengan kesulitan hidup.²¹

Ketakutan primer dari wanita hamil bisa menjadi *semakin intensif*, jika ibunya, suaminya dan semua orang yang bersimpati pada dirinya ikut-ikutan menjadi panik dan resah memikirkan nasib keadaannya. Oleh karena itu, sikap menghibur dan melindungi dari suami dan ibunya itu sangat besar artinya, karena bisa memberikan support moril pada setiap konflik batin, keresahan hati dan ketakutan, baik yang riil maupun yang irriil sifatnya.

Segala macam ketakutan tadi menyebabkan timbulnya rasa-rasa pesimistik, dan beriklimkan “*hawa kematian*”. Namun dibalik semua ketakutan tersebut, selalu saja terselip harapan-harapan yang menyenangkan untuk bisa dengan segera menimang dan membela bayi kesayangan yang akan lahir. Harapan-harapan ini menimbulkan *rasa-rasa optimis* dan beriklim “*hawa kehidupan*”, *spirit dan gairah hidup*. Perasaan positif ini biasanya dilandasi oleh pengetahuan intelektual, bahwa memang tidak ada bahaya-bahaya riil pada masa kehamilan dan saat

²¹ *ibid*, hal ; 162

melahirkan bayinya. Dan bahwa dirinya pasti selamat hidup (survive). Sekalipun melalui banyak kesakitan dan dera-derita lahir dan batin.

Banyak wanita dan anak gadis pada usia jauh sebelum saat kedewasaannya dihinggapi rasa takut mati, kalau nantinya dia melahirkan bayi. Akibatnya fungsi keibuannya menjadi korban dari ketakutan-ketakutan yang tidak disadari ini (yaitu akibat dari takut mati sewaktu melahirkan). Mereka kemudian menghindari perkawinan, atau menghindari mempunyai anak. Ada pula yang menghindari fungsi keibuannya dengan jalan melakukan sterilitas atau melakukan *abortus*.

Wanita lain membiarkan rasa-rasa ketakutan itu terus “subur” berkembang, lalu membayangkan setiap kehamilan dan kelahiran sebagai unsure kesakitan, penderitaan dan terror terhadap diri sendiri. Maka untuk menghindari semua ini diperlukan pengorbanan sebesar-besarnya, demi kelahiran bayinya. Hanya sedikit saja sejumlah wanita yang menganggap kehamilan dan kelahiran sebagai *proses biologis yang wajar dan sederhana*, sehingga mereka bisa mengatasi rasa-rasa takut mati dengan jalan mengembangkan mekanisme penghargaan yang mengasyikkan sambil menunggu kelahiran bayi “kekasihnya”.

Kecenderungan takut mati itu biasanya dibarengi mekanisme pertahanan diri yang kuat. Sehubungan dengan ini, **persiapan mental** sebagai mekanisme pertahanan diri menghadapi kelahiran bayi (dan

mengatasi perasaan takut mati) itu sangat penting untuk meredam segala bentuk kecemasan dan ketakutan.²²

Persiapan mental yang cukup lama dan cukup tangguh jauh sebelum kelahiran bayi itu bisa mengumpulkan tenaga-tenaga reserve guna melindungi diri dari segala bentuk kepanikan, serta memberikan rasa aman pada diri sendiri.

Usaha-usaha persiapan ini semakin intensif pada masa akhir kehamilan. Hatinya pada saat itu diliputi oleh *emosi-emosi* dan *ketegangan*, bahwa suatu peristiwa baru akan menimpa dirinya, dan suatu obyek berharga akan lahir dari dirinya.

Pada minggu terakhir masa kehamilan, kegelisahan dan ketidaknyamanan jasmaniah pad ibu hamil itu mencapai titik klimaksnya. Pada beberapa wanita lainnya, kegelisahan dan ketidaknyamanan fisik pada minggu-minggu terakhir masa kehamilannya itu ditampilkan dengan semakin meningkatnya segala aktifitas. Hampir-hampir dia tidak pernah tinggal diam. Senantiasa saja dia dirangsang oleh dorongan-dorongan batin tertentu untuk berbuat dan melakukan kegiatan-kegiatan tertentu, khususnya dimaksudkan untuk “melupakan” keresahan hatinya.

Sekalipun wanita tersebut tidak dihinggapi rasa-rasa takut dan cemas, namun tetap saja ia merasa gelisah akan hal-hal yang belum menentu atau tidak pasti. Kegelisahan tadi menyebabkan wanita tersebut merasakan kontraksi-kontraksi pada rahim yang amat keras. Oleh karena

²² *Ibid*, hal ; 163

itu ia terlalu cepat masuk rumah sakit. Dan setibanya di rumah sakit, kontraksi-kontraksi tadi lalu hilang.

Hal-hal yang perlu diperhatikan bagi ibu hamil

Untuk menjaga kesehatan dan kandungan janin dan ibu hamil, ada beberapa hal yang mesti ibu hamil ketahui dan patuhi yaitu sebagai berikut

- Pentingnya gizi dimasa kehamilan, janin memperoleh makan bagi pertumbuhannya dari darah dan makanan ibu. Oleh karena itu makanan wanita hamil hendaknya memenuhi kebutuhan tubuhnya, dan dari sisi lain ia memenuhi kebutuhan calon anaknya. Oleh sebab itu pola makanan wanita hamil haruslah benar-benar diperhatikan. Islam amat memandang pentingnya ihwal makanan bagi ibu hamil. Kebanyakan anak yang memiliki cacat otak, saraf dan jasmani, kecacatan mereka disebabkan buruknya gizi seorang ibu di masa kehamilan.
- Beraktifitas dan beristirahat, wanita hamil dalam semalam minimal tidur 8 jam, ditambah istirahat setelah zuhur. Akan tetapi sebagian mungkin membutuhkan lebih banyak istirahat. Aktifitas bagi wanita hamil tidak mendatangkan bahaya, akan tetapi ia harus menghindari pekerjaan berat.
- Ketenangan jiwa, Ibu dimasa kehamilan akan mengalami gejolak-gejolak perasaan. Ia menjadi sangat sensitive dan mengalami dualisme sikap dan perilaku yang membuat suami bingung. Sangatlah penting

bagi ibu hamil untuk memiliki ketenangan jiwa dan spiritual, karena itu semua akan mempengaruhi janin..

- Kurangi stress, Merencanakan kelahiran bayi harus menjadi salah satu saat paling membahagiakan bagi kedua orang tua.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menghadapi persalinan.

Persalinan adalah fenomena alamiah yang melaluinya seorang anak terlahir ke dunia. Dan biasanya hal ini tidak disertai dengan masalah. Untuk mencegah munculnya keadaan-keadaan yang membahayakan saat melahirkan sebaiknya meminta bantuan tenaga profesional. Untuk itu kita harus sedikit tahu tentang persalinan. Adapun beberapa pengetahuan tentang persalinan seperti di bawah ini ;

Tanda-tanda melahirkan

Kondisi kehamilan selalu bervariasi, tidak ada kaidah yang universal, khususnya kehamilan pertama. Awal persalinan, setidaknya berdasarkan teori, disertai tanda-tanda di bawah ini ;

- Tekanan cairan selaput lendir, tekanan ini menyebabkan keluarnya sedikit bercak darah, 24 atau28 jam sebelum persalinan.
- Munculnya kontraksi yang menyakitkan pada rahim. Kontraksi mungkin akan muncul pada bulan-bulan terakhir, khususnya di minggu terakhir. Kontraksi-kontraksi tersebut biasanya tidak teratur dan tanpa rasa nyeri, yang berarti bukan awal persalinan. Adapun kontraksi yang sebenarnya, pasti disertai dengan rasa sakit dan nyeri, teratur durasi nyerinya dan berakhir perlahan-lahan pada durasi yang terpendek antar

satu nyeri ke nyeri yang lainnya. Sakit dan nyeri tidak bisa dihentikan dengan obat penenang, dan akan meluas sampai pada bibir rahim.

Adapun beberapa hal yang harus diingat adalah, hendaknya keluarga menyiapkan fasilitas yang dapat dengan cepat mengantarkan ibu hamil ke rumah sakit. Bila terdapat kemungkinan timbulnya bahaya bagi ibu dan janinnya, maka persalinan akan dilakukan dengan operasi cesar.

Hal-hal yang memudahkan persalinan

- Hendaklah tidak lupa membaca surat Al Insyiqaq setelah shalat, khususnya pada bulan kesembilan dari kehamilannya dan kapan saja rasa nyeri itu muncul. Bacalah surat itu dengan lisan jika mampu, namun bila tidak sanggup, maka usahakan untuk tetap membacanya walau di dalam hati.
- Hendaknya wanita hamil mandi disaat merasakan dekatnya waktu melahirkan, sebelum terasa nyeri melahirkan, namun janganlah menggunakan air panas. Hindarilah makanan yang menyebabkan sembelit.
- Tidak menggunakan pakaian yang terbuat dari nilon, karena bahan nilon menghalangi cahaya matahari ketubuh sehingga mengakibatkan kekurangan vitamin B, yang pada akhirnya menyebabkan sulit melahirkan.
- Pada hari-hari terakhir masa kehamilan, hendaknya mengkonsumsi vitamin B dan kewanitaan, khususnya adas (dengan kadar yang

sedikit), yang bermanfaat untuk menambah keelastisan jaringan (otot) dan ini akan memudahkan persalinan.

