

Dzikir Sebagai Terapi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil

Salsabila Ramadani*, Ayu Qurratul A'yuni**

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta*, Universitas Al-Azhar, Kairo**

e-mail: sabilaard18@gmail.com*, ayuqurratulayuni@gmail.com**

ABSTRACT

Using dhikr as mediation or therapy is something that is very influential on pregnant women. Dhikr is considered to be able to help individuals in forming belief in Allah SWT. Doing dhikr is the same as relaxation or mediation therapy which emphasizes how to rest and relax through reducing psychological tension or stress. One of the factors that play a role in the anxiety of pregnant women is the ability to manage emotions. This research uses descriptive qualitative method through observation and interviews. The results of interviews and observations show that dhikr therapy can help reduce anxiety experienced by pregnant women.

Keywords: *Dhikr, Anxiety, Pregnant women*

ABSTRAK

Menggunakan dzikir sebagai mediasi atau terapi merupakan suatu hal yang sangat berpengaruh pada ibu hamil. Dzikir dianggap dapat membantu individu dalam membentuk keyakinan kepada Allah SWT. Dzikir dapat disamakan dengan terapi relaksasi atau mediasi dimana menekankan usaha untuk beristirahat dan bersantai dengan mengurangi ketegangan atau tekanan psikologis. Faktor yang berperan dalam kecemasan ibu hamil salah satunya adalah kemampuan mengendalikan emosi. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui observasi dan wawancara. Hasil penelitian dari wawancara dan observasi menunjukkan bahwa dengan terapi dzikir dapat membantu mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil.

Kata Kunci: Dzikir, Kecemasan, Ibu hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kodrat bagi setiap wanita. Selama kehamilan berlangsung hingga saat melahirkan, seorang ibu harus memperoleh perawatan yang benar dan tepat. Kehamilan memiliki resiko mempertahankan jiwa dan raga, hidup dan mati. Kehamilan yang pertama kali dialami bagi seorang ibu merupakan salah satu waktu menegangkan sepanjang kehidupannya. Dimana pada umumnya, perempuan hamil akan mengalami perubahan fisik maupun psikis yang keduanya berdampak pada perubahan biologis. Sehingga ibu hamil memiliki emosi yang cenderung labil dan reaksi yang ditunjukkan pada masa kehamilan juga mudah berubah-ubah.

Sedangkan kecemasan bisa dikatakan kekhawatiran seseorang tentang masa depan, kecemasan ini menunjuk pada keadaan dimana individu memiliki perasaan khawatir atau gelisah, tegang, dan perasaan ketidaknyamanan yang tidak dikendalikan serta ketakutan terjadinya hal buruk (Halgin, 2011). Ada beberapa hal yang dapat mendatangkan adanya kecemasan, seperti kesehatan, hubungan sosial, ujian, karir, dan kedudukan lingkungan. Kecemasan sebenarnya bisa dinyatakan normal, bahkan tidak ada masalah untuk sedikit mencemaskan kehidupan itu sendiri. Kecemasan akan menjadi abnormal apabila tidak sepadan dengan ancaman yang ada, atau kecemasan yang datang secara tiba-tiba tanpa adanya sebab.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan sesak, takut, resah, terancam, dan was-was dengan adanya kemungkinan dengan malapetaka. Dari kecemasan yang berlebihan tersebut dapat mengakibatkan terjadinya sesuatu yang lebih buruk, seperti psikis dan fisik yang terganggu, dan pola hidup berubah.

Kecemasan yang banyak dialami oleh ibu hamil dapat berdampak negative bagi bayi yang dikandung maupun sang ibu. Kondisi psikologis ibu dapat membawa dampak yaitu rangsangan kontraksi pada rahim. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga ditakutkan dapat mengakibatkan keguguran.

Kondisi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil berhubungan dengan data yang ditemukan di lapangan. Maka dari itu peneliti melakukan wawancara terhadap tiga orang ibu hamil untuk mengetahui lebih dalam bagaimana bentuk kecemasan yang mereka alami. GR seorang ibu hamil berusia 29 tahun menjelaskan bahwa selama kehamilan ia merasa mudah lupa, mudah Lelah, sering terbawa perasaan, bahkan ia khawatir akan dirinya krena tidak merasa mual atau muntah-muntah seperti kebanyakan orang. Bahkan GR juga khawatir dengan perkembangan janin dan proses persalinan nanti karena ia merasa umurnya yang sudah tidak muda lagi.

Kemudian ibu hamil dengan inisial M juga menerangkan bahwa selama masa kehamilan ia sering mual dan penambahan berat badan yang drastic. Selama kehamilan M juga mudah overthinking dan marah-marah tidak jelas. Ia khawatir dengan perubahan bentuk tubuhnya pada masa kehamilan dan setelah kelahiran nanti.

Hal yang tidak jauh beda juga dirasakan oleh ibu hamil dengan inisial H, ia menyatakan apa yang ia rasakan tidak jauh dengan ibu hamil di wawancara sebelumnya. Ia juga mengatakan bahwa kegelisahan tersebut pasti ada, namun bagaimanapun kondisinya harus tetap dihadapi.

Peneliti kemudian memutuskan memilih teknik dzikir sebagai mediasi untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Dengan berdzikir atau mengingat Allah SWT, manusia akan mendapatkan

hidup yang tenang atau dapat dikatakan segala aktifitas dan perbuatan dilakukan senantiasa karena mengharap ridha Allah SWT. Dzikir bahkan dapat menjadi pengingat seseorang bahwa Allah-lah yang memberi penyakit maka Allah pula yang akan menyembuhkan penyakit, yang kemudian akan muncul sugesti penyembuhan melalui dzikir. Melaksanakan dzikir bisa disamakan dengan terapi relaksasi atau mediasi dimana dzikir juga mengedepankan tubuh dan fikiran untuk bersitrihat dan bersantai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis (Heinemann, 2010).

Secara emosional dzikir dapat memperlihatkan emosi-emosi positif, seperti perasaan cinta, bahagia, dan nikmat (Subandi, 2009); mendapatkan ketenangan, kedamaian, tidak cemas, tidak stress dan tidak depresi (a state of well being) (Masyharuddin, 2002). Efek yang didapat dari berdzikir yaitu dapat menghilangkan kebingungan, kerisauan dan kecemasan dalam hati. Berikut firman Allah pada surat Ar-Ra'd ayat 28:

اَلَّذِيْنَ ءَامَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ ٱللّٰهِ ؕ اَلَا بِذِكْرِ ٱللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ

Ayat di atas menjelaskan bahwa dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang dan tentram, dan mereka lah orang-orang yang beriman.

Dzikir juga bisa diartikan sebagai sikap batin yang umumnya diucapkan melalui tahlil, tahmid, tasbih, termasuk juga membaca Al-Qur'an, juga mengamalkan doa yang disarankan oleh Nabi Muhammad SAW (Ghanim, 1999).

Dilihat dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir dapat mempengaruhi kearah yang positif berupa perasaan optimis, kelapangan dada, dapat menguasai diri, serta perasaan tenang dan rileks. Oleh sebab itu maka dzikir mampu membantu untuk mengurangi kecemasan.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan kualitatif deskriptif yaitu melalui observasi dan wawancara. Dimana peneliti melakukan wawancara dan pengamatan kepada ibu hamil secara langsung tanpa adanya perantara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Ibu Hamil

Ibu hamil adalah seorang wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan juga dikatakan sebagai proses yang normal dan alamiah yang hampir selalu terjadi pada setiap wanita. Kehamilan terjadi setelah bertemunya sperma dan ovum, kemudian janin tumbuh dan berkembang di dalam uterus selama 259 hari atau 37 minggu atau sampai 42 minggu.

Menurut Pitt (1986) kehamilan adalah perubahan keadaan yang relative baru, khususnya bagi wanita yang belum berpengalaman. Pada masa kehamilan ini terjadi adanya perubahan fisik yang dapat berpengaruh pada aktivitas wanita tersebut dalam kesehariannya. Selain itu, sebagai calon ibu ia membawa peran yang harus dijalankan Ketika anaknya lahir nanti.

Ibu hamil seringkali mengalami kecemasan, hal itu disebabkan oleh perubahan kadar hormone dalam tubuh. Perubahan hormone saat hamil bisa berpengaruh pada zat kimia di otak yang berperan pada pengaturan perasaan. Seiring berjalannya waktu kehamilan, akan ada perubahan lain yang akan dirasakan, seperti perubahan fisik dan psikologis.

a. Perubahan fisik (Derek, 2005)

1. Citra tubuh adalah perubahan bentuk tubuh. Ibu hamil merasa kehilangan ketertarikan pada tubuh yang kemudian mendatangkan kecemasan,

karena memiliki perasaan tidak menarik lagi bagi suami

2. Oedema (tumit dan kaki membengkak) terjadi dikarenakan ibu hamil mengalami penambahan berat badan yang cepat. Tumit biasanya membengkak pada malam hari dan ini bukanlah hal yang serius. Tetapi apabila tumit membengkak pada pagi hari, ditakutkan hal ini dapat menyebabkan kehamilan sang ibu mengalami hipertensi.
 3. Varises (pembuluh darah) terlihat selama kehamilan, kemudian bertambah besar pada bulan terakhir. Ibu hamil akan mengalami kaki yang terasa berat, sakit, bengkak. Setelah melahirkan biasanya varises hilang, tetapi ada juga yang masih ada atau kelihatan.
 4. Bertambahnya berat badan juga memiliki kaitan yang erat dengan indikasi *pre-eclampsia* (serangan kejang secara tiba-tiba yang dialami pada wanita bergejala hipertensi). Para ibu yang berat badannya lebih dari 16kg akan sangat sulit untuk menurunkan berat badan setelah melahirkan maka dari itu diharuskan mengatur pola makan dan gizi selama hamil.
- b. Perubahan psikologis
- Pitt menyatakan (1986) bahwa banyak dari wanita hamil merasakan kecemasan, seperti kesedihannya, cepat marah, mudah tersinggung, dan suka membayangkan hal yang sedih. Ibu hamil sangat memerlukan dukungan

dari siapapun, terutama suami. Entah dari perilaku suami, bersikap, dan keterlibatan dalam rumah tangga serta kecakapannya sebagai seorang suami.

Dalam masa kehamilan juga terjadi fase ketidakstabilan dan ketidaktekanan secara emosional. Selain itu ibu hamil juga mengalami konsentrasi merendah, mudah lesu, kram, tidak semangat bekerja, dan emosi tidak stabil. Selain harus menyesuaikan diri pada perubahan hormone maupun fisik, ibu hamil juga harus berupaya dalam menghadapi stamina yang berkurang secara drastis (Louise, 2006).

Kesimpulan dari peralihan secara psikologis pada masa kehamilan berguna untuk menambah akar pengetahuan dan komunikasi dengan suami sebagai wujud support dimasa kehamilan. Maka dianjurkan agar rajin melakukan pengecekan kehamilan untuk mengenal perkembangan janin. Makan makanan yang sehat bagus untuk pertumbuhan janin. Ibu hamil juga dapat melakukan latihan yoga yang bermanfaat untuk psikologis tetap menjaga penampilan di saat hamil.

Kecemasan akibat kehamilan yang dialami ibu hamil adalah ia mengalami ketegangan, ketakutan, perilaku diluar kendali dan tidak terkontrol, khawatir, merasa bahaya dan was-was atas kemungkinan buruk saat proses melahirkan. Reaksi penginderaan menimbulkan gangguan pada psikis, fisik, dan perubahan pola hidup.

B. Kecemasan

1) Definisi Cemas

Cemas dalam Bahasa latin yaitu “anxious” dan berbahasa Jerman “angsy” lalu dikatakan “anxiety” yang memiliki arti kecemasan dimana kata tersebut digunakan Freud untuk menjelaskan suatu efek negatif. Cemas berarti dimana seseorang mengalami gangguan psikis yang biasa dan wajar agar individu tersebut dapat menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi dengan baik (Ibrahim, 2013).

Kecemasan juga sering dirasakan orang lain. Kejadian ini muncul ketika seseorang dihadapkan oleh masalah yang sulit atau situasi yang menakutkan, sehingga memunculkan rasa gelisah, panik, bingung, tidak tenang dan sebagainya (Priyoto, 2015).

Cemas bisa dikatakan emosi yang dialami oleh individu, individu tersebut harus membicarakan masalah yang ia hadapi dengan orang lain agar mudah untuk diobservasi (Nursalam, 2013).

2) Tanda-tanda Cemas

Berdasarkan tulisan Stuart, Sundeen, dan Priyoto (2015), cemas memiliki efek respon dan dapat dilihat dari hal-hal berikut:

a. Fisiologis

Seseorang mengalami mulut kering, tangan kaku, merasa kedinginan, diare, buang air kecil terus menerus, tensi meningkat, otot menegang, sulit bernapas, keringat berlebih, anoreksia, sembelit, sakit kepala, tidak dapat melihat dengan jelas, mual muntah dan sulit tidur.

b. Perilaku

Merasa tidak tenang, tremor, mudah kaget, bicara lebih cepat dari biasanya, aktivitas dan gerak tidak teratur atau

gerakan tidak menentu seperti gemetar, serta perasaan tegang berlebihan

c. Kognitif

Konsentrasi terganggu atau tidak dapat memusatkan perhatian, pemahaman pada suatu info berkurang, seringkali berfikir tentang kejadian buruk akan datang.

3) Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan menjadi tiga bagian yaitu:

a. Kecemasan Relitas atau Objektif (Reality of Objective anxiety)

b. Kecemasan Neurosis (Neurotic Anxiety)

c. Kecemasan Moral

Maka dikatakan jika penyebab kecemasan adalah keyakinan hati pada individu itu sendiri. Freud juga menambahkan bahwa super ego akan memberi balasan karena melanggar aturan moral. Jadi kecemasan bisa menjadi peringatan untuk individu.

4) Penyebab Kecemasan

Seseorang akan menyadari bahwa ia merasa cemas ketika ia merasa takut, kaget, tidak berdaya, merasa bersalah, dan sebagainya. Kecemasan juga terjadi tanpa sadar dan individu tidak adapat menghindarinya. Di bawah ini ada empat factor kecemasan menurut Hawari (2013):

- Stress
- Traumatic
- Genetik
- Berubahnya struktur otak

5) Factor-factor yang Mempengaruhi Kecemasan

Mengutip dari buku yang ditulis Benjani dan V (2014) kecemasan dipengaruhi beberapa factor yaitu:

a. Kondisi Individu

- Bertambahnya umur, kehidupan apa yang ia jalani, jenis kelamin, pendidikan, suku, budaya, social ekonomi dan kondisi social
- b. Karakteristik Kepribadian
Pembawaan, kesabaran, bagaimana ia mengatur emosi secara umum
 - c. Social Kognitif
Dukungan social yang dirasakan, control perilaku yang dirasakan.
 - d. Hubungan dengan lingkungan social
Dukungan social yang diterima, integrasi dalam jaringan social
 - e. Strategi Coping
Bagaimana cara atau perilaku individu mengatasi permasalahan.
 - 6) Penangan Gangguan Kecemasan
Tindakan yang tepat untuk mengatasi kecemasan yang mengganggu yaitu:
 - a. Terapi Humanistika
Terapi ini memfokuskan klien untuk mengenali dan menerima dirinya dan tidak terlalu menanggapi rasa cemas yang muncul kepermukaan.
 - b. Terapi Psikofarmaka
Terapi ini memfokuskan pada pemakaian obat anti cemas (anxiolytic) dan obat anti depresi seperti diazepam, clobazam, bromazepam (Hawari, 2013).
 - c. Terapi Somatik
Terapi somatic bertujuan agar individu mengkonsumsi obat-obatan apabila timbul keluhan fisik pada organ tubuh risiko dari stress, kecemasan dan depresi yang dirasakan terus menerus.
 - d. Psikoterapi
Terapi ini biasanya dilakukan suatu grup dimana anggotanya dipilih dengan kondisi yang hamper sama dengan anggota lainnya sehingga

metode penyembuhan akan lebih efektif. Teknik psikoterapi ini dilakukan menggunakan terapi pernafasan dan relaksasi ketika menghadapi kecemasan dan memberi sugesti bahwa kecemasan yang muncul adalah tidak realistis (Hawari, 2013).

e. Terapi Psikososial

Bertujuan untuk memulihkan kembali kemampuan adaptasi agar yang inividu tersebut dapat mejalani kehidupannya secara wajar, entah di rumah, di sekolah/kampus, tempat ia bekerja bahkan lingkungan pergaulan sosialnya.

f. Terapi Psikoreligius

Membantu individu agar merasa lebih dekat Allah SWT yang kemudian akan memberikan rasa nyaman, harapan positif akan muncul dengan berdzikir dan berdoa.

g. Konseling

Konseling akan berjalan lebih efektif apabila ada motivasi dari kedua belah pihak baik konselor maupun klien.

C. Dzikir Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan

Kecemasan atau anxiety merupakan gangguan atas pengendalian perilaku maladaptif seperti perasaan takut, sesak, dan khawatir. Gejala ini terlihat jelas ketika ada perasaan takut yang tidak dapat diketahui dengan suatu sebab khusus (Atkinson, 1987).

Sedangkan Davison memiliki definisi berbeda mengenai arti kecemasan (2006) ia mengartikannya sebagai perasaan takut dan khawatir dan rasa tidak menyenangkan yang

diikuti dengan bertambahnya ketegangan fisiologis. Dalam Kamus Lengkap Psikologi karya Chaplin (2005), kecemasan berarti perasaan takut, kegundahan akan masa depan, rasa ingin menghindari dorongan sekunder. Berbeda dengan Nevid (2005), kecemasan adalah keadaan dimana individu merasa khawatir dan menentang akan terjadinya sesuatu yang buruk.

Kecemasan, dimana melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis. Kecemasan secara spesifik adalah menunjukkan perasaan menyakitkan yang dialami apabila “ego” dan “self” terancam, yang kemudian menunjukkan suatu keadaan dimana keadaan tersebut dapat menjadi ancaman (Mappiare, 2006).

