

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis berkembangnya janin di dalam rahim seorang ibu (Bernstein & VanBauren, 2013). Proses kehamilan merupakan proses berkelanjutan yang diawali dengan ovulasi, perpindahan spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (embrio tertanam pada dinding rahim), pembentukan plasenta, hingga berkembangnya janin (Manuaba dkk., 2010). Sebagaimana firman Allah SWT mengenai penciptaan manusia:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ﴿١١﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النَّطْفَةَ عَلَاقَةً ﴿١٣﴾ فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿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 segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha sucilah Allah, Pencipta Yang Paling Baik.” (QS. Al-Mu’minun (23): 12-14).

Imam Ath-Thabari berpendapat bahwa maksud dari ayat di atas, Nabi Adam diciptakan dari tanah yang berasal dari permukaan bumi (Ath-Thabari, 2007). Selanjutnya penciptaan manusia berasal dari air mani yang disimpan pada tempat yang kokoh yaitu rahim perempuan dan disiapkan untuk menyimpannya sampai batas waktu tertentu (Ath-Thabari, 2007). Pada proses selanjutnya, air mani yang telah tersimpan dalam rahim berkembang menjadi segumpal darah, kemudian berkembang menjadi segumpal daging, berkembang menjadi tulang-belulang yang

dibungkus dengan daging, dan ditiupkan roh ke dalam tubuhnya sehingga menjadi makhluk hidup yang baru, yaitu manusia (Ath-Thabari, 2007). Selama proses kehamilan, perubahan psikologis yang dirasakan cukup signifikan, karena diakibatkan peningkatan hormon estrogen dan progesteron (Ernawati, 2022; Mansur & Budiarti, 2014). Perubahan psikologis tersebut dapat berupa depresi (Teixeira dkk., 2009), kecemasan (Maisah dkk., 2021; Teixeira dkk., 2009) dan stres (Mansur & Budiarti, 2014), yang pada umumnya dikenal sebagai distres psikologis (Henry & Crawford, 2005; Mirowsky & Ross, 2003).

Distres psikologis merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan sebagai respons terhadap suatu tekanan tertentu yang membahayakan serta dapat berlangsung secara terus menerus maupun berlangsung sementara (Ridner, 2004). Distres psikologis merupakan kondisi yang tidak menyenangkan bagi individu berupa depresi (dengan gejala seperti, mudah tersinggung, putus asa, sedih, murung, serta merasa tertekan), kecemasan, dan stres (Mirowsky & Ross, 2002, 2003). American Psychological Association (APA) mendefinisikan distres psikologis sebagai suatu gejala mental serta fisik yang tidak menyenangkan karena perubahan suasana hati yang normal terjadi pada kebanyakan orang (APA, 2018).

Berdasarkan tinjauan Islam, distres psikologis merupakan kesedihan hati (Zulfikar & Iskandar, 2023) yang mana kesedihan hati ini merupakan ujian yang diberikan oleh Allah SWT dan ujian tersebut sesuai dengan kemampuan hamba-Nya. Sebagaimana firman Allah SWT:

﴿٢٨٦﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Artinya: *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.”* (QS. Al-Baqarah (2): 286).

Imam Ath-Thabari berpendapat bahwa Allah SWT memberikan ujian kepada manusia sesuai dengan kesanggupannya karena Allah SWT selalu memberikan kemudahan kepada hamba-Nya (Ath-Thabari, 2007). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa dalam Islam, distres psikologis merupakan suasana

hati yang tidak menyenangkan dan suatu ujian yang diberikan oleh Allah SWT sesuai dengan kemampuannya.