- Salah satu cara atau metode yang kini dapat digunakan untuk menangulangi rasa sakit pada saat melahirkan atau persalinan adalah menyiapkan ibu hamil dengan pelatihan-pelatihan dan olah raga (senam) sebelum melahirkan, yaitu sebagai berikut latihan dan senam pernafasan, olahraga dan senam untuk penguatan, pelenturan dan penarikan otot yang memiliki peran penting dalam proses persalinan, dan senam dan latihan untuk melepaskan otot-otot dan menenangkan saraf.

2. Cara Mengatasi Kecenderungan neurotik (Cemas, Takut, Frustasi dan Depresi) Dalam Menghadapi Persalinan.

Perasaan cemas, takut, frustasi dan depresi merupakan racun kehidupan. Willis C. Carrier mengatakan “Sesungguhnya pengaruh rasa cemas yang paling buruk itu adalah kehancuran yang ditimbulkan pada kemampuan kita untuk berakal sehat. Apabila kita merasa cemas dan takut, pikiran kita akan melayang kesana kemari, berlompatan tak menentu dan kita akan kehilangan kemampuan membuat keputusan. Bagaimanapun juga kalau kita berani memaksakan diri untuk menghadapi akibat yang paling buruk dan secara mental kita memukulnya, kita dapat memperkecil imajinasi-imajinasi yang simpang siur dan menempatkan diri kita pada suatu posisi dimana kita akan dapat berkonsentrasi menghadapi

persoalan tersebut. Perasaan cemas dan takut juga akan berefek pada kesehatan tubuh.²³

Cemas dan takut memang merupakan racun kehidupan, menjadikan orang berfikir tidak sehat, juga menjadikan orang hancur. Oleh karena itu, bagaimana menghilangkan perasaan cemas takut dalam kehidupan kita?. Untuk memberikan terapinya, kita harus tahu dahulu sebab-sebabnya mengapa seseorang merasa takut dan cemas.

Bagaimana kita harus bertindak untuk menghilangkan perasaan cemas dan takut yang melilit kita. Yang harus kita lakukan terlebih dahulu adalah bertanya kepada diri kita sendiri, akibat paling buruk yang bagaimana yang mungkin menimpa kita, setelah itu kita bersiap untuk menerimanya apabila hal tersebut memang harus terjadi.

Kemudian Allah SWT. Menerangkan peristiwa-peristiwa yang menimpa manusia, jangan sampai membuat orang bersedih dan cemas karena semuanya telah ditetapkan dalam Al-Qur'an.

ما اصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّنْ قَبْلِ

ان نبراهما ان ذلك على الله يسير لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا

تفرحوا بما اتكم والله لا يحب كل مختال فخور.

"Tiada suatu bencana pun yang menimpa di bumi ini (tidak pula) pada dirimu sendiri, melainkan telah tertulis dalam kitab(Lauh Mahfudz) sebelum kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang

²³ Mahfud An, Petunjuk mengatasi stress, Bandung : PT Sinar Baru Algesindo.1996.Hal.79.

demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang sompong lagi membanggakan diri". (QS> Al- Hadid; 22-23).²⁴

A. Terapi Spiritual

1. Shalat.

Menurut Abdul Qadir Robbani dalam buku shalat empat mazhab, pengertian shalat adalah ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan yang di mulai dengan takbir dan diakhiri dengan membaca salam, yang mempunyai beberapa syarat wajib, syarat sah, rukun, sunah dan hal yang membatalkan juga yang dimakruhkannya.

Manfaat Shalat dari segi transdental.

Shalat merupakan sarana bagi umat islam untuk menghadap kepada Allah SWT baik dalam keadaan gembira, maupun ketika penuh penderitaan. Bacaan-bacaan dalam shalat mengandung penyerahan diri, pemujian, permohonan, pertolongan , petunjuk, ampunan, rejeki, kesehatan, perlindungan kepada Allah SWT serta mendoakan nabi Muhammad SAW dan sesama manusia.

Mengerjakan shalat haruslah ikhlas agar mendatangkan rahmat dan pahala karena sesungguhnya shalat merupakan suatu amalan.

Allah berfirman:

²⁴Depag RI, *Al-Qur'an dan Tarjamahnya*, Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al Quran,1982.Hal.903-904.

وَاقِمُ الْصَّلَاةَ طَرِيقُ النَّهَارِ وَزَلْفًا مِنَ الْيَلِ انَّ الْحَسْنَاتِ يَذْهَبُنَّ
الشَّيْئَاتِ ذَلِكَ ذَكْرٌ لِلذَّكَرِينَ.

“Dan dirikanlah Shalat itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan dari pada malam. Sesungguhnya perbuatan –perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itu peringatan bagi orang-orang yang ingat”.(QS.Hud 114.)²⁵

Manfaat Shalat dari segi psikologis.

Hubungan shalat dengan psikologis erat sekali, shalat yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan penuh penghayatan dapat menenangkan jiwa, menghapus budi pekerti, melatih kesabaran, menjauhkan sifat sompong dan penahan nafsu-nafsu. Seperti dalam Firman Allah SWT :

اتل ما أُوحى إليك من الكتب واقِمُ الْصَّلَاةَ انَّ الْصَّلَاةَ تَنْهَى

عن الفحشاء وَلِذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.

“Bacalah apa yang telah di wahyukan kepadamu, yaitu Al kitab (Al Qur'an) dan dirikanlah Shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”(QS. Al-Ankabut .45)²⁶

Manfaat shalat terdapat psikologis besar karena di dalam shalat terdapat fungsi relaksasi kesadaran dan otot serta

²⁵Depag RI, *Op.cit*, hal 344

²⁶Ibid, hal .635.

onto sugestin, sehingga dengan shalat seseorang dapat mengalihkan perhatian dan urusan dunia ke hal-hal yang bersifat keagungan dan kebesaran Illahi, serta mempengaruhi kelancaran peredaran darah tubuh, mengendorkan ketegangan dan menambah keyakinan diri.

Dalam menghadapi persalinan, Ibu-ibu hamil selalu mengalami rasa cemas, khawatir dan takut, kalau-kalau terjadi berbagai hal yang tidak di inginkan. Seperti meninggal setelah menjalani proses persalinan dan juga kalau terjadi apa-apa pada bayi yang akan dilahirkan nantinya. Takut bayinya cacat atau meninggal. Semua ketakutan-ketakutan tersebut selalu ada pada ibu hamil.

Shalat adalah salah satu cara untuk mengatasi berbagai masalah yang sedang kita hadapi. Kita mengadu Kepada Allah SWT. tentang segala masalah yang sedang menjerat kita sekarang ini. Setiap tengah malam kita bersujud, memohon pertolongan kepada-Nya.

2. Dzikir.

Kata dzikir Berasal dari bahasa arab yang artinya mengingat atau menyadari, karena pentingnya dzikir dalam kehidupan manusia, kata-kata tersebut sering disebut dalam Al-Qur'an. Dzikir adakalanya mengingat dan mengenangkan Allah

s.w.t., adakalanya dengan menyebut namaNya menurut karfiyat (cara) yang disyariatkan.

Berdzikir kepada Allah merupakan salah satu usaha taqarrub dan juga suatu bentuk amalan yang sangat dicintai oleh Allah s.w.t. Allah telah memerintahkan kepada hambanya agar senantiasa berdzikirullah sebagai upaya menghidupkan sanubari.

Secara psikologis dzikir atau menyebut dan mengingat kepadaNya secara terus-menerus hati kita senantiasa dekat dan akrab dengan Allah s.w.t.

Berkaitan dengan persoalan dzikir sebagai salah satu jalan pengobat hati, maka secara psikologi telah terbukti bahwa dzikir dapat mendekatkan hati kepada Allah, mengembangkan kecintaan kepadaNya dan dapat memberikan relaksasi atau ketenangan kepada orang yang melakukannya. Dengan begitu hati yang mempunyai penyakit kufur kepada Allah, putus asa dari rahmat Allah, gundah gulana atau ketidaktenangan dapat diobati dengan cara berdzikir.²⁷

Ditinjau dari aspek agama, dzikir merupakan amalan yang sangat dianjurkan dan juga mempunyai manfaat atau nilai terapi yang sangat berguna bagi kesehatan dan kebersihan hati manusia.²⁸

²⁷ Aba Firdaus Al Halawani dan Sri Harini S.Ag, M.Si, *Manajemen Terapi Qalbu* Yogyakarta; Media Insani.2002.Hal 127-128.

²⁸ Hamzah Ya'kub. *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*. Jakarta; CV Atisa 1992.Hal. 313.

3. Tawakal

Tawakal adalah sikap menyerahkan diri segala permasalahan kepada Allah s.w.t. dengan totalitas agar apa yang telah diilhtiyarkan itu oleh Allah s.w.t dapat memberikan restu dan keridhoan dengan mengabulkan permohonan, memberikan jawaban atas pertanyaan yang dikemukakan dikehadiratNya, serta dapat mendatangkan keselamatan dan kamanfaatan. Tawakal adalah sikap dari seorang yang memiliki ketauhidan kokoh, bahwa segala apapun yang telah dilakukan, diperjuangkan, dirasakan oleh manusia tidak akan berhasil dengan baik dan benar tanpa adanya bimbingan, petunjuk dan pertolongan dari Allah s.w.t. oleh karena itu tawakal sangat menentukan keberhasilan yang dapat memberikan manfaat dan keselamatan.

B. Terapi Psikologis

Pendekatan Psikoanalitik

Psikoanalisis sebagai teori dari psikoterapi berasal dari uraian Freud bahwa gejala neurotik pada seseorang itu timbul karena tertahannya ketegangan yang ada kaitannya dengan ingatan yang ditekan, ingatan yang mengenai hal-hal yang traumatic dari pengalaman seksual semasa kecil.²⁹

²⁹ Prof.dr. Singgih D Gunadarsa. Opcit. Hal 170

Psikoanalisis adalah suatu system dalam psikologi yang berasal dari penemuan-penemuan Freud dan menjadi dasar dalam teori psikologi yang berhubungan dengan gangguan kepribadian dan perilaku neurotik. Psikoanalisis memandang kejiwaan manusia sebagai ekspresi dari adanya dorongan yang menimbulkan konflik. Dorongan-dorongan ini sebagian disadari dan sebagian lagi, bahkan sebagian besar tidak disadari. Konflik timbul karena adanya dorongan yang saling bertentangan, sebagai manifestasi dari kenyataan bahwa manusia adalah mahluk social disamping biologis. Berfungsinya aspek psikis karena itu ada kaitannya dengan nilai-nilai yang ada di lingkungan, yang pada psikoanalisis memandang lingkungan sebagai sumber utama dan aspek yang ada kaitan dengan tubuhnya³⁰

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian dalam penulisan skripsi ini merupakan penelitian lapangan, yaitu penelitian secara langsung terhadap obyek yang diteliti untuk mendapatkan data-data yang berkaitan dengan permasalahan-permasalahan yang dibahas, dalam hal ini adalah kecenderungan neurotik pada ibu-ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Study Kasus Pasien RB Siti Khadijah Kebumen).

³⁰ *Ibid.* Hal 169.

Penelitian ini bersifat diskriptif analitik kualitatif, yaitu menggambarkan realitas yang ada di lapangan untuk kemudian menganalisa dengan menggunakan kata-kata.

3. Metode Penentuan Subyek

Subyek penelitian adalah sumber dimana peneliti akan memperoleh data-data.³¹ Subyek penelitian sebagai sumber data dalam penelitian ini adalah tiga orang pasien yang menjalani rawat inap atau periksa rutin kandungan. Penelitian ini dilakukan kurang lebih selama dua bulan, yaitu mulai 21 april sampai 21 juni.

Untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian ini maka harus menggunakan metode pengumpulan data, yaitu :

a. Teknik Interview (wawancara)

Interview adalah pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan keterangan-keterangan secara lisan. Metode Interview dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data tentang gambaran umum Rumah Sakit Bersalin Siti Khatijah, para pasien, bidan, suster (perawat), dan sejarah berdirinya. Oleh karena itu, interview ditujukan kepada informan yang mengetahui banyak tentang data-data tersebut, misalnya ketua yayasan atau lembaga.

Berkenaan dengan hal tersebut penulis telah menyiapkan beberapa hal sebelum penelitian, diantaranya;

³¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jkarta : Bima Aksara, Cet IV, Hal. 10

1. Menentukan siapa-siapa saja yang akan diwawancara, seperti ibu hamil, suaminya, anaknya jika ada dan kerabat dekat yang dapat dijangkau peneliti.
 2. Mengatur waktu dan tempat interview berdasarkan kesepakatan bersama, seperti pada waktu-waktu tertentu responden berada di rumah sakit atau di rumahnya.
 3. Membuat persiapan jenis wawancara. Penulis menggunakan wawancara mendalam yang bersifat bebas terpimpin (guided interview)
 4. Berusaha menciptakan suasana yang menyenangkan pada saat wawancara berlangsung serta dengan cara tidak formal agar responden dapat menjawab pertanyaan dengan mudah.
- b. Teknik Observasi
- Teknik observasi digunakan untuk mengumpulkan data dengan cara mempelajari arsip-arsip, catatan-catatan dan dokumen-dokumen yang ada di tempat penelitian, metode ini digunakan untuk memperoleh data keadaan umum para pasien yang ada di rumah sakit Bersalin Siti Khatijah. Observasi yang digunakan non partisipan artinya peneliti tidak terlibat dalam kegiatan obyek penelitian.
- c. Tehnik Dokumentasi.

Yaitu cara memperoleh data-data penelitian dengan mencatat bahan-bahan, keterangan dokumen yang ada seperti transkip, catatan dan semua yang ada hubungannya dengan penelitian ini. Metode ini digunakan untuk melengkapi metode-metode yang telah ada.

3. Metode Analisa

Cara yang ditempuh dalam analisa data adalah data dikerjakan dan dimanfaatkan sehingga dapat diambil kesimpulan yang benar untuk menjawab persoalan yang ada dalam penelitian, maka diterapkan metode analisa diskriptif kualitatif, yaitu setelah data terkumpul kemudian tersusun dan digambarkan secara obyektif menurut kerangka teoritik dan kerangka skripsi yang sudah ada. Langkah pertama adalah memisah-misahkan data dan disesuaikan dengan jenis masing-masing, kemudian menganalisa dengan cara menjelaskan dan menafsirkan sehingga data tersebut dapat diambil pengertiannya untuk mencapai kesimpulan.³²



³² Anas Sudiyono, *Metode Research dan Bimbingan Skripsi*. Yogyakarta : UD. Rama. Hal. 61.

BAB IV

KESIMPULAN, SARAN DAN PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan penelitian di atas maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Bentuk-bentuk kecenderungan neurotik yang dialami ibu hamil dalam menghadapi persalinan, dari ketiga ibu hamil yang dijadikan sebagai sampel, mempunyai bentuk kecenderungan neurotik yang hampir semua sama seperti cemas, takut, dan bentuk kecenderungan neurotik lain yaitu depresi, trauma dan putus asa. Rasa takut itu bisa berupa kerisauan yang dikarenakan oleh kelelahan dan kesakitan jasmani. Dan bisa juga karena takut tidak mendapatkan dukungan emosional dari suami dan orang yang ada di sekitarnya. Kecenderungan neurotik tersebut muncul pada bulan pertengahan dan bulan terakhir, dan bahkan sampai pada menjelang detik-detik persalinan. Sebenarnya kecemasan itu muncul karena faktor dari diri si Ibu hamil itu sendiri, yang terlalu sering membayangkan hal yang buruk pada saat proses persalinan, sehingga mereka menjadi mengalami kcederungan neurotik yang masih ringan.
2. Cara mengatasi kcederungan neurotik

Setiap orang akan berbeda-beda dalam menghadapi suatu masalah yang menimpa dirinya, seperti ketiga dari ibu hamil di atas, mereka semua mempunyai masalah-masalah yang hampir sama, Mereka mampu

mencoba mengatasi masalah yang muncul pada saat menghadapi persalinan, menunggu detik-detik melahirkan, yaitu sebagai berikut :

- 1) Rutin memeriksakan kandungan dan berkonsultasi dengan dokter, tentang berbagai masalah-masalah yang sering muncul.
- 2) Tawakal kepada Allah s.w.t. dengan selalu berdoa memohon pertolonganNYa, selalu berdzikir dan dengan selalu Shalat lima waktu dan shalat malam.
- 3) Menenangkan hati dan pikiran, dengan tidak memikirkan dan membayangkan hal-hal yang buruk, yang akan terjadi pada saat persalinan. Berfikir rileks tenang.
- 4) Membaca buku, majalah atau tabloid yang berisi tentang ibu hamil dan persalinan, sebagai pengetahuan supaya kita lebih banyak tahu apa dan bagaimana persalinan dan cara mengadapinya.

Pengalaman ternyata tidak terlalu berpengaruh pada kencenderungan neurotik pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Dari ketiga ibu hamil di atas ada yang sudah pernah melahirkan, akan tetapi masih saja dihinggapi rasa takut dan cemas, berarti untuk ibu hamil yang baru pertama kali hamil akan lebih tinggi tingkat kecemasan dan ketakutannya.

B. SARAN - SARAN

Kecenderungan neurotik pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan, itu semua disebabkan karena berbagai faktor, baik faktor intern (dari diri ibu hamil) dan faktor ekstern. Seorang ibu hamil terkadang mempunyai khayalan yang tidak masuk akal tentang bayi yang akan dilahirkannya, sehingga

membuat mereka menjadi cemas dan takut. Dan mereka juga sering mendengarkan ceritera-ceritera dari orang yang pernah melahirkan, tentang bagaimana rasa sakit, susahnya melahirkan, karena melahirkan bayi adalah perjuangan hidup dan mati, mereka takut mati atau anak yang dilahirkannya akan mati.

Ibu hamil terkadang malas untuk memeriksakan kandungannya, dengan alasan jauhnya untuk pergi ke dokter, dan mereka sering beranggapan bahwa kandungannya dalam keadaan baik dan sehat. Dari situlah terkadang tidak terkontrolnya kondisi kandungan, sehingga mempengaruhi proses persalinan.

Adapun nasihat dan petunjuk dari dotor terkadang dilanggar, hal-hal yang menurutnya sepele, padahal bisa berakibat fatal. Ibu hamil sering tidak sadar melanggarnya, seperti halnya mengangkat benda yang berat, karena dia merasa mampu.

