BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bagi kebanyakan pasangan suami dan istri kehadiran anak merupakan suatu anugerah dan kebahagiaan yang sangat berarti dalam rumah tangga. Memiliki anak bagi kebanyakan orang merupakan suatu pengalaman atau peristiwa yang penting dalam kehidupan. Bagi kebanyakan calon orang tua, memiliki anak adalah bagian yang tidak terpisahkan dari bagaimana mereka menginginkan hidup akan menjadi seperti apa yang mereka impikan. Memiliki anak dapat membawa sukacita dan kepuasan pribadi, atau mungkin membawa tantangan, konflik, dan kesedihan diwaktu yang akan datang (Ganley, 2004). Brooks (2008) mengemukakan alasan orang tua menginginkan anak, yaitu orang tua menginginkan anak untuk mencintai dan dekat dengan anak, orangtua ingin menyaksikan anak mereka bertumbuh, mengembangkan keterampilan baru, menghadapi tantangan baru, orangtua ingin merasakan kreativitas dan kesuksesan dalam membantu anak bertumbuh, orang tua ingin memenuhi harapan masyarakat dan agama, orangtua mendapat kