

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Iga Ayu Aldama Sugara

M. Lutfi Mustofa

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang

Jl. Gajayana 50 Malang Telp. 0341-558916

Abstrak - Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan desain tunggal. Adapun pengukuran dilakukan dengan skala kecemasan yang telah diujicobakan kepada 15 ibu hamil. Subjek pada penelitian ini berjumlah 3 orang ibu hamil dengan ciri-ciri yang telah ditentukan oleh peneliti. Untuk mengetahui keefektifan terapi Al-Qur'an untuk menurunkan kecemasan maka digunakan uji t-test pada program SPSS 16.00 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Al-Qur'an efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Berdasarkan hasil t-test didapatkan hasil t memiliki skor sebesar 5,813 dan taraf signifikansi 0,028. Kemudian skor skala kecemasan pada ibu hamil juga mengalami penurunan. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi Al-Qur'an efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Kata Kunci: Kecemasan Ibu Hamil, Terapi Al-Qur'an

PSIKOISLAMIKA. Jurnal Psikologi Islam (JPI) copyright © 2014 Laboratorium Penelitian, Kajian Psikologi Islam dan Penerbitan. Volume 11. Nomor 2, Tahun 2014

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan episode dramatis dari kondisi biologis maupun psikologis yang tentunya memerlukan adaptasi dari seorang wanita yang sedang mengalaminya. Sebagian besar wanita menganggap bahwa kehamilan adalah kodrati yang harus dilalui, namun sebagian lagi menganggapnya sebagai peristiwa yang menentukan kehidupan selanjutnya. Perubahan fisik dan emosional yang kompleks, memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi. Persoalan dalam kehamilan itu sendiri dapat menjadi pencetus berbagai reaksi psikologis mulai dari reaksi emosional yang ringan hingga ke tingkat gangguan jiwa yang berat (Ilmy, 2011).

Kehamilan jika ditinjau dari usia kehamilan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu kehamilan trimester pertama (0-12 minggu), kehamilan trimester kedua

(12-28 minggu) dan kehamilan trimester ketiga (28-40 minggu). Trimester ketiga biasanya disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kehadiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kadang-kadang ibu merasakan khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu. Seringkali ibu merasa khawatir atau takut kalau-kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan (Hani, dkk, 2010).

Adapun ibu dengan kehamilan pertama atau yang biasa disebut primigravida tidak jarang memiliki perasaan yang mengganggu. Perasaan ini muncul akibat cerita-cerita yang didengar oleh lingkungan masyarakat yang mengatakan bahwa melahirkan itu menyakitkan bahkan sampai mempertaruhkan nyawa, kemudian tentang kondisi bayi yang akan

dilahirkannya, lancar atau tidak proses persalinan nanti dan rasa nyeri saat persalinan. Hal inilah yang terkadang menjadi sumber ketakutan pada ibu-ibu dengan kehamilan pertama.

Salah satu bentuk terapi untuk menurunkan kecemasan dalam pandangan Humanistik adalah psikoterapi Transpersonal. Psikoterapi Transpersonal memfokuskan kajian terhadap potensi tertinggi yang dimiliki oleh manusia, rekognisi, pemahaman serta realisasi keadaan-keadaan kesadaran yang transenden, intuitif dan spiritual. Terapi transpersonal bekerja berdasarkan premis bahwa mind, body dan spirit berfungsi sebagai sebuah unit yang harmonis, maka terapis transpersonal menggunakan pendekatan yang holistik. Psikoterapi Transpersonal memiliki kesamaan dengan terapis kognitif behavioristik dalam penggunaan relaksasi atau visualisasi berpusat pada perilaku.

Bentuk psikoterapi transpersonal yang sudah banyak digunakan saat ini, salah satunya adalah terapi Al-Qur'an. Terapi Al-Qur'an menjadi sesuatu yang tidak asing bagi kaum muslim. Karena mengingat bahwa Al-Qur'an bisa dipakai sebagai *As Syifa'* (obat). Melihat fenomena ini peneliti merasa terdorong untuk mengadakan penelitian yang dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil. Oleh sebab itu peneliti mengambil judul dalam penelitian ini tentang "Efektivitas Pemberian Terapi Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga di Klinik Daqu Sehat Malang".

