

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang Penelitian

Kehamilan dan melahirkan merupakan momen yang istimewa dalam kehidupan seorang wanita. Banyak wanita yang menginginkan memiliki anak dan merasakan pengalaman mengandung yang baik (Tyrlík, Konecny, & Kukla, 2013). Kehamilan ditandai dengan periode dinamis pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan secara fisik dan psikologis bagi wanita hamil dan pasangannya (Duncan & Bardacke, 2010). Perubahan secara fisik yang dialami antara lain bertambahnya berat badan, sakit pinggang, merasakan gerakan bayi (Diah, dalam Ardiani, 2013), sedangkan perubahan emosional contohnya adalah suasana hati yang berubah ubah (Stephenson, 1972).

Terdapat berbagai macam respon yang ditampilkan oleh orang-orang dalam menghadapi perubahan yang dialami dalam masa kehamilan, seperti berbahagia, terkejut, hingga tidak bisa menerima. Respon ibu hamil yang tidak bisa menerima kehamilan dapat menimbulkan penilaian negatif terhadap situasi yang dihadapi. Lazarus dan Launier (dalam Ogden, 2007) mengatakan bahwa penilaian individu terhadap situasi *stressful* tergantung pada hubungan individu dengan lingkungannya, bagaimana lingkungan tersebut mendeskripsikan kejadian *stressful*, dan keyakinan individu untuk dapat mengatasi situasi tersebut. Oleh karena itu penilaian ibu hamil terhadap pengalaman kehamilannya dapat menentukan apakah periode kehamilan ini merupakan kejadian yang *stressful* atau tidak sehingga mengalami stres kehamilan.

Christian (dalam Cardwell, 2013) menjelaskan bahwa stres kehamilan adalah konsep yang luas mencakup persepsi stres, gejala depresi, diskriminasi rasial, peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, dan stres spesifik kehamilan. Ruiz dan

Fullerton (dalam Woods, Melville, Guo, Fan, & Gavin, 2010) mengatakan bahwa stres kehamilan adalah perasaan yang tidak stabil yang muncul ketika wanita hamil tidak dapat mengatasi masalah yang ada, dimana hal ini terlihat secara perilaku dan psikologi. Dipietro, Christensen, dan Costigan (2008) menjelaskan bahwa stres kehamilan dapat diukur dengan melihat hal yang membuat bahagia, emosi positif dan dan hal yang membuat tidak bahagia, emosi negatif atau kecewa.

Schetter dan Glynn (dalam Schetter 2011) menjelaskan bahwa stres pada ibu hamil dapat menyebabkan kelahiran prematur. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa Indonesia masuk pada urutan kelima dengan jumlah bayi prematur terbanyak di dunia. Dr Rinawati Rohsiswatmo Spa (K), menjelaskan bahwa di kasus kelahiran bayi prematur mencapai 675.700 kasus pertahunnya dari 4.5 juta kelahiran bayi pertahunnya (beritasatu.com). Selain itu, stres kehamilan juga dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di kemudian hari. Stres kehamilan memiliki hubungan dengan perilaku buruk pada bayi hingga usia sekolah dan memiliki resiko *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), balita yang lahir dari ibu yang mengalami stres kehamilan memiliki intelektual dan fungsi bahasa yang buruk (Laplante, dalam Grizenko, Fortier, Zodorozny, dkk, 2012).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa setiap wanita memiliki pengalaman yang berbeda antara satu dengan yang lainnya mengenai kesulitan dan kebahagiaan pada masa kehamilan. Respon terhadap pengalaman kehamilan tergantung pada beberapa hal, seperti kepribadian psikologis ibu hamil, hubungan psikologis ibu dan janin saat masa kehamilan, serta keseimbangan subjektivitas penilaian ibu hamil terhadap bayi mereka sejak masa kehamilan hingga pasca melahirkan (DiPietro, Goldshore, Kivlighan, Pater, & Costigan, 2015). Nolen-Hoeksema (dalam Ciesla, Reilly, Dickson, Emanuel, & Updegraff, 2012) menyatakan bahwa respon negatif terhadap stres merupakan konsep yang berhubungan dengan pemikiran ruminatif, dimana pemikiran ruminatif adalah secara pasif dan berulang memikirkan perasaan negatif, terutama pada penyebab dari *distress*. Ibu hamil cenderung menilai pengalaman kehamilan secara negatif, seperti perasaan khawatir dan rasa takut

terhadap apa yang akan terjadi pada janinnya, takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan (Nirwana,2011). Untuk menghindari hal tersebut, ibu hamil perlu memiliki kemampuan untuk memfokuskan diri pada keadaan kehamilan saat ini dan mengurangi persepsi-persepsi negatif. Kemampuan memfokuskan diri pada saat ini merupakan bagian dari *trait mindfulness*.

Kabat-Zinn menyatakan bahwa *mindfulness* adalah kesadaran seseorang yang meningkat oleh pemberian perhatian dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa penilaian (Woolhouse, Mercuri, Judd, & Brown, 2014). Menurut Brown dan Ryan, Kabat-Zinn, Ludwig dan Kabat-Zinn (dalam Riggs, Black, dan Olson, 2014) *trait mindfulness* merupakan gambaran kualitas kesadaran individu dengan *non-judgemental* dan penerimaan kesadaran yang konstan dari pengalaman hidup. Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, dan Williams (2008) menjelaskan bahwa *trait mindfulness* terdiri dari lima dimensi, yaitu *observing yang* merupakan kemampuan memberikan perhatian kepada stimulus internal dan eksternal), *describing* (kemampuan individu dalam mendeskripsikan pengalaman yang dialami), *acting with awareness* (kemampuan bertindak dengan kesadaran), *nonjudging of inner experience* (kemampuan seseorang untuk tidak menilai pengalaman pribadi), *nonreactivity to inner experience* (tidak bertindak terhadap pengalaman pribadi, kemampuan seseorang dalam membiarkan pengalaman datang dan pergi, tanpa terjebak pada pengalaman tersebut).

