

PENDAMPINGAN KELAS IBU HAMIL MELALUI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PROSES PERSALINAN

Widayat Mintarsih

Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang
e-mail: widayatm@yahoo.co.id

Abstrak

Physical and psychological changes cause problems for pregnant women such as: lack of confidence, dependence on partner, even worried and anxious. To reduce the anxiety, women need assistance through the process of Islamic guidance and counseling services. It is an effort to help individual overcome such deviations of religious nature as well as accept his role as *khalifah* that create good relationship with God, man and the universe. The lack of Islamic guidance and counseling services provided by health workers from hospital or village midwives brings the enthusiasm to get Islamic counseling especially for pregnant women, their families, integrated services post (*Posyandu*) cadres, and society in general to be able to overcome their problems. Method of PAR (Participatory Action Research) through awareness actions towards their condition was used in this research. Assistance through Islamic counseling services meets the needs of pregnant women to reduce anxiety in order to maintain physiological, psychological, and spiritual health. In addition, this kind of services gives an increasing knowledge and insight cognitively, affectively, and psychomotor for pregnant women. Internal cares both medically and through Islamic guidance and counseling services to reduce anxiety for pregnant women is done by themselves, their husband and family while external assistance can be done by the cadres of integrated services post, midwives, and community leaders. An increase and decrease in anxiety were measured by *Hamilton Rating Scale for Anxiety's theory* (HRS-A) in Hawari. The result analysis showed that there were 11 clients experiencing decreased anxiety after receiving the Islamic counseling services. Before services, it was found a person suffering from slight category of anxiety, in which indicated the range of 14-20. Moreover, it was found 10 people suffering from medium category of anxiety, with total criteria of assessment from range 21-27.

Perubahan fisik dan psikologis menyebabkan problematika bagi ibu hamil, seperti kurang percaya diri, ketergantungan kepada pasangan, bahkan sampai merasa khawatir dan cemas. Untuk mengurangi kecemasan dibutuhkan pendampingan melalui proses layanan bimbingan dan konseling Islam. Minimnya layanan bimbingan dan konseling Islam yang diberikan oleh petugas kesehatan dari Puskesmas atau bidan desa menyebabkan antusias warga khususnya ibu hamil menginginkan diadakannya layanan bimbingan dan konseling Islam khususnya ibu hamil, keluarga ibu hamil, kader Posyandu, dan masyarakat pada umumnya agar mampu mengatasi masalah yang mereka alami. Metode Pengabdian yang dilakukan berbasis PAR (*Participatory Action Research*) melalui penyadaran tindakan menuju perbaikan kondisi kehidupan mereka. Pendampingan melalui layanan bimbingan dan konseling Islam memenuhi kebutuhan ibu hamil untuk mengurangi kecemasan sehingga bisa menjaga kesehatan fisiologis, psikologis, dan spiritual, serta ada peningkatan pengetahuan dan wawasan dari segi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pendampingan secara medis dan melalui layanan bimbingan dan konseling Islam untuk mengurangi kecemasan internal ibu hamil dilakukan oleh diri sendiri, suami, dan keluarga sedangkan pendampingan eksternal bisa dilakukan oleh kader Posyandu, para bidan, dan tokoh masyarakat. Peningkatan dan penurunan kecemasan didiagnosa menggunakan alat ukur teori *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* dalam Hawari yang menghasilkan analisis bahwa terdapat 11 klien yang mendapatkan layanan bimbingan dan konseling Islam mengalami penurunan kecemasan. Sebelum mendapatkan layanan, terdapat 1 orang mengalami kecemasan kategori ringan dengan kriteria total penilaian dari rentang 14-20 dan kategori kecemasan sedang ada 10 orang dengan kriteria total penilaian dari rentang 21-27.

Kata Kunci: pendampingan ibu hamil; kecemasan; bimbingan dan konseling Islam

A. Pendahuluan

Kondisi psikologis wanita hamil pada umumnya mengalami perubahan ketika dibandingkan sebelum hamil. Tiba-tiba sedih, gembira, bahkan sampai menangis tanpa sebab yang jelas. Perubahan psikologis juga disebabkan karena adanya perubahan fisik terutama bentuk perut yang semakin membesar, asupan gizi yang meningkat, keterbatasan untuk bergerak. Perubahan kondisi tersebut seringkali membuat ibu hamil merasa kurang nyaman dalam menjalani kehidupan. Pihak keluarga diharapkan mampu menciptakan lingkungan keluarga dengan suasana yang menyenangkan, aman, dan nyaman agar ibu

hamil selalu dalam kondisi sehat jasmani dan rohani. Kondisi psikologis yang baik selama masa kehamilan bisa membentuk perkembangan bayi dengan fisik yang sempurna dan juga mental yang sehat. Segala hal yang dirasakan dan dipikirkan ibu hamil dapat dikomunikasikan kepada bayinya yang masih dalam kandungan, sehingga keluarga terutama suami harus mampu melaksanakan perannya agar kondisi psikologis istri yang sedang hamil selalu baik. Perkembangan emosi ibu hamil sangat dipengaruhi oleh perubahan hormon dan cara memandang kehamilannya, kesehatannya, pernikahannya, pekerjaannya, dan lingkungannya. Ketika ibu hamil merasa takut, khawatir, dan stress maka hormon-hormon stres yang ada dalam tubuhnya akan ke luar dan masuk ke pembuluh darah termasuk pembuluh darah yang menghubungkan ke tubuh bayi melalui plasenta. Dikhawatirkan perkembangan bayi yang dilahirkan tidak sesuai dengan harapan.