KERANGKA KERJA TEORITIK

1. Cemas

Kecemasan (anxiety) adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Hal itu dianggap normal, bahkan adaptif untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong untuk melakukan pemeriksaan medis secara teratur atau memotivasi untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi sehari-hari (Nevid, dkk, 2003).

Kecemasan, ketakutan kronik yang menetap tanpa adanya ancaman langsung adalah sebuah

korelasi lazim untuk stres. Kecemasan bersifat adaptif bila ia memotivasi perilaku koping yang efektif; tetapi bisa menjadi sedemikian parah hingga mendisrupsi fungsi normal, ia disebut gangguan kecemasan. Semua gangguan kecemasan dikaitkan dengan perasaan cemas (misalnya ketakutan, kekhawatiran, despondensi (murung, patah semangat) dan dengan berbagai reaksi stress psikologi, misalnya tachycardia (detak jantung yang cepat), hipertensi (tekanan darah tinggi), mual, sulit bernafas, gangguan tidur dan kadar glukorsikord yang tinggi) (John, 2009).

Jadi, kecemasan (anxiety) adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, terjadi perubahan secara psikologis, fisiologis dan tingkah laku.

2. Kecemasan Ibu Hamil

Bagi ibu yang baru pertamakali hamil atau primigravida, kecemasan adalah hal wajar, demikian menurut spesialis kebidanan dan kandungan Dr. Ocviyana Dwiyantri Sp. OG. Kehamilan adalah hal yang luar biasa karena menyangkut perubahan fisiologis, biologis dan psikis yang mengubah hidup seorang wanita. Kecemasan yang menghantui ibu hamil juga dipengaruhi turun naiknya kadar hormon selama kehamilan yang membuat otak bekerja dengan tegang. Pada trimester terakhir, ibu hamil umumnya mengalami kecemasan proses melahirkan. Jika ibu terlalu banyak mendengar cerita proses kehamilan yang sulit dan menakutkan, hal itu akan berpengaruh pada kondisi ibu menghadapi kelahiran bayi (Maulana, 2008).

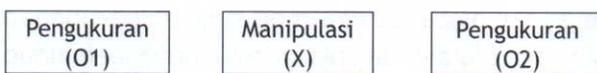
Trimester ketiga biasanya disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kehadiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kadang-kadang ibu merasakan khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaan akan timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan pada ibu. Seringkali ibu merasa khawatir atau takut kalau-kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya dan akan menghindari orang atau benda apa saja yang dianggap membahayakan bayinya. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan (Hani dkk, 2010).

3. Terapi Al-Qur'an

Terapi Al-Qur'an adalah membaca ayat-ayat Al-Qur'an, termasuk doa-doa ma'tsurat, pada seseorang yang sedang sakit. Bacaan itu diulang-ulang, dalam intensitas tertentu. Satu hal yang berpengaruh pada tubuh adalah bacaan Al-Qur'an. Bacaan Al-Qur'an mengandung dua muatan. Pertama, suara/verbal ayat yang dibacakan oleh terapis. Kedua, makna-makna yang dikandung oleh ayat-ayat tersebut (Kahel, 2010). Terapi Al-Qur'an dalam penelitian ini menggunakan Panduan Dzikir dan Riyadhah Ibu Hamil yang dimiliki oleh Klinik Daqu Sehat Kota Malang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian pra-eksperimen dengan menggunakan bentuk rancangan desain tunggal (one group pretest-posttest design). Secara sistematis teknik eksperimen dengan perlakuan tunggal dituliskan sebagai berikut:



Gambar 1:
Metode Eksperimen

No	Subjek	Pra test Skor	Post Test Skor
1	MA	170 (Rendah)	152 (Rendah)
2	DI	186 (Sedang)	153 (Rendah)
3	DV	189 (Sedang)	158 (Rendah)

Tabel 1:
Skor Pre-test dan Post-test

Pengukuran kecemasan dilakukan dengan skala psikologi yang telah diujicoba kepada 15 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Daqu Sehat Malang. Sampel subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang ibu hamil. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan metode purposive sampling, yakni mengambil sampel dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Pemberian treatment dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2014 - 21 Juli 2014.