Islam memiliki beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengingat Allah sebagai perantara untuk menyelesaikan masalah diantaranya adalah dzikir (membaca Al-Qur'an dan berdoa). Al-Ghazali mengungkapkan bahwa dengan dzikir adalah dimana seorang hamba mengingat bahwasanya Allah selalu mengamati segala perilaku dan pikirannya. Bukan hanya sekedar untuk mengingat sebuah peristiwa saja, sebaliknya mengingat Allah dengan penuh keyakinan atas kebesaran Allah dan segala sifat-Nya kemudian menyadari bahwa dirinya selalu dalam pengawasan-Nya, lalu menyebut Asma-Nya melalui hati dan lisan (Anshori, 2003)

Menurut hasil wawancara yang sudah dilakukan peneliti, menjelaskan bahwa keadaan bayi yang berada

dalam kandungan, bagaimana proses persalinan, hubungan dengan suami, keadaan fisik yang berubah saat hamil menjadi pemicu munculnya kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

Melalui terapi dzikir, ibu hamil mampu mengurangi kecemasan yang sedang dialaminya. Seperti yang dikatakan salah satu subjek penelitian, bahwa perasaan cemas adalah saat bayi dalam kandungan tidak bergerak, kemudian subjek melafadzkan kalimat “Astaghfirullah ‘adzim”, “Subhanallah”, Alhamdulillah”, “Laa ilaa ha illa Allah”, “Allahu Akbar” berkali-kali dan tidak lama kemudian bayi dalam kandungan bergerak.

Haryanto (1996), memiliki pendapat dimana saat seseorang melafadzkan dzikir maka akan terjadi dua proses, yaitu proses pemusatan perhatian (konsentrasi) dan hilangnya emosi negative. Yang dimaksud dengan proses konsentrasi adalah hanya mengingat Allah. Berikut adalah doa untuk menenangkan hati dan pikiran dari Shahih Bukhari untuk melindungi diri dari perasaan negative:

اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ
وَالْكَسَلِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ

وَالْبُخْلِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Doa tersebut dimaksudkan agar kita selalu meminta perlindungan kepada Allah dari kesusahan dan kecemasan, dari rasa lemah serta malas, serta memohon agar dihindarkan dari sifat pengecut dan pelit, dan dikurangkan dari beban hutang serta dijauhkan dari orang jahat.

Dzikir, seara psikologis dapat membantu untuk menambahkan penghayatan dan seolah menghadirkan Allah pada tiap perbuatan yang kita lakukan di dunia ini. Apabila kita selalu merasa Allah ada sekitar kita, maka tidaklah kita akan merasa kesepian. Ketenangan yang kita dapatkan melalui dzikir akan berdampak sangat bermakna bagi proses penyembuhan (Purwanto, 2007).

KESIMPULAN

Dzikir merupakan bentuk dari unsur spiritual dan religious. Dzikir menjadi salah satu cara pendekatan diri pada Allah SWT dan dapat membentuk penerimaan yang lain selain ketakutan, yaitu keyakinan bahwa setiap masalah dapat di hadapi dengan baik dengan bantuan Allah. Umat Islam mempercayai bahwa dengan menyebut Asma Allah secara berulang-ulang (dzikir) dapat menyembuhkan jiwa dan penyakit.

Kecemasan sendiri merupakan suatu gejala yang dialami hampir oleh semua orang. Kecemasan sendiri diartikan sebagai kekhawatiran atau ketakutan yang tidak jelas yang kemudian menyebar berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan terjadi namun tidak memiliki objek yang istimewa.

Tingkat kecemasan dapat menurun dengan tahapan dzikir yang dilakukan. Dengan menerapkan terapi dzikir maka penilaian lain selain ketakutan akan berkurang, dan atas bantuan Allah maka semua masalah akan baik-baik saja.

DAFTAR PUSTAKA

Anshori, A. (2003). *dzikir dan kedamaian*. yogyakarta: pustaka pelajar.

Atkinson, R. (1987). *Pengantar Psikologi Jilid 2*. batam: interaksara.

Derek, L. &. (2005). *setiap wanita*. jakarta: delapratasa publishing.

Gerald C. Davison, J. A. (2006). *psikologi abnormal*. jakarta: raha grafindo persada.

Ghanim, S. d. (1999). *do'a dzikir ucapan dan tindakan*. yogyakarta: mitra.

Halgin, R. .. (2011). *psikologi abnormal: perspektif klinis pada gangguan psikologi*. jakarta: salemba humanika.