Penelitian tentang *mindfulness* baik sebagai *trait* ataupun intervensi ditemukan memiliki peranan positif terhadap kondisi psikologis individu. Vieten dan Astin (dalam, Hughes, Mark Williams, Duncan, Dimidjian, & Goodman, 2009) menyatakan pendekatan yang berfokus pada penggunaan *mindfulness* untuk ibu mengkonfirmasi bahwa *mindfulness* berpotensi secara umum memiliki pengaruh yang positif terhadap *well-being*, penurunan kecemasan, efek negatif, dan stres. *Mindfulness* dapat mengurangi emosi negatif dalam mengatasi stres sehari-hari karena *mindfulness* dikaitkan dengan *self-reported* regulasi emosi yang lebih efektif. Selain itu Kabat-Zin (dalam Fourianalistyawati, Listiyandini & Fitriana, 2016) menjelaskan bahwa individu dengan *trait mindfulness* memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak

mudah cemas, dan tidak mudah depresi. Penelitian peranan *trait mindfulness* dan *self esteem* terhadap kecemasan sosial juga menunjukkan bahwa *trait mindfulness* memiliki manfaat dalam kondisi psikologi seseorang, seperti *well-being*, dan *distress* (Ramadhan & Fourianalistyawati, 2017).

Secara umum, berdasarkan penelitian-penelitian yang ada dapat diketahui bahwa *trait mindfulness* berperan terhadap kesehatan mental dan menurunnya stres kehamilan. Hanya saja belum ada penelitian yang membahas secara rinci *trait mindfulness* terhadap stres kehamilan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui peran *trait mindfulness* terhadap stres kehamilan. Penelitian ini merupakan bagian dari payung penelitian *mindfulness* pada seting keluarga, penelitian lainnya membahas tentang peranan *trait mindfulness* terhadap stres kehamilan pada wanita hamil dari sosial ekonomi menengah bawah, dan juga pengasuhan.

Dalam perspektif Islam kehamilan adalah saat yang ditunggu untuk pasangan suami-istri. Sebagai muslim, kita juga mempercayai bahwa anak merupakan bagian dari rezeki yang diberikan Allah SWT kepada manusia. Selain nikmat dan rezeki berupa anak, seorang ibu juga mendapatkan nikmat tersendiri selama menjalani kehamilannya. Selama mengandung seorang ibu akan mengalami kesulitan-kesulitan, dimulai dari lelah fisik hingga pikiran. Segala kesulitan yang dialami ibu tersebut memiliki hasil yang sepadan seperti pahala karena mempersiapkan pendidikan anak. Nur Baity dalam Lutfiah (2016), menjelaskan mendidik anak dalam kandungan diantaranya yaitu dengan melakukan banyak berdoa, memperdengarkan ayat suci Al-Qur'an dengan cara memperbanyak membacanya dan mengajak dialog sang janin di dalam kandungan serta menjaga perilaku ibu selama mengandung. Ibu yang mengandung akan termasuk kedalam orang yang mati syahid ketika meninggal saat sedang mengandung. Karena itu di dalam islam diwajibkan kepada anak untu berbakti kepada kedua orang tua seperti firman Allah SWT:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصْلُ اللَّهِ فِي عَمَزِينَ أَنْ أَشْكُرَ  
لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَى الْمَصِيرِ

Artinya: “Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapak; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu” (QS. Luqman (31): 14).

Menurut Al-ghazali manusia yang mengalami gangguan mental berarti dia dalam keadaan sakit, kecuali manusia yang dikehendaki oleh Allah untuk tidak sakit mentalnya seperti Nabi dan Rasul Allah (Ramayulis, 2002). Inilah yang menjadi dasar awal dari semua penderitaan batin. Ada aspek penting yang menjadi ciri-ciri gangguan mental menurut Islam, yaitu *qalb* dan *af'al* (hati dan perbuatan). Ibu yang mengalami stres kehamilan tergolong orang yang sakit lemah fisik maupun mentalnya, Allah SWT mengingatkan dalam firmanNya:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٦﴾

Artinya: “janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”

Dalam ayat diatas menjelaskan bahwa kita sebagai manusia untuk tidak bersikap lemah, dan bersedih akan suatu hal yang terjadi, dikarenakan kita sebagai manusia yang beriman adalah orang-orang yang paling tinggi derajatnya. Namun demikian Islam juga mengajarkan cara-cara untuk mengatasi stres yang dialami oleh seseorang, diantaranya sholat, dzikir, sabar, ikhlas, berserah diri, tafakur, beryukur, dan berdoa kepada Allah SWT. Selain ingin mengetahui peranan *trait mindfulness* terhadap stres kehamilan, peneliti juga ingin mengkaji penelitian ini dalam sudut pandang Islam.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka dapat dirumuskan permasalahan:

1. Apakah dimensi dimensi dari *trait mindfulness* berperan signifikan terhadap stres kehamilan?

2. Bagaimanakah peran *trait mindfulness* terhadap stres kehamilan dalam pandangan Islam?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan *trait mindfulness* terhadap stres kehamilan pada ibu hamil.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan terhadap bidang psikologi terkait peranan *trait mindfulness* terhadap stres kehamilan.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi para ibu hamil yang bertujuan agar ibu hamil dapat mempersiapkan diri dalam masa kehamilan, memahami pentingnya *mindfulness* dalam menurunkan tingkat stres kehamilan.

## 1.5 Ringkasan Alur Pemikiran