HASIL

Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida diperoleh peneliti dengan membuat kategorisasi norma kecemasan (tinggi, sedang, dan rendah). Untuk menjawab pertanyaan apakah terapi Al-

Qur'an efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil maka digunakan metode paired sample t-test dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS 16.00 for windows.

Kriteria	Kategori	Skor Skala
$X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Tinggi	$X > 191,88$
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) < X = (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Sedang	$171,45 = X = 191,88$
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	Rendah	$X < 171,45$

Tabel 2:
Rumusan Kategorisasi Kecemasan

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada pengukuran awal DI dan DV berada di kategori cemas sedang dengan skor masing-masing 186 dan 189 sedangkan MA berada di kategori cemas rendah dengan skor 170. Kemudian setelah dilakukan perlakuan selama 22 hari dan dilakukan pengukuran ulang didapatkan hasil MA, DI dan DV mengalami penurunan skor dengan skor masing-masing 152, 153 dan 158.

Adapun hasil pengukuran cronbach alpha dengan menggunakan SPSS 16.00 for windows adalah sebesar 0,793 dan ini menunjukkan bahwa instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabel.

T	Df	Sig. (2-tailed)
5.813	2	.028

Tabel 3:
Hasil Signifikansi (t-test)

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa t memiliki skor sebesar 5,813 dan taraf signifikansi 0,028. Jika dilihat dalam tabel distribusi t pada beberapa level probabilitas t dengan df 2 memiliki skor sebesar 2.920 dan dalam penelitian ini hasil t adalah 5.813. Suatu penelitian dikatakan signifikan ketika t hitung memiliki skor yang lebih besar dari t tabel kemudian tingkat taraf signifikansi suatu penelitian adalah di bawah 0,05. Dalam penelitian ini berdasarkan hasil uji Paired Samples Statistic t memiliki skor 5,813 dan skor signifikansi sebesar 0,028. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki hasil signifikan yang menunjukkan bahwa terapi Al-Qur'an efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Sehingga hipotesa dalam penelitian ini berarti diterima dengan hasil penelitian terdapat hubungan positif antara pemberian terapi Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

PEMBAHASAN

Pada umumnya seorang wanita yang tengah hamil melanjutkan kecenderungan-kecenderungan psikologis dan ciri-ciri tingkah laku yang dimiliki sebelum ia hamil. Kehamilan pada umumnya menambah intensitas emosi-emosi dan tekanan batin pada kehidupan psikisnya. Kehamilan mengandung resiko mempertaruhkan jiwa dan raga, khususnya pada saat melahirkan bayinya. Karena itu kehamilan dan melahirkan bayi merupakan perjuangan yang cukup berat bagi setiap wanita, yang tidak luput dari rasa ketakutan dan kesakitan. Ketakutan itu antara lain berupa: kerisauan disebabkan oleh kelelahan dan kesakitan jasmaniah, jadi bingung, kecemasan karena tidak mendapatkan support emosional; mengembangkan reaksi-reaksi kecemasan terhadap cerita-cerita takhayul yang mengerikan, ketakutan menghadapi saat kelahiran bayinya; ketakutan kalau-kalau bayinya mati dan gugur (mengalami abortus), mati setelah lahir, atau akan cacat jasmaninya disebabkan oleh dosa-dosa ibunya di masa lalu; dan lain-lain (Kartono, 2007).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ketiga subjek mengatakan bahwa mendekati proses persalinan ada perasaan cemas yang mengganggu mereka. Mereka merasa ngeri ketika membayangkan proses persalinan serta ketika mendengar cerita-cerita yang mengerikan saat persalinan membuat mereka tidak nyaman. Kemudian juga ketakutan yang mereka takuti adalah ketika mencela orang lain akan berdampak bagi bayi mereka.

Trimester ketiga biasanya disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kehadiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kadang-kadang ibu merasakan khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaan akan timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan pada ibu. Seringkali ibu merasa khawatir atau takut kalau-kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya dan akan menghindari orang atau benda apa saja yang dianggap membahayakan bayinya. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan (Hani dkk, 2010).