Di Jawa Tengah data kasus kematian ibu (AKI) th 2014 ada 711 kasus, Angka Kematian Bayi (AKB) = 5666 kasus. Kematian ibu menurut umur th 2014: usia < 20 tahun sebesar 7%, > 35 tahun sebesar 26%, dan 20-35 tahun sebesar 67%. Sebab kematian ibu tahun 2014 adalah dari faktor kesehatan dijelaskan adanya perdarahan sekitar 23%, HDK sebesar 26%, infeksi sebesar 4%, gangguan sistem peredaran darah sebesar 5%, dan lain-lain sebesar 42%. Meninggal saat hamil 27%, bersalin 16%, dan Nifas 57%.¹ Berdasarkan pemaparan Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Kendal, dr. Widodo Moh Soetomo, Angka Kematian Ibu (AKI) naik menjadi 23 Jiwa sepanjang tahun 2015, dari sebelumnya 19 Jiwa pada tahun 2014. Sedangkan Angka Kematian Bayi (AKB) sebanyak 160 Jiwa pada tahun 2015. Tahun 2015 di Jateng, Kabupaten Kendal urutan kedelapan dari jumlah AKI terbanyak, sedangkan AKB Kendal urutan ke limabelas di Jateng.² Di Desa Putatgede pada tahun 2015 ada 3 kasus kematian bayi dan balita dan termasuk penyumbang dalam jumlah banyak di Kecamatan Ngampel. Sedangkan jumlah ibu hamil ada 14 orang, hampir 40% (6 orang) termasuk kondisi resiko tinggi (resti), dan 8 orang (60%) bekerja di Garment yang jam kerjanya rata-rata 8 jam, bahkan

¹Dinkes Prop. Jateng. "Kebijakan dan Strateg dalam Akselerasi Penurunan AKI dan AKB di Jawa Tengah", 2015.

²<https://www.jowonews.com>

sering lembur.³ Lavender dan Wilkinshaw dalam Diponegoro menyebutkan bahwa perubahan fisik dan problematika yang dialami ibu hamil kadangkala menyebabkan kurang percaya diri, ketergantungan kepada pasangan, bahkan sampai merasa khawatir apakah pasangannya selalu setia dan siap siaga untuk dirinya. Kecemasan itu akan selalu muncul sampai nanti ketika akan menghadapi proses persalinan yang akan dijalani. Lingkungan bersalin yang asing, bayangan akan mengeluarkan bayi, rasa tidak nyaman setiap kontraksi, perlakuan tenaga kesehatan, adanya lendir atau darah yang banyak keluar dapat menimbulkan ketegangan. Beberapa ibu merasa bahwa melahirkan merupakan pengalaman paling traumatik pada kehidupannya.⁴

Untuk mengurangi kecemasan itu dibutuhkan pendampingan dan bantuan, salah satu diantaranya bisa melalui proses layanan bimbingan dan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islami adalah merupakan suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan fitrah beragama yang dimilikinya sehingga ia kembali menyadari peranannya sebagai khalifah di muka bumi dan berfungsi untuk menyembah/mengabdikan kepada Allah sehingga akhirnya tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta.⁵ Tujuan dari pelayanan bimbingan dan konseling Islami adalah untuk meningkatkan dan menumbuhkan kesadaran manusia tentang eksistensinya sebagai makhluk dan khalifah Allah di muka bumi ini, sehingga setiap aktivitas dan tingkah lakunya tidak keluar dari tujuan hidupnya yakni untuk menyembah atau mengabdikan kepada Allah. Minimnya layanan bimbingan dan konseling Islam yang diberikan oleh petugas kesehatan dari Puskesmas atau bidan desa menyebabkan antusias warga khususnya ibu hamil menginginkan diadakannya layanan bimbingan dan konseling Islam khususnya ibu hamil, keluarga ibu hamil, kader Posyandu, dan masyarakat pada umumnya agar mampu mengatasi masalah yang dialami baik untuk diri sendiri, keluarga, maupun saudara terdekat.

Sampai saat ini masih banyak ditemukan data masih tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan AKB, memberikan asi eksklusif masih rendah, masih

³Wawancara dengan bidan desa, Listyowati, pada tgl 1 Maret 2016, jam 19.20.

⁴M. Ahmad Diponegoro, *Konseling Islami. Panduan Lengkap Menjadi Muslim yang Bahagia*, (Yogyakarta: Gala Ilmu Semesta, 2011), h. 146.

⁵Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), h.15.

tingginya kecemasan dalam menghadapi proses kelahiran, tingginya anemia ibu hamil, meningkatnya penyakit menular misalnya kelainan jantung, ginjal, asma, dll, tingginya kasus HIV-AIDS pada ibu hamil, besarnya kesenjangan antara SDM dan jumlah penduduk, kurangnya pemahaman teknis ibu hamil tentang mengatasi problematika yang dihadapi, kesehatan lingkungan kurang bagus.

