

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan salah satu dari beberapa tugas perkembangan yang didambakan oleh sebagian besar keluarga khususnya perempuan yang baru saja menikah dan memasuki kehidupan rumah tangga. Akan tetapi ketika seorang perempuan memasuki fase kehamilan dan akan menjadi seorang ibu, maka itu akan menjadi suatu fenomena yang penuh tantangan dan sangat menantang. Biasanya, perempuan yang sedang mengalami kehamilan akan merasakan kebahagiaan yang sangat membahagiakan karena ketika seorang perempuan yang baru memasuki kehidupan rumah tangga dan sedang merasakan kehamilan itu merupakan *pragone* seorang perempuan apalagi jika sudah melahirkan seorang anak. Biasanya bagi seorang perempuan yang mengalami kehamilan pertamanya (*primigravida*) akan merasa sangat senang karena hal itu merupakan salah satu harapan yang akan dialami oleh seorang perempuan normal pada umumnya. Serta rasa keingintahuan yang meningkat akan perubahan – perubahan pada diri dan janinnya. Hal itu disebabkan karena untuk pertama kalinya merasakan kehamilan.

Kehamilan secara umum terbagi dalam periode tiga bulanan atau trimester. Dalam tiap trimesternya, ibu hamil mengalami perubahan yang khas dalam segi fisik maupun psikologis. Secara umum, simtom fisik yang dialami ibu hamil antara lain kelelahan, *morning sickness*, dan ngidam (*food craving*), sedangkan perubahan dalam sisi psikologis dan emosi antara lain labilitas mood, insomnia,

menurunnya konsentrasi dan meningkatnya responsivitas emosi.¹ Disamping itu ketika perempuan menjadi seorang yang paling berbahagia dengan kehamilannyapun diwaktu bersamaan mengalami kecemasan yang disebabkan karena keraguan akan apa yang dihadapi selanjutnya seperti perubahan – perubahan yang dialami oleh dirinya dan janin yang sedang dikandungnya selama kurang lebih sembilan bulan.

Kebanyakan wanita yang mengalami kehamilan untuk pertama kali atau biasa disebut dalam dunia medis dengan istilah *primigravida* biasanya akan mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang sudah pernah mengalami kehamilan sebelumnya. Apalagi jika wanita *primigravida* ini sudah masuk pada trimester ketiga maka akan mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi.

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau khawatir akan sesuatu yang belum terjadi atau yang akan dihadapi namun hal tersebut belum tentu terjadi. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia yang dikutip oleh Trianto dalam bukunya menjelaskan bahwa kecemasan adalah kebingungan, kegalauan, kekhawatiran, kepanikan, keresahan, dan ketakutan.² Pada kondisi kecemasan yang muncul secara terus menerus dan semakin meningkat maka akan timbul rasa kekhawatiran yang kemudian dirinya akan mengalami rasa ketakutan. Dalam hal ini biasanya Ibu hamil yang akan menghadapi persalinan akan mengalami kekhawatiran dan ketakutan yang amat luar biasa, diantaranya persiapan untuk melahirkan baik fisik maupun mental,

¹ Astuti, A. B., Santosa, S. W., & Utami, M. S, “Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Penyesuaian Diri Perempuan Pada Kehamilan Pertama”, *Jurnal Psikologi*, Vol 27 No. 2 (2000), h. 85.

² Trianto Safaria, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h. 49.

kecemasan akan kondisi anaknya yang akan dilahirkan dan lain sebagainya yang dapat mempengaruhi proses kelahiran secara normal ataupun dengan operasi *Caesar*.

خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ الْأَنْعَامِ ثَمَنِيَّةً
 أَزْوَاجًا تَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ذَٰلِكُمْ
 اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَآئِنِ تُصْرَفُونَ ﴿٣٩﴾

Artinya: "Dia menciptakan kamu dari seorang diri kemudian Dia jadikan daripadanya istrinya dan Dia menurunkan untuk kamu delapan ekor yang berpasangan dari binatang ternak. Dia menjadikan kamu dalam perut ibumu kejadian demi kejadian dalam tiga kegelapan (Tiga kegelapan itu ialah kegelapan dalam perut, kegelapan dalam rahim, dan kegelapan dalam selaput yang menutup anak dalam rahim). yang (berbuat) demikian itu adalah Allah, Tuhan kamu, Tuhan yang mempunyai kerajaan. tidak ada Tuhan selain dia; Maka bagaimana kamu dapat dipalingkan?" (QS. Az – Zumar 6: 39)

Pada beberapa dasawarsa, sebagian para ahli berpendapat bahwa kecemasan adalah perasaan takut yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap suatu yang sebenarnya tidak mengancam; sedangkan "ketakutan" menurut batasannya adalah sesuatu yang benar-benar menakutkan.³

Hal itu disebabkan karena mereka selalu merasa waswas akan kelahiran yang bisa terjadi kapanpun dan dimana saja tanpa diduga-duga. Tapi waswas yang dirasakannya tersebut bisa menjadikan dirinya lebih siaga dan lebih memperhatikan lagi. Respon psikologi pada masa krisis wanita hamil sudah bisa sangat menyesuaikan dirinya. Sepanjang masa ini para wanita hamil dikuasai oleh perasaan dan pikiran mengenai proses persalinan yang akan terjadi, apakah mudah atau ada hambatan. Kemudian tanggung jawab yang akan

³ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), h. 345.

mereka emban setelah melahirkan akan lebih besar, karena mereka sudah menjadi ibu dan harus mengurusinya dengan baik.⁴

Menurut Frans Sinuor Yoseph yang dikutip oleh Alex Sobur bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak nyata karena sulit untuk dibuktikan, kalau rasa takut adalah nyata karena orang tersebut menyadari bahwa ada sesuatu yang mengancam pada dirinya diperkuat dengan situasinya.⁵ Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah sesuatu yang tidak realistis. Karena Freud percaya bahwa kecemasan adalah sesuatu yang tidak realistis karena tidak bisa dibuktikan. Jika seseorang terus-menerus dilanda kecemasan, maka akan berakibat buruk pada psikologisnya, dia akan mengalami kehancuran pada dirinya. Dari gangguan psikologisnya tersebut bisa mengakibatkan sakit pada psikisnya, bahkan bisa membuat gila jika tidak segera ditangani.⁶

Kebanyakan ibu primigravida mengalami kecemasan yang disebabkan oleh pola pikir yang salah seperti rasa khawatir atau rasa takut pada sesuatu yang belum tentu terjadi. Kecemasan bisa diatasi dengan menggunakan teknik relaksasi Benson. Dimana terapi ini dianggap cocok dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh Ibu *primigravida* ketika mengalami kecemasan khususnya ketika sudah masuk trimester ketiga sebelumnya teknik ini sudah pernah dipraktikkan untuk menurunkan tingkat stress pada Ibu hamil dalam menghadapi *Caesar* dan menunjukkan hasil yang positif.

Adapun metode pelaksanaannya hanya memerlukan suasana tenang dan nyaman untuk memusatkan konsentrasi dan memfokuskan

⁴ Ai Yeyeh Rukiah dkk, *Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan (Edisi Revisi)*, (Jakarta: Trans Info Media, 2009), h. 63-73.

⁵ Alex Sobur, *Psikologi Umum.....*, h. 345.

⁶ Alex Sobur, *Psikologi Umum.....*, h. 345.