William James salah seorang filsuf Amerika menjelaskan dalam bukunya yang berjudul "The Varieties of Religion Experience" bahwa salah satu

cara untuk mendapatkan emosi positif adalah dengan agama. Dan hal ini yang menjadi dasar bagi Koenig (2005) untuk mengatakan bahwa ada hubungan antara keyakinan beragama dengan kesehatan mental. Koenig menjelaskan dalam bukunya bahwa:

"agama melibatkan kepercayaan, praktek ritual yang berhubungan dengan "sakral" dimana ini memiliki hubungan dengan mistik, supernatural atau Tuhan di tradisi-tradisi religius Barat, atau untuk Kebenaran Terakhir atau Realitas di tradisi-tradisi Ketimuran. Agama mungkin juga melibatkan kepercayaan tentang jiwa, malaikat dan setan. Agama biasanya memiliki kepercayaan yang khusus tentang kehidupan setelah kematian dan aturan-aturan tentang perilaku yang membimbing kehidupan didalam kelompok sosial".

Seperti diketahui bahwa kecemasan muncul saat individu merasa takut dan khawatir bahwa sesuatu buruk akan terjadi, kemudian tentang adanya pikiran-pikiran negatif yang mengganggu dan sedangkan membaca Al-Qur'an dapat membantu relaksasi dan ketenangan jiwa.

Penjelasan-penjelasan tentang kebaikan yang terdapat di dalam Al-Qur'an dapat menjadi motivasi yang luar biasa bagi pembacanya. Mereka diberi kenyamanan dengan janji-janji kebaikan yang diberikan oleh Allah. Keyakinan terhadap kebenaran isi Al-Qur'an ini dapat menjadi faktor yang kuat bagi individu untuk merasakan ketenangan dalam dirinya sehingga bisa menurunkan kecemasan.

Membaca atau mendengarkan Al-Qur'an merupakan coping yang baik karena akan memberikan efek positif dengan menyediakan harapan-harapan. Koenig (2005) daripada berbelok kearah yang tidak menyehatkan bersumber dari kenikmatan dan hiburan, agama menganjurkan manusia untuk kembali ke Tuhan, berdoa dan komunitasnya sebagai penggantinya. Hal ini juga akan membantu mereka untuk membuat keputusan yang lebih baik.

Ketika seseorang mengalami kecemasan, kemudian membaca ayat-ayat yang terdapat pada Al-Qur'an mereka akan mendapatkan pandangan positif tentang dunianya, mereka percaya tentang kebaikan-kebaikan yang akan diberikan oleh Allah. "Sesungguhnya Al-Qur'an ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar" (Al-Israa).

KESIMPULAN

Adanya penurunan skor kecemasan menunjukkan bahwa terapi Al-Qur'an efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil. Kemudian berdasarkan hasil uji T-test, t memiliki skor 5,813 dan skor signifikansi sebesar 0,028 hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki hasil yang signifikan

DAFTAR PUSTAKA

Hani, Ummi dkk. 2010. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis. Jakarta: Salemba Medika.

Ilmi Qothi'yah, Nely. 2011. Efektivitas Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Lembaga Perasyarakatan Wanita Kelas II A Sukun Malang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Malang.

Kahel, Abduddaim. 2010. The Holy Heal: Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit dengan Terapi Suara Bacaan Alquran dan Bacaan Sholat

yang menunjukkan bahwa terapi Al-Qur'an efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Sehingga hipotesa dalam penelitian ini berarti diterima dengan hasil penelitian terdapat hubungan positif antara pemberian terapi Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan ibu hamil primigravida.

(terjemahan oleh Siti Irhamah). Banten: Kaya Ilmu Kaya Hati.

Kartono, Kartini. 2007. Psikologi Wanita. Bandung: Maju Mundur.

Koenig, Harold George et al. 2005. Faith and Mental Health. Templeton Foundation Press.

Maulana, Mirza. 2008. Penyakit Kehamilan dan Pengobatannya. Ar Ruzz Media: Jakarta.

Nevid, Jeffry et al. 2003. Psikologi Abnormal. Jakarta: Penerbit Erlangga.

P.J Pinel, John. 2009. Biopsikologi (terjemahan oleh Helly Prajitno & Sri Mulyantini). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.