B. Pendampingan Kelas Ibu Hamil

Persalinan merupakan peristiwa yang sangat penting dan bisa mengancam kesejahteraan ibu dan janin. Minimnya layanan dari dinas kesehatan tentang kebutuhan aspek psikologis membuat bidan desa meminta untuk dilaksanakan pendampingan ibu hamil melalui layanan bimbingan dan konseling Islam di Posyandu "Lestari" Desa Putatgede. Selain itu juga permintaan warga, khususnya ibu hamil dan ibu ketua PKK serta tokoh masyarakat juga memiliki persepsi yang sama tentang pentingnya layanan bimbingan dan konseling Islam bagi ibu hamil. Selama ini kunjungan bidan desa kepada ibu hamil dilakukan secara minimal, yaitu hanya 4 kali. Kunjungan pertama pada usia triwulan, kunjungan kedua pada usia tri wulan kedua, dan kunjungan ke tiga dan empat pada usia triwulan ketiga. Fungsi dibentuknya Posyandu sebagai wadah pemberdayaan masyarakat dalam alih informasi dan keterampilan dari petugas kepada masyarakat dan antar sesama masyarakat dalam rangka mempercepat penurunan Angka Kematian Ibu (AKI), Angka Kematian Bayi (AKB), dan Angka Kematian Balita (AKABA). Manfaatnya didirikan Posyandu agar masyarakat memperoleh kemudahan untuk mendapatkan informasi dan pelayanan kesehatan dasar, terutama penurunan AKI AKB, dan AKABA.

Pengembangan posyandu Lestari sudah dilakukan dengan pendekatan internal maupun eksternal. Pendekatan internal dilakukan dengan tujuan mempersiapkan para petugas sehingga bersedia dan memiliki kemampuan mengelola Posyandu melalui berbagai orientasi dan pelatihan dengan melibatkan petugas Puskesmas. Pendekatan eksternal dilakukan dengan tujuan untuk mempersiapkan masyarakat khususnya tokoh masyarakat sehingga bersedia mendukung penyelenggaraan Posyandu. Selain itu juga melalui musyawarah masyarakat untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang terjadi. Posyandu Lestari termasuk kelompok Purnama Mandiri, karena sudah memiliki gedung Polindes dan peralatan seperti meja kursi walaupun belum semua memadai untuk memberikan layanan kesehatan.

Metode Pengabdian yang dilakukan berbasis PAR (*Participatory Action Research*) yaitu cara penguatan rakyat melalui penyadaran untuk melakukan tindakan yang efektif menuju perbaikan kondisi kehidupan mereka. Dalam hal ini, tentunya ada keterlibatan bersama antara warga masyarakat dan pengelola posyandu dalam menyusun dan melaksanakan program pengabdian. Strategi pengabdian yang digunakan adalah pelatihan, edukasi, layanan bimbingan dan konseling Islam.

C. Bimbingan dan Konseling Islam

Budaya masyarakat Indonesia yang sebagian besar beragama Islam memiliki perilaku dan sifat religius yang tinggi dalam melaksanakan kehidupan sehari-hari. Cara pandang, persepsi dan konsep hidupnya semua dipengaruhi oleh ajaran Islam. Budaya yang religius harus tetap dipertahankan dalam menghadapi problematika di era globalisasi yang serba glamour, gemerlap bersifat semu dan bisa dinikmati sesaat. Untuk mengupayakan agar kehidupan masyarakat tetap sejahtera dan memiliki mental yang sehat, maka dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling Islam. Layanan yang tidak hanya mengupayakan mental yang sehat saja, tetapi juga bisa memberikan tuntunan untuk menuju arah kehidupan yang sesuai dengan ajaran Islam agar mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam al-Qur'an dan Hadis ke dalam diri, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan al-Qur'an dan Hadis.⁶ Jika nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an dan Hadis diinternalisasikan dalam kehidupan sehari-hari, maka fitrah beragama manusia untuk memelihara alam seisinya bisa tercapai dan berkembang dengan optimal. Demikian juga peranan sebagai khalifah yang melaksanakan hubungan langsung dengan Allah.

Menurut Mubarak bimbingan dan konseling agama merupakan bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami

⁶Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, h.17.

kesulitan lahir batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran iman didalam dirinya untuk mendorongnya mengatasi masalah yang dihadapi.⁷ Layanan bimbingan dan konseling agama pada dasarnya merupakan bantuan spiritual kepada individu maupun kelompok dengan harapan untuk meningkatkan kekuatan keimanan dan ketakwaan kepada Allah untuk menyelesaikan problematika hidup yang berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, pendidikan, karier, keluarga maupun yang berhubungan langsung dengan agama.