Fenomena distres psikologis merupakan perubahan psikologis yang dialami ibu hamil baik di Indonesia maupun di negara lain. Pada penelitian terdahulu di Afrika Selatan ditemukan prevalensi distres psikologis pada ibu hamil sebesar 38,6% (256 dari 664 partisipan; Spedding dkk., 2020) dan di Iran Utara sebesar 19% (312 dari 1639 partisipan; Barat dkk., 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat dan Kanada, menunjukkan bahwa terdapat 61 dari 288 ibu hamil memiliki distres psikologis ketika usia kehamilan 24 minggu dengan gejala depresi (4,9%), stres (10,8 %), dan kecemasan (17,7%; Obrochta dkk., 2020). Penelitian terdahulu di Indonesia terkait fenomena distres psikologis pada ibu hamil yang dilakukan secara terpisah yaitu, ditemukan prevalensi depresi sebesar 63% dari 108 ibu hamil (Perwitasari dkk., 2023), kecemasan dengan prevalensi 96,2% dari 108 ibu hamil (Asmariyah dkk., 2021) dan stres 57,8% dari 64 ibu hamil (Yazia & Suryani, 2023). Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa penelitian terkait ibu hamil penting dilakukan karena adanya risiko distres psikologis selama masa kehamilan.

Distres psikologis diketahui berdampak pada ibu dan bayi. Berdasarkan penelitian di rumah sakit di Inggris Utara ditemukan ibu hamil dengan distres psikologis mengalami berbagai perubahan, seperti perubahan pola makan, penurunan energi, mudah menangis, dan perubahan pola aktivitas sehari-hari (Furber dkk., 2009). Selain itu, distres psikologis juga berdampak pada kondisi ibu hamil yang menarik diri dari kehidupan sosial (Furber dkk., 2009). Dampak negatif juga dialami ibu dengan suami berupa konflik dan perasaan tidak dimengerti oleh suaminya (Furber dkk., 2009; Raymond, 2009). Selain itu, berdasarkan *scoping review* yang dilakukan oleh Pratiwi dan Khairani (2023) ditemukan bahwa stres dan kecemasan dapat mengakibatkan hipertensi gestasional pada ibu hamil.

Selaras dengan akibat yang dirasakan oleh ibu, bayi juga dapat merasakan akibat dari distres psikologis. Berbagai dampak distres psikologis tersebut dapat berupa kelahiran bayi memiliki risiko kesehatan yang buruk, seperti permasalahan pada sistem pernapasan (Vehmeijer dkk., 2019), meningkatkan risiko lahir secara

prematur (Hedegaard dkk., 1993; Liou dkk., 2016; Vehmeijer dkk., 2019), dan lahir dengan berat badan yang rendah (Liou dkk., 2016; Vehmeijer dkk., 2019). Dampak lainnya yang dapat terjadi pada bayi antara lain adalah adanya hambatan perkembangan pada perilaku, kognitif, dan psikomotor (Kingston dkk., 2012; Vehmeijer dkk., 2019).

Distres psikologis pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, baik dari diri ibu hamil maupun lingkungan sekitar. Faktor-faktor yang memengaruhi distres psikologis pada ibu hamil antara lain adalah kehidupan atau pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan, seperti pengalaman traumatis di masa kecil, pengalaman keguguran, kesulitan melahirkan pada kehamilan sebelumnya, dan pengalaman depresi pasca melahirkan di kehamilan sebelumnya (Furber dkk., 2009; Wegbom dkk., 2023; Yazia & Suryani, 2023). Kondisi kehamilan saat ini yang buruk juga diketahui berperan terhadap distres psikologis, seperti masalah kesehatan dan rasa khawatir tidak memiliki kelekatan hubungan dengan janin (Furber dkk., 2009).

Faktor-faktor lainnya yang dapat memengaruhi distres psikologis pada ibu hamil adalah kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan suami, memiliki pengalaman hidup yang dilingkupi dengan tekanan serta traumatis, masalah kepuasan pernikahan, kehamilan yang tidak diinginkan, terjadinya kekerasan rumah tangga, dan tipe hubungan dengan suami (Alipour dkk., 2018; Perwitasari dkk., 2023; Yazia & Suryani, 2022). Diketahui pula bahwa kelekatan hubungan yang terbentuk antara ibu hamil dengan pasangannya dapat berperan terhadap dimensi-dimensi dari distres psikologis, seperti depresi (Desrosiers dkk., 2014; Fourianalistyawati, 2023), kecemasan (Prelog dkk., 2019), dan stres (Kirby, 2017) pada ibu hamil.