1. Untuk Ibu Hamil

Sebaiknya para ibu hamil hendaknya harus menjaga kesehatan dirinya dan bayi yang dia kandung, dengan makan makanan yang bergizi dan mengandung banyak vitamin. Hendaklah rutin periksa ke dokter supaya selalu ketahuan secara pasti bagaimana kondisi bayi kita dari minggu ke minggu. Sebaiknya juga rajin berolah raga, dengan mengikuti senam bagi ibu hamil dan senam pernapasan. Dan satu yang penting yaitu selau ingat kepada Allah s.w.t.

Sebaiknya ibu hamil jangan terlalu percaya dengan cerita-cerita orang tentang persalinan yang mengerikan, karena rasa sakit yang sangat, dan semua itu belum tentu benar adanya. Sebenarnya rasa sakit itu bagi tiap ibu hamil berbeda, karena ada orang yang kuat menahan rasa sakit, jadi bagi dia persalinan itu biasa saja, sebaliknya bagi orang yang tidak kuat menahan rasa sakit dia akan beranggapan bahwa melahirkan itu sakit sekali.

2. Sedangkan Untuk Suami.

Sebaiknya suami memberikan perhatian dan kasih sayang yang lebih pada istri di saat dia hamil. Dengan selalu memberi semangat dan dorongan moril bagi sang istri, dengan meyakinkan istri bahwa dia mampu menjalani proses persalinan dengan selamat. Hendaklah para suami jangan pergi jauh ketika istri sedang hamil tua, atau sebentar lagi mau melahirkan.

3. Sedangkan Untuk Anak.

Sebagai anak yang baik, janganlah selalu tergantung pada orang tua terutama ibu. Berbuat baik dan berbakti kepada kedua orang tua yang telah susah payah memelihara dan mendidik. Apalagi sampai durhaka dan menyakiti ibu kita, yang telah susah payah mengandung dengan perut yang besar, berat dan sakitnya di saat melahirkan. Kemudian menyusui sampai umur dua tahun. Begitu besar perjuangan seorang ibu, A'udzubillah min dzalik jangan sampai kita durhaka kepada ibu kita.

4. Sedangkan Untuk Keluarga.

Setiap anggota keluarga hendaknya masalah salah satu anggota keluarganya yang lain. Dengan begitu orang yang mempunyai masalah akan merasa berkurang beban yang ditanggungnya.

5. Sedangkan Untuk Seluruh Pegawai RB Siti Khadijah Kebumen.

Setiap orang pasti mempunyai kekurangan, akan tetapi akan lebih baik apabila kita menyadari kekurangan tersebut dengan memperbaikinya. Hendaknya dalam memberikan layanan kesehatan, usahakan dengan pelayanan yang memuaskan bagi pasien pada khususnya dan bagi para pembesuk menjadi lebih nyaman. Hendaklah ramah dalam pelayanan kepada semua lapisan masyarakat yang ingin berobat dan ingin sembuh.

6. Sedangkan Untuk Peneliti.

Penulis merasa menyadari bahwa dalam penelitian ini banyak sekali kekurangan, hal ini dikarenakan faktor keterbatasan kemampuan yang berbeda setiap orang dalam mencerna setiap persoalan sehingga hasilnya pun akan lain dan kurang memuaskan. Untuk itu kepada para peneliti hendaknya berusaha semaksimal mungkin mencari permasalahan – permasalahan yang lebih mendalam dalam penelitian sehingga hasilnya dapat memuaskan berbagai pihak.