Hakekat dan konseling Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah kepada manusia untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-Nya agar fitrah yang ada pada diri individu bisa berkembang dengan benar dan kokoh sesuai tuntunan Allah. Konseling islami adalah aktivitas yang bersifat “membantu”, dikatakan membantu karena pada hakikatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah (jalan yang lurus) agar mereka selamat. Karena posisi konselor bersifat membantu, maka konsekuensinya individu sendiri yang harus aktif belajar memahami dan sekaligus melaksanakan tuntunan Islam (al-Qur’an dan sunah rasul-Nya). Pada akhirnya diharapkan individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat, bukan sebaliknya kesengsaraan dan kemelaratan di dunia dan akhirat.⁸

Konselor yang membantu adalah seorang mu’min yang memiliki pemahaman yang mendalam tentang tuntunan Allah dan mentaatinya dalam kehidupan sehari-hari. Berkepribadian yang baik (*akhlaqul-karimah*) yang memiliki sifat *siddiq*, amanah, *tabliqh*, fatonah, mukhlis, sabar, rendah hati, saleh, adil, dan mampu mengendalikan diri. Konselor dalam memberikan bantuan kepada klien hukumnya wajib, dengan memberikan pengarahan kepada kesadaran nurani dengan membersihkan diri dan melaksanakan amalan ibadah yang sudah dianjurkan dalam Islam, seperti membaca al-Qur’an, berdzikir, bershalawat, berpuasa, shalat, bersedekah, berzakat, dan melakukan amalan lainnya sesuai dengan tuntunan syariat Islam.

⁷Achmad Mubarak, *al-Irsyad al-Nafsiy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2004), h. 4-5.

⁸Sotoyo Anwar, *Bimbingan dan Konseling Islami*, (Semarang: Widya Karya, 2009), h. 23.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam merupakan suatu proses bantuan konselor mu'min kepada klien untuk melaksanakan tuntunan dalam ajaran agamanya dan menyelesaikan segala problematika hidup yang dihadapi dengan berpedoman pada al-Qur'an dan Hadis untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Dengan memahami dan mengamalkan tuntunan yang berpedoman pada al-Qur'an dan Hadis, maka potensi yang sudah dikaruniakan Allah bisa berkembang secara optimal. Akhirnya individu dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat dan ihlas dalam menjalankan tuntunan agama.

Ruang lingkup garapan bimbingan dan konseling Islam mencakup segala aspek yang berhubungan dengan problematika kehidupan manusia. Mengingat luasnya bidang kehidupan manusia, maka garapan bimbingan dan konseling agama secara garis besar meliputi bimbingan dan konseling keagamaan, bimbingan dan konseling perkawinan atau keluarga, bimbingan dan konseling sosial, bimbingan dan konseling kerja dan bimbingan dan konseling pendidikan. Ahmad Mubarak merinci bidang garapan bimbingan dan konseling agama Islam.⁹ Bentuk kegiatan dirinci dalam lauyanan Konseling Perkawinan dan Keluarga, Bimbingan dan Konseling sosial, Bimbingan dan Konseling pendidikan, Bimbingan dan Konseling Pekerjaan, Konseling Keagamaan, Konseling Perilaku Menyimpang dan Kriminal, Konseling terhadap perilaku fanatic, dan Konseling terhadap penyakit manusia modern

1. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan umum bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Dan tujuan khusus adalah membantu individu agar tidak menghadapi masalah, membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, dan membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik menjadi lebih baik, sehingga tidak menjadi sumber masalah bagi diri sendiri dan orang lain.¹⁰ Menurut Mubarak Tujuan umum dari konseling agama adalah membantu klien

⁹Achmad Mubarak, *al-Irsyad al-Nafsiy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, h. 95-96.

¹⁰Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), h. 36-37.

agar dia memiliki pengetahuan tentang posisi dirinya dan memiliki keberanian mengambil keputusan untuk melakukan suatu perbuatan yang dipandang baik, benar dan bermanfaat untuk kehidupannya di dunia dan untuk kepentingan akhiratnya.

Tujuan khusus konseling agama adalah untuk membantu klien agar tidak menghadapi masalah, Jika seseorang terlanjur bermasalah, maka konseling dilakukan dengan tujuan membantu klien agar dapat mengatasi masalah yang dihadapi, Kepada klien yang sudah berhasil disembuhkan, maka konseling agama bertujuan agar kliendapat memelihara kesegaran jiwanya dan bahkan dapat mengembangkan potensi dirinya supaya tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan bagi orang lain.¹¹ Yusuf dan Nurihsan, menyebutkan tujuan umum konseling Islam adalah agar individu menyadari jati dirinya sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi, serta mampu mewujudkannya dalam beramal shalih dalam rangka mencapai kebahagiaan hidup didunia dan akhirat. tujuan khusus bimbingan dan konseling Islam secara lebih lanjut adalah membantu individu agar memiliki sikap, kesadaran, pemahaman, atau perilaku kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk atau hamba Allah, fungsi hidupnya sebagai khalifah, memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri (kelebihan dan kekurangannya) secara sehat, memiliki komitmen diri untuk senantiasa mengamalkan ajaran agama dengan sebaik-baiknya baik yang bersifat *hablumminallah*, maupun *hablumminnas*. memahami masalah dan menghadapi secara wajar, tabah dan sabar. memahami faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya masalah stress, mampu mengubah persepsi atau minat, mampu mengambil hikmah dari musibah atau masalah yang dialami, mampu mengotrol dan meredamnya dengan melakukan introspeksi.¹²

Lubis, menjabarkan tujuan bimbingan dan konseling Islam¹³ untuk membantu manusia agar dapat terhindar dari masalah, membantu klien agar menyadari hakikat diri dan tugasnya sebagai manusia dan hamba Allah, mendorong klien untuk tawakal dan menyerahkan permasalahannya kepada Allah tanpa

¹¹ Achmad Mubarak, *al-Irsyad al-Nafsiy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, h. 88-91.