Kelekatan atau biasa disebut dengan *attachment* menurut Bowlby (1969) diartikan sebagai hubungan emosional yang dibentuk dan dijaga oleh individu karena penting baginya untuk merasakan perasaan saling memiliki, perasaan aman, serta perlindungan dari rasa takut. Individu dengan kecenderungan *secure attachment* memiliki objek lekat yang hadir di dekatnya, memberikan perhatian, dan responsif, sehingga individu tersebut dapat merasa aman, perasaan dicintai,

serta percaya diri (Fraley & Shaver, 2000). Bowlby (dalam Mikulincer dkk., 2003) mengartikan individu yang memiliki *secure attachment* cenderung merasakan dunia merupakan tempat yang aman, mendapati objek lekat yang dapat diandalkan untuk melindungi, dan memunculkan perasaan percaya diri untuk bersosialisasi serta berinteraksi dengan orang lain secara efektif.

Konsep *attachment* dari Bowlby (1969) yang terbentuk sejak bayi kemudian berkembang hingga dewasa dan membentuk pola kelekatan dalam hubungan romantis pada usia dewasa, yang disebut juga kelekatan romantis dewasa (*romantic adult attachment*). *Romantic adult attachment* sebagai pengembangan dari kelekatan masa kecil, terbentuk dari bagaimana pasangan romantis (objek lekat) memberikan respon yang dibutuhkan (Fraley & Shaver, 2000). Menurut Fraley dan Shaver (2000) *romantic adult attachment* adalah gaya kelekatan pada individu dewasa dengan kecenderungan untuk mempertahankan kedekatan fisik dan emosional serta bergantung pada pasangan sebagai objek lekat. Individu dapat merasa aman dan nyaman ketika pasangannya berada di dekatnya, mudah untuk ditemui, serta cepat tanggap (Fraley & Shaver, 2000). Individu dengan *secure attachment* cenderung memiliki perasaan yang aman dan nyaman terhadap kedekatan dalam hubungan romantis, serta tidak memiliki perasaan khawatir akan ditinggalkan atau diabaikan (Shaver & Mikulincer, 2007). Akan tetapi, terdapat pula individu pada hubungan romantis memiliki kecenderungan *insecure attachment*.

Romantic adult attachment dengan tipe *insecure attachment* (kelekatan yang tidak aman) terdiri dari *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* (Mikulincer dkk., 2003; Wei dkk., 2007). *Attachment anxiety* memiliki makna perasaan khawatir individu ketika dihadapkan dengan permasalahan mengenai kelekatan hubungan dengan pasangannya, seperti kehadiran dan respons dari pasangannya (Fraley dkk., 2011). Pada ibu hamil ditemukan bahwa *attachment anxiety* memiliki peran terhadap peningkatan depresi (Desrosiers dkk., 2014), kecemasan (Prelog dkk., 2019), stres (Kirby, 2017), dan kepuasan tubuh (Arouj & Mir, 2022). Kecenderungan individu dengan *attachment anxiety* menunjukkan perilaku membutuhkan kedekatan, kurang percaya diri, lebih emosional, cemburu,

dan posesif (Santrock, 2010). Berdasarkan hal ini, ibu hamil dengan *attachment anxiety* cenderung mengalami kondisi emosi yang tidak stabil karena adanya perubahan-perubahan yang terjadi selama masa kehamilan.

Attachment avoidance diartikan sebagai perasaan tidak aman individu ketika membuka diri dan bergantung kepada pasangannya (Fraley dkk., 2011). Dalam konteks kehamilan, *attachment avoidance* memiliki peran terhadap depresi (Fourianalistyawati, 2023), stres (Kirby, 2017), kepuasan tubuh (Arouj & Mir, 2022) dan rendahnya kualitas ikatan dengan janin (Göbel dkk., 2019) pada ibu hamil. Individu dengan kecenderungan *attachment avoidance* menunjukkan perilaku yang ditandai dengan keraguan dalam menjalin hubungan romantis, penolakan terhadap ketergantungan emosional, dan cenderung menjauhkan diri dari pasangannya saat menghadapi tekanan emosional (Santrock, 2010). Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan secara fisik dan psikis, sehingga selama masa kehamilan ini penting bagi ibu hamil mendapatkan perhatian serta dukungan dari pasangan untuk menjaga kestabilan emosi. Akan tetapi, kondisi emosi ibu hamil dengan kecenderungan *attachment avoidance* dapat terganggu karena cenderung menghindari kedekatan dan tidak terbuka dengan kondisi emosinya, atau tidak banyak melibatkan pentingnya peran pasangan dalam proses adaptasi selama masa kehamilan. Berdasarkan penemuan di atas diketahui bahwa *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* berperan pada depresi, kecemasan, dan stres, yang merupakan bagian dari distres psikologis, pada ibu hamil.