C. KATA PENUTUP

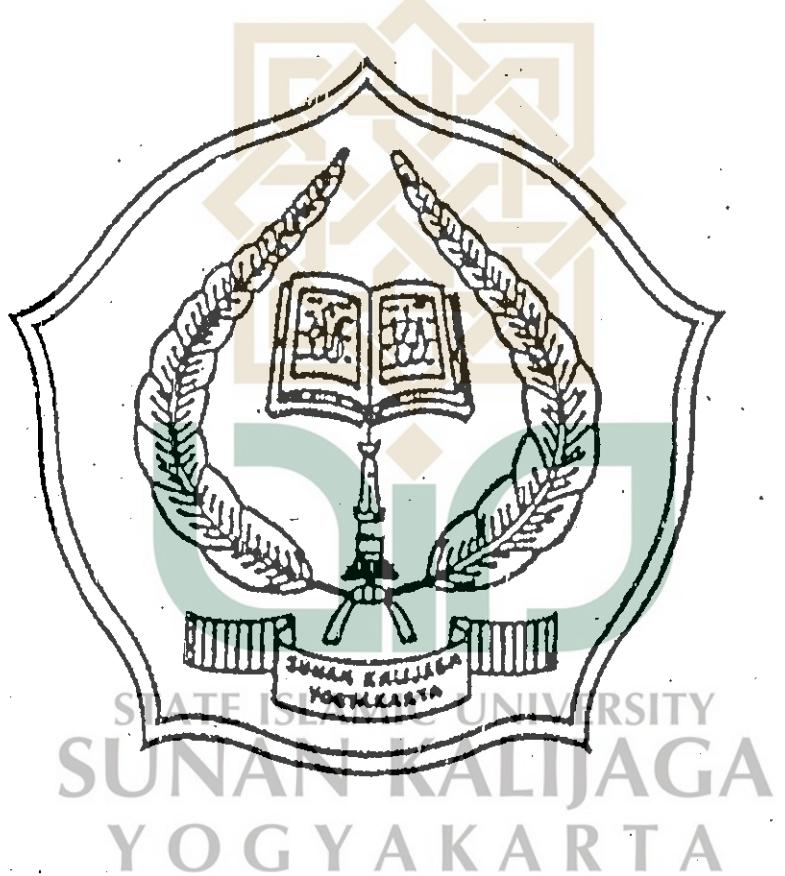
Dengan mengucap syukur Alhamdulillah kehadirat Allah s.w.t. dengan segala taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Kepada yang terhormat Bapak Drs. Muhammad Abu suhud M.Si. selaku dosen Pembimbing dalam penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan dan arahan-arahannya dalam penyelesaian skripsi ini, semoga segala jasa baiknya di terima Allah s.w.t. Amin.

Disamping itu penulis juga menyadari dengan sepenuh hati akan keterbatasan kemampuan penulis dalam melakukan penelitian dan penulisan skripsi ini, sehingga menyebabkan kekurangan disana – sini walaupun sudah berusaha semaksimal mungkin. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan sarannya dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Melalui proses penulisan skripsi ini penulis berharap semoga mendapatkan hikmah secara pribadi dan lebih meningkatkan keimanan serta ketaqwaan kepada Allah s.w.t

Dan yang terakhir berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi keluarga pada umumnya dan ibu hamil pada khususnya dalam usaha mengatasi masalah kecenderungan neurotik dalam menghadapi persalinan.



DAFTAR PUSTAKA

- Al Halwani, Aba Firdaus, & Sriharini S.Ag. M.Si. *Manajemen Terapi Qalbu*, Yogyakarta, Media Insani, 2002.
- An, Makhfud, *Petunjuk Mengatasi Stress*, Bandung, PT Sinar Baru Algesindo, 1996.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, PT Melon Putra, 1991
- Bidadari. S, Erina, *Hubungan antara tingkat shalat dengan kecemasan terhadap Neurotis pada remaja yang beragama Islam*, Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta, Fakultas Psikologi, UGM, 1989
- Derajat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta, Gunung Agung, 1976
- D, Gunung Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakartaati, 1980
- Gunarsa, Prof. Dr. Singgih. d, *konseling dan psikoterapi*, Jakarta, Gunung Mulia, 1992
- Hasbi, Ash Shieddieqy, Tengku Muhamad, *Sejarah dan Pengantar Ilmu Tauhid*, Semarang, Pustaka Rizki Putra, 1987
- Kartini, Kartono, *Gangguan-Gangguan Psikis*, Bandung, Sinar Dunia, 1981
- Mikhbar, Sima. *Anakku Ibu Mencintaimu*, Jakarta, Pustaka Zahra, 2004.
- Orever, Jamus, *Kamus Psikologi*, Jakarta, Balai Pustaka, 1996
- Page, P.J, *Abnormal Psychology*, New Delhi, Tata Mc Graw Hill Publishing, 1980
- Qayyim, Ibnu, *Madarijus As-Salikin Manazili Iyyakanasta' budu wa Iyyakanasta'in*, Jakarta, Pustaka Al kaustar, 1998
- Retno H, Winengku, *Hubungan antara tingkat Religiusitas dengan kecemasan terhadap kematian pada usia lanjut*, skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta, Fakultas Psikologi, UGM
- Singarimbun, Masri, Sofian Effendi, *Metode Penelitian Survei*, Jakarta, 1989
- Sudiyono, Anas, *Metodologi Research Dan Bimbingan Skripsi*, Yogyakarta, UD Rama, 1983
- Vrendenbregt, *Metode Dan Teknik Penelitian Masyarakat*, I. Jakarta, Gramedia, 1983
- Warga, G. R, *personal Awarness, Awarness, A. Psychology of Adjustment*, Boston, Houghton Miflin Co, 1983
- Ya'kub, Hamzah, *Tingkat Ketenangan dan kebahagiaan Mukmin (tasawuf dan Taqarrub)*, Jakarta CV Atisa, 1992.
- Yudono, Anti Depressantio, *Makalah*, Yogyakarta, Fakultas Kedokteran, UGM, 1985