¹² Syamsu Yusuf dan Achmad Nurihsan Juntika, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), h. 71-73.

¹³ Syaiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam Kyai dan Pesantren*, Yogyakarta: elSAQ Press, 2007, h. 116-117

harus kehilangan keaktifan, kreativitas dan keberanian untuk bertindak, mengarahkan klien agar mendekatkan diri setulus-tulusnya dengan beribadah, mengarahkan klien agar menjadikan Allah sebagai sumber memperoleh kekuatan bagi penyelesaian masalah dan sumber memperoleh ketenangan. Menyadarkan klien akan potensinya dan kemampuan ikhtiar, membantu menumbuhkembangkan kemampuannya agar dapat mengantisipasi masa depannya dan jika mungkin dapat menjadi konselor bagi orang lain, menuntut klien agar mandiri dapat membina kesehatan mentalnya dengan menghindari atau menyembuhkan penyakit/kotoran hati, sehingga memiliki mental yang sehat dan jiwa tentram, menghantarkan klien ke arah hidup yang tenang dalam suasana kebahagiaan hakiki. Dari beberapa pendapat di atas, secara umum tujuan bimbingan dan konseling dapat ditarik benang merahnya secara sederhana yaitu untuk membantu klien memahami diri dan lingkungannya agar bisa mencapai mental yang sehat dan bisa mengambil keputusan dalam menyelesaikan masalahnya sehingga bisa menghantarkan klien mencapai kebahagiaan hakiki.

2. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Proses layanan bimbingan dan konseling Islam memiliki fungsi preventif, kuratif, pemeliharaan. Konseling sebagai langkah pendegahan (preventif), ditujukan pada orang yang bisa dikategorikan kelompok beresiko, misalnya orang yang terlalu berat penghidupannya, orang yang tersingkir, orang yang amat sibuk dalam bekerja, serta orang yang tidak sanggup menghadapi kehidupan modern. Konselor harus mendatangi kelompok itu untuk mencegah agar tidak terjadi masalah pad individu. Konseling sebagai langkah kuratif, sifatnya memberikan bantuan kepada individu/klien memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Konseling sebagai langkah pemeliharaan, membantu klien yang sudah sembuh agar tetap sehat tidak mengalami problem yang pernah di hadapi. Fungsi pengembangan (*developmental*), membantu klien yang sudah sembuh agar dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya pada kegiatan yang lebih baik.¹⁴

Menurut adz-Dzaky Fungsi utama konseling Islam yang berhubungan dengan kejiwaan tidak dapat terpisahkan dengan masalah-masalah spiritual

¹⁴Achmad Mubarak, *al-Irsyad al-Nafsiy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, h. 91-92.

(keyakinan). Islam memberikan bimbingan kepada individu agar kembali pada tuntunannya yaitu al-Qur'an dan As-Sunnah. Disebutkan pula secara tradisional dapat digolongkan dalam tiga fungsi, remedial, edukatif, preventif. Remedial atau rehabilitatif, konseling lebih banyak memberikan penekanan pada fungsi remedial karena fokus pada masalah: penyesuaian diri, menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi, mengembalikan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional. Fungsi Edukatif/Pengembangan, berfokus pada masalah: membantu keterampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah, membantu menghadapi transisi dalam kehidupan, mengendalikan kecemasan, dan meningkatkan keterampilan komunikasi antar pribadi serta menentukan arah hidup. Fungsi preventif (pencegahan), membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah.¹⁵

3. Metode dan Teknik Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Faqih metode dan teknik bimbingan dan konseling Islam secara garis besar dikelompokkan menjadi metode komunikasi langsung dan metode komunikasi tak langsung. Metode langsung adalah metode dimana pembimbing melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya. Metode ini dapat dirinci lagi menjadi metode individual dan metode kelompok.¹⁶ Metode individual dapat dilakukan dengan: percakapan pribadi yakni ; pembimbing melakukan dialog langsung tatap muka dengan pihak yang dibimbing, kunjungan ke rumah (*home visit*) yakni pembimbing mengadakan dialog dengan kliennya tetapi dilaksanakan di rumah klien sekaligus untuk mengamati keadaan rumah klien dan lingkungannya, kunjungan dan observasi kerja, yakni pembimbing melakukan percakapan individual sekaligus mengamati kerja klien dan lingkungannya. Metode kelompok, dapat dilakukan dengan teknik-teknik: Diskusi kelompok, karyawisata, sosiodrama, psikodrama dan group teaching. Metode tidak langsung adalah metode bimbingan dan konseling yang dilakukan melalui media komunikasi masa. Hal ini dapat dilakukan secara individual seperti melalui surat menyurat atau telfon maupun kelompok, bahkan massal melalui papan bimbingan, surat kabar/majalah, brosur, radio dan TV

¹⁵ Adz-Dzaky Bakran Hamdani, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), h. 217-218.