Menurut tinjauan Islam, kelekatan pada pasangan romantis (suami dan istri) terdiri dari hubungan yang *sakinah* (ketenangan dan ketentraman), *mawaddah* (kasih sayang), dan *rahmah* (cinta) (Nazaruddin, 2020). Selain itu, makna dari *libas* (pakaian) pada hubungan romantis (suami dan istri) merupakan hubungan yang saling melengkapi, menjaga, melindungi, serta saling membutuhkan satu sama lainnya (Murni & Asparul, 2021; Yuhana, 2023). Rasulullah SAW juga telah mengajarkan umatnya untuk membangun hubungan romantis dalam rumah tangga dengan memuliakan, menghormati, dan membahagiakan istri (Friyadi, 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa distres psikologis dapat membahayakan kondisi ibu dan bayi. Selain itu, diketahui bahwa kelekatan ibu

dengan suami, yang juga dikenal dengan istilah *romantic adult attachment* memiliki peran dalam penurunan distres psikologis pada ibu hamil. Sejauh ini, beberapa penelitian telah menemukan keterkaitan antara *romantic adult attachment* pada penurunan depresi, kecemasan, dan stres ibu hamil secara terpisah. Sementara itu, penelitian terkait *romantic adult attachment* yang melibatkan depresi, kecemasan, dan stres dalam bentuk distres psikologis secara keseluruhan belum ditemukan. Padahal, ketiga gejala tersebut kerap muncul dan saling memperkuat sebagai suatu komorbid (Rallis dkk., 2014). Penelitian mengenai peran *romantic adult attachment* terhadap distres psikologis pada ibu hamil dalam tinjauan Islam juga masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengkaji peran *romantic adult attachment*, khususnya *attachment anxiety* serta *attachment avoidance* terhadap distres psikologis pada ibu hamil serta tinjauannya dalam Islam.

1.2. Rumusan Masalah

Masa kehamilan merupakan masa yang sulit untuk dilalui. Terlebih jika pada masa kehamilan terdapat perubahan psikologis yang dirasakan oleh ibu hamil yang mengarah pada distres psikologis (yaitu, depresi, kecemasan, dan stres). Salah satu faktor yang berperan terhadap kondisi distres psikologis pada ibu hamil adalah *romantic adult attachment* atau kelekatan romantis ibu hamil terhadap suaminya. Penelitian terkait peran *romantic adult attachment* (khususnya, *attachment anxiety* dan *attachment avoidance*) terhadap distres psikologis ibu hamil di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, hal ini menimbulkan pertanyaan penelitian: apakah terdapat peranan *romantic adult attachment* secara umum dan khususnya *attachment anxiety* serta *attachment avoidance* terhadap distres psikologis pada ibu hamil serta bagaimana tinjauannya dalam Islam?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *romantic adult attachment*, khususnya *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* terhadap distres psikologis pada ibu hamil serta mengetahui tinjauannya dalam Islam.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Teoritis: Menjadi acuan keilmuan di bidang psikologi mengenai peran *romantic adult attachment* terhadap distres psikologis ibu hamil.
2. Praktis untuk penelitian: Menjadi bahan literatur untuk menunjang penelitian selanjutnya mengenai *romantic adult attachment* dan distres psikologis ibu hamil.
3. Praktis untuk individu: Menjadi bahan literatur serta informasi untuk masyarakat umum, terkhusus pasangan suami dan istri yang akan memiliki anak.
4. Praktis untuk sosial: Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan untuk dilakukannya program intervensi distres psikologis pada ibu hamil berbasis *romantic adult attachment*.