pikiran pada hal-hal yang bersifat positif. Sebenarnya terapi sendiri ada banyak sekali jenis dan metodenya. Diantaranya yaitu Yoga, Akupuntur, Meditasi, Hipnoterapi, dan lain sebagainya. Akan tetapi, peneliti lebih memilih teknik relaksasi Benson karena lebih sederhana dibandingkan terapi yang lainnya. Selain itu, terapi relaksasi Benson ini memiliki kelebihan yaitu menjadikan keyakinan sebagai sebuah terapi. Hanya dengan menggunakan mantra atau frasa yang diyakini dan dibaca secara berulang-ulang sehingga merasakan ketenangan dan menghilangkan rasa cemas pada diri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis mendapatkan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kecemasan yang dialami oleh Ibu *primigravida* trimester ketiga?
2. Bagaimana penerapan terapi relaksasi Benson mengurangi kecemasan Ibu *primigravida* trimester ketiga?
3. Bagaimana hasil penerapan terapi relaksasi Benson mengurangi kecemasan Ibu *primigravida* trimester ketiga?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bentuk kecemasan Ibu *primigravida* trimester ketiga.
2. Untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi Benson bagi kecemasan Ibu *primigravida* trimester ketiga.
3. Untuk mengetahui hasil penerapan terapi relaksasi Benson dalam mengurangi kecemasan Ibu *primigravida* trimester ketiga

D. Manfaat Penelitian

Untuk manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis untuk penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam keilmuan bidang Bimbingan dan Konseling Islam dan bidang lainnya yang berkaitan mengenai terapi relaksasi Benson dan kecemasan ibu *primigravida* trimester ketiga, dan agar para mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam mengetahui dampak terapi relaksasi Benson untuk Ibu *primigravida* trimester ketiga.

2. Manfaat Praktis

Untuk manfaat praktis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan suatu metode baru dengan menggunakan relaksasi benson untuk mengurangi kecemasan Ibu *primigravida* trimester ketiga.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Ada beberapa judul penelitian yang berkaitan serta perbedaan tentang kecemasan Ibu hamil atau Ibu *primigravida* trimester ketiga, adapun judul skripsi yang pernah ditulis oleh beberapa peneliti terdahulu, antara lain:

Pertama, Skripsi yang dilakukan oleh Siska Novianti yang berjudul ” *Konseling Behavioristik Dengan Relaksasi Qs. Maryam Untuk Mereduksi Kecemasan Ibu Hamil (Studi Kasus Di Desa Panimbangjaya Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang)*” UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2021.⁷ Skripsi ini

⁷ Siska Novianti, *Konseling Behavioristik Dengan Relaksasi Qs. Maryam Untuk Mereduksi Kecemasan Ibu Hamil (Studi Kasus Di Desa Panimbangjaya Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang)*. Skripsi UIN SMH BANTEN, 2021.

menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dan membahas tentang kecemasan Ibu hamil dengan teknik relaksasi Qs. Maryam, skripsi ini memiliki kesamaan karena meneliti tentang kecemasan ibu hamil dengan teknik relaksasi namun terdapat perbedaan tentang teknik relaksasi yang diaplikasikannya. Berikut juga dengan ibu hamilnya, yang mana peneliti sebelumnya menjadikan objek penelitiannya kepada ibu hamil secara umum, akan tetapi untuk penelitian yang sekarang menjadikan objek penelitiannya secara khusus kepada Ibu hamil *primigravida* (Wanita yang merasakan kehamilan untuk pertama kali) di trimester ketiga/akhir.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Priscilla Prima Devinta dengan judul “*Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Anak Pertama Pada Trimester Ketiga Dan Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dari Suami*”,⁸ Universitas Sata Dharma Yogyakarta Tahun 2007. Skripsi ini menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk menunjukkan hubungan antara kecemasan ibu hamil anak pertama dan dukungan sosial suami. Di mana untuk hasil penelitian ini berkaitan tentang ibu hamil anak pertama (*primigravida*) dan persepsi yang diarahkan oleh suami. Meskipun begitu penelitian ini memiliki perbedaan, dari persepsi yang berasal dari sugesti sang suami agar mendapat dukungan sosial dengan Terapi Relaksasi Benson yang memiliki tujuan menenangkan dan peneliti juga hanya berfokus kepada Ibu *primigravida* trimester ketiga.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Amelia Christanti Sipayung yang berjudul “*Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Ketiga dalam menghadapi*

⁸ Priscilla Prima Devinta, *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Anak Pertama Pada Trimester Ketiga Dan Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dari Suami*, Skripsi Universitas Sata Dharma Yogyakarta, 2007.

proses persalinan di Kecamatan Kahean”, Universitas Sumatra Utara, 2021.⁹ Skripsi ini menggunakan penelitian analisis korelasi yaitu peneliti mencari serta menjelaskan suatu hubungan antar variable serta menentukan hipotesis/menguji teori yang tersedia. Penelitian ini menjadi berkaitan karena membahas seputar Ibu *primigravida* trimester ketiga ketika menghadapi proses persalinan yang mana dalam skripsi ini hanya membahas tentang tingkat kecemasannya saja berbeda dengan peneliti ini yang membahas tentang terapi relaksasi Benson untuk mengurangi kecemasan Ibu *primigravida* trimester ketiga.

F. Definisi Operasional

Primigravida adalah sebutan untuk perempuan yang pertama kali merasakan kehamilan atau hamil anak pertama. Biasanya untuk Ibu *primigravida* ini berisiko mengalami kecemasan berlebihan dibandingkan dengan Ibu yang sudah pernah merasakan kehamilan sebelumnya atau istilah lain *multigravida*. Terlebih lagi jika seorang Ibu *primigravida* ini sudah memasuki trimester ketiga yang di mana tingkat kecemasannya sangat tinggi hingga mendekati rasa ketakutan. Maka dari itu peneliti mencoba menekan rasa kecemasan yang sangat tinggi itu dengan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan efektif untuk mengurangi kecemasan untuk Ibu *primigravida* di trimester ketiga tersebut.

Menurut Herbert Benson dan Miriam Z. Klipper yang diterjemahkan oleh Nurhasan mengemukakan bahwa respons relaksasi merupakan karunia alami yang dapat didayagunakan oleh

⁹ Amelia Christanti Sipayung, *Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimerster Ketiga dalam Menghadapi Proses Persalinan di Kecamatan Silou Kahean*, Skripsi Universitas Sumatera Utara, 2021.

semua orang. Dengan menjembatani jurang pemisah antara psikologi, fisiologi, ilmu kedokteran, dan sejarah. Respons relaksasi adalah mekanisme batin yang terdapat dalam jiwa seseorang.¹⁰

Menurut Kasdu yang dikutip oleh Ayad Wahyu Utomo dan Agus Santoso dalam jurnalnya menjelaskan relaksasi Benson adalah suatu jenis terapi untuk penanganan kegiatan mental dan menjauhkan tubuh dan pikiran dari rangsangan luar untuk mempersiapkan tercapainya hubungan yang lebih dalam dengan pencipta, yang dapat dicapai dengan metode hypnosis, meditasi yoga, dan bentuk latihan-latihan yang ada hubungannya dengan penajakan pikiran.¹¹ Teknik relaksasi Benson ini lebih sederhana dibandingkan terapi yang lainnya. Selain itu, terapi relaksasi Benson ini memiliki kelebihan yaitu menjadikan keyakinan sebagai sebuah terapi dengan menggunakan mantra atau frasa yang diyakini dan dibaca secara berulang-ulang sehingga merasakan ketenangan dan menghilangkan rasa cemas pada diri seseorang yang sudah menjalankan teknik relaksasi ini.

Maka untuk itu, peneliti akan melakukan sebuah penelitian kepada tiga orang Ibu *primigravida* dengan memberikan layanan orientasi untuk memperkenalkan teknik terapi relaksasi yang sederhana dan tanpa biaya untuk mengurangi kecemasan sehingga peneliti akan mengetahui seberapa besar pengaruh terapi relaksasi Benson untuk mengurangi kecemasan Ibu *primigravida*.

¹⁰ Benson Herbert dan Miriam Z, *Respon Relaksasi: Teknik Relaksasi Sederhana Untuk Mengatasi Tekanan Hidup*, Penerjemah Nurhasan (Bandung: Kaifa, 2000), h. 176.

¹¹ Utomo, A. W., & Santoso, A., "Studi pengembangan terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol 3 No. 01 (2013), h. 65.