¹⁶ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, h. 53-55.

tergantung pada masalah dan problem yang dihadapi klien. Terapi umum secara Islami, bagi pemecahan masalah (rohaniah individu) dalam AlQuran adalah Berlaku Sabar, Membaca dan memahami al-Qur'an, dan Berzikir mengingat Allah.

D. Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan

Kecemasan yang dialami seseorang akan menimbulkan kekhawatiran atau ketegangan dan perasaan yang tidak menyenangkan. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi obyek tersebut. Hal tersebut bisa berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.¹⁷ Hawari berpendapat bahwa Kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/RTA*, masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.¹⁸

Menurut Mappiare *anxiety* secara umum, yaitu suatu perasaan kacau atau tidak enak yang memperingatkan individu akan adanya suatu ancaman atau bahaya namun wujudnya tidak jelas atau belum tampak, secara khusus menunjuk suasana perasaan menyakitkan yang dialami ketika aku (*ego*) atau diri (*self*) terancam, suatu kondisi atau suasana psikis yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa atau stimulus yang diamati akan diterima, atau diantisipasi akan mengancam.¹⁹ Suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah kecemasan, ketegangan, panik, dan kekhawatiran. Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui.²⁰

¹⁷Risnawita Rini & Ghufron Nur, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h. 141.

¹⁸Hawari Dadang, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2006), h. 19.

¹⁹Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h. 20.

²⁰Semiun Yustinus, *Kesehatan Mental 2*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), h. 321.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu gangguan perasaan yang tidak menyenangkan pada diri seseorang dan menimbulkan kekhawatiran, ketegangan, dan kekacauan terhadap suatu hal karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak jelas dari mana berasal atau dari sumber tertentu yang tidak diketahui. Gejala dan keluhan orang yang mengalami gangguan kecemasan biasanya takut akan pikirannya sendiri, mengembangkan firasat buruk, mudah tersinggung, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian juga takut pada keramaian.

1. Bentuk-bentuk Kecemasan

Freud dalam Willis mengemukakan tiga macam kecemasan. Kecemasan realistik, yaitu takut akan bahaya yang datang dari luar, cemas atau takut jenis ini besumber dari ego, Kecemasan neurotis, yakni kecemasan yang bersumber dari id, kalau-kalau insting tidak dapat dikendalikan sehingga menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum., dan Kecemasan moral yang bersumber pada super ego, kecemasan ini dinamakan juga kecemasan kata hati. Kecemasan ini disebabkan oleh pertentangan moral yang sudah baik dengan perbuatan-perbuatan yang mungkin menentang norma-norma moral.²¹

Lazarus (1976) dalam Risnawita dan Ghufon membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua yaitu (1) *State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subyektif, (2) *Trait anxiety* adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan).²²

Sumber penyebab kecemasan bisa berasal dari kekhawatiran dan emosional. Kekhawatiran merupakan aspek kognitif berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan seperti tidak ada harapan mendapat sesuatu sesuai dengan yang

²¹Willis, Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), h. 59.

²²Risnawita Rini & Ghufon Nur, *Teori-teori Psikologi*, h. 142.

diharapkan. Sedangkan emosi adalah reaksi dari hal buruk yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan jantung berdebar, tubuh berkeringat, badan gemetar saat mengerjakan sesuatu.

Bentuk-bentuk kecemasan pada ibu hamil terjadi pada masing-masing semester. *Trimester pertama*, konsepsi kadar hormon progesteron dan estrogen meningkat dalam tubuh dan akan menimbulkan efek mual dan muntah pada pagi hari, lemah, lelah dan membesarnya payudara. Ibu merasa tidak sehat dan seringkali membenci kehamilannya dan banyak yang merasakan kekecewaan dan penolakan serta kecemasan. Mengalami penurunan libido seksualnya karena kondisi yang lemah, mual dan muntah. *Trimester kedua*, kondisi yang sudah mulai sehat karena sudah terbiasa dengan kondisi hormon yang lebih tinggi dan sudah bisa beradaptasi dengan rasa tidak nyaman akibat perubahan pada perutnya yang semakin membesar. Mulai mampu menggunakan energi kognitifnya secara konstruktif. Bisa merasakan gerakan bayi dan bisa merasakan kehadiran bayinya. Ibu sudah terlepas dari rasa cemas dalam hal keguguran dan meningkatnya libido seksual karena kondisi tubuh sudah mulai sehat. *Trimester ketiga*, seringkali disebut sebagai periode menunggu dan waspada sebab merasa tidak sabar menunggu kehadiran bayi. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan 2 hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kekhawatiran dan kecemasan akan kelahiran bayi sebelum saatnya kadangkala sering mengganggu sehingga meningkatkan kewaspadaan akan tanda-tanda persalinan. Rasa tidak nyaman timbul kembali pada trimester ketiga karena kondisi perut yang semakin membesar sehingga tidak nyaman ketika tidur. Dukungan dari suami dan keluarga sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi proses persalinan.²³

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman (1991) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Pengalaman negatif masa lalu, merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau

²³Pusdiknakes, *Panduan Pengajaran Asuhan Kebidanan Fisiologis Bagi Dosen Diploma III Kebidanan, Buku 2, Asuhan Antenatal*, (Jakarta: WHO, JHPIEGO, 2003), h. 27-28.

kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan maka akan menimbulkan kecemasan. Pikiran yang tidak rasional, kecemasan terjadi bukan karena terjadi suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menyebabkan kecemasan.²⁴ Pengalaman negatif masa lalu ketika menghadapi proses persalinan yang tidak menyenangkan akan mempengaruhi kecemasan yang dialami ibu hamil. Selain itu juga informasi negatif dari orang lain yang memiliki pengalaman yang berbeda ketika merasakan sakitnya saat kontraksi ketika melahirkan. Peristiwa proses persalinan yang begitu menegangkan dan menakutkan yang taruhannya adalah nyawa juga akan mempengaruhi proses berfikir yang irasional.

Pendekatan psikodinamika menjelaskan ada dua faktor yang menentukan seseorang mengalami kecemasan atau tidak, yaitu tingkat konflik dalam kepribadian dan efektivitas dari mekanisme pertahanan individu. Sebagian tingkat konflik ditentukan oleh norma-norma yang ditetapkan super ego. Apabila super ego terlalu mengekang tingkah laku yang dapat diterima, maka konflik akan menjadi hebat dan individu akan mengalami kecemasan begitu pula sebaliknya. Jika superego terlalu lunak maka kecemasan akan berkurang. Mekanisme pertahanan membantu individu menghindari konflik dan mengurangi kecemasan, misalnya represi dan penolakan yang dialihkan ke hal positif.

Pendekatan kognitif menjelaskan bahwa kecemasan disebabkan oleh masalah yang menyangkut isi kognitif (stimulus dalam situasi disalahtafsirkan) dan bukan oleh masalah yang menyangkut proses kognitif (pola berfikir tidak terganggu). Sedangkan pendekatan fisiologis menyebutkan gangguan kecemasan dianggap sebagai gangguan psikologis yang disebabkan oleh konflik akibat pengondisian yang tidak tepat atau kognisi-kognisi yang salah.²⁵

3. Alat Ukur Kecemasan

Menurut Hawari untuk mengetahui berapa derajat kecemasan seseorang apakah termasuk ringan, sedang, berat atau berat sekali, orang bisa menggunakan alat ukur (instrumen) yang dikenal dengan nama Hamilton Rating Scale for

²⁴Risnawita Rini & Ghufroon Nur, *Teori-teori Psikologi*, h. 145-146.

²⁵Semiun Yustinus, *Kesehatan Mental 2*, h. 335-344.

Anxiety (HRS-A).²⁶ Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0-4. Nilai 0 = tidak ada gejala/keluhan, 1 = gejala ringan, 2 = gejala sedang, 3 = gejala berat, 4 = gejala berat sekali.

Penilaian dilakukan melalui wawancara langsung, masing-masing nilai angka dari ke -14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu Total nilai (score) kurang dari 14 = tidak ada kecemasan, 14-20 = kecemasan ringan, 21-27 = kecemasan sedang, 28-41 = kecemasan berat, 42-56 = kecemasan berat sekali

E. Analisis dan Pembahasan

Secara umum ibu hamil akan mengalami kecemasan karena terjadi perubahan pada dirinya. Kecemasan merupakan bentuk respon alami sebagai tanda atas bahaya yang tidak menyenangkan dan bisa terjadi pada siapa saja termasuk ibu hamil. Kecemasan yang dialami ibu hamil jika tidak diatasi akan menimbulkan kecemasan yang berkelanjutan dan akan berpengaruh kepada kondisi kesehatan ibu hamil dan janinnya sampai dengan proses persalinan.

Kecemasan ibu hamil dimulai dari trimester pertama sampai trimester ketiga dengan tingkat kecemasan yang berbeda. Trimester pertama yaitu kecemasan akan keguguran, pendarahan, merasa mual, muntah sampai pada kecemasan akan terganggunya kegiatan sehari-hari. Apalagi kondisi ibu hamil yang bekerja pasti akan cemas terhadap kendala dalam menyelesaikan pekerjaannya. Pengaruh kecemasan yang kuat terhadap individu akan berakibat pada cara pandang, proses berfikir, bahkan sampai pada hal yang tidak masuk akal pun kadang bisa muncul di benak calon ibu seperti ditinggal suami ketika terjadi perubahan bentuk tubuh, lemah tidak berdaya, rasa mual, muntah dan sebagainya. Kecemasan akan berkurang dengan sendirinya setelah memasuki trimester kedua. Ibu hamil sudah mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di dalam tubuh maupun kondisi hormonal yang mulai seimbang.

Kondisi perkembangan kesehatan fisiologis dan psikologis ibu hamil seiring dengan perubahan pada bentuk tubuhnya, membesarnya perut, rasa kurang

²⁶Hawari Dadang, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, h. 79-83.

nyaman, lingkungan sosial yang berbeda, kurangnya dukungan dari keluarga membuat meningkatnya kecemasan pada ibu hamil. Perubahan kondisi seperti itu perlu adanya pendampingan secara terus menerus agar bisa melaksanakan tugasnya sebagai ibu yang sedang mengandung janin dalam kandungannya, terutama pendampingan internal dari suami dan keluarga.

Pendampingan eksternal ibu hamil bisa dilakukan oleh kader Posyandu, bidan desa, bidan Puskesmas tokoh masyarakat secara medis dan melalui layanan bimbingan dan konseling Islam untuk mengurangi kecemasan. Metode dan teknik yang digunakan dalam memberikan layanan adalah dengan metode langsung dan tidak langsung, baik secara individu maupun kelompok. Secara individu pembimbing melakukan percakapan pribadi secara langsung melalui kunjungan rumah. Sedangkan metode kelompok adalah pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien melalui kelompok dengan mengadakan diskusi dan *group teaching*. Peningkatan dan penurunan kecemasan didiagnosa menggunakan alat ukur teori *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* dalam Hawari yang menghasilkan analisis bahwa dari 11 klien yang mendapatkan layanan bimbingan dan konseling Islam mengalami penurunan kecemasan. Total penilaian sebelum mendapatkan layanan dari 11 menunjukkan 1 orang mengalami kecemasan kategori ringan ada 1 orang dengan kriteria total penilaian dari rentang 14-20 dan kategori kecemasan sedang ada 10 orang dengan kriteria total penilaian dari rentang 21-27. Rentang dua minggu setelah mendapatkan layanan bimbingan dan konseling Islam dan melaksanakan kesepakatan untuk selalu berdzikir, membaca al-Qur'an dan bersabar dalam menghadapi cobaan menunjukkan total penilaian dari 11 klien dapat diketahui ada 9 klien terjadi penurunan kecemasan termasuk kategori ringan dengan rentang nilai 14-20 dan 2 klien dalam kategori kecemasan sedang dengan rentang nilai 21-27. Penurunan kecemasan yang dialami oleh klien menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling Islam bisa menurunkan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

F. Kesimpulan

Ibu hamil mengalami kecemasan dari trimester pertama sampai trimester ketiga dengan tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Kecemasan yang dialami ibu hamil jika tidak diatasi akan menimbulkan kecemasan yang berkelanjutan dan akan berpengaruh kepada kondisi kesehatan ibu hamil serta janinnya sampai

dengan proses persalinan. Ibu hamil sangat membutuhkan pendampingan internal dari keluarga dalam melakukan aktivitas sehari-hari agar memperoleh rasa aman dan nyaman terhadap perubahan kondisi dirinya baik secara fisiologis maupun psikologis. Pendampingan eksternal ibu hamil bisa dilakukan oleh kader Posyandu, bidan desa, bidan Puskesmas tokoh masyarakat secara medis melalui layanan bimbingan dan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islam merupakan salah satu layanan yang harus diberikan kepada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan dengan banyak membaca al-Qur'an, berdzikir dan bersabar menghadapi cobaan yang datang dari Allah. Bimbingan dan konseling Islam diberikan kepada ibu hamil bersamaan dengan pemberian layanan yang lainnya di Posyandu agar diperoleh perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik, sehingga mampu mengatasi masalah yang dihadapi dengan mengembangkan potensi yang dimiliki ibu hamil. Layanan bimbingan dan konseling Islam yang dilaksanakan di Posyandu Lestari untuk mengurangi kecemasan bagi ibu hamil adalah layanan konseling perorangan, bimbingan kelompok dan konseling kelompok. []

Daftar Pustaka

- Arifin, M., *Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama (di Sekolah dan di Luar Sekolah)*, Jakarta: Bulan Bintang, 1987.
- adz-Dzaky Hamdany Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Bandung: Rizky Press, 2000.
- Dinkes Prop. Jateng, "Kebijakan dan Strateg dalam Akselerasi Penurunan AKI dan AKB di Jawa Tengah", 2015.
- Diponegoro, M. Ahmad, *Konseling Islami. Panduan Lengkap Menjadi Muslim yang Bahagia*, Yogyakarta: Gala Ilmu Semesta, 2011.
- Faqih, Ainur Rahim, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press, 2001.
- Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers, 2002.
- Hasan, Purwakanti Aliah. *Psikologi Perkembangan Islami*, Jakarta: RajaGrafindo, 2006.

- Hawari, Dadang, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dhana Bakti Primayasa, 2000.
- _____, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Jakarta: FKUI, 2006.
- Jamil, Mukhsin, dkk, *Handbook Metode Penelitian PAR (Teori dan Praktik)*, Semarang: Puslit IAIN Walisongo, 2011.
- Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM, 2010.
- Lubis, Syaiful Akhyar, *Konseling Islam Kyai dan Pesantren*, Yogyakarta: eISAQ Press, 2007.
- Mappiare, Andi, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996.
- Mubarak, Achmad, *al-Irsyad an-Nafsiy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2004.
- Mustamar, Thohari, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press, 1996.
- Pusdiknakes, *Panduan Pengajaran Asuhan Kebidanan Fisiologis Bagi Dosen Diploma III Kebidanan, Buku 2, Asuhan Antenatal*, Jakarta: WHO, JHPIEGO, 2003.
- Risnawita Rini & Ghufron Nur, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Semiun Yustinus, *Kesehatan Mental 2*, Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Sotoyo Anwar, *Bimbingan dan Konseling Islami*, Semarang: Widya Karya, 2009
- Willis, Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2004.
- Yusuf, Syamsu dan Juntika, Achmad Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008.
- Wawancara dengan bidan desa Listyowati pada tgl 1 Maret 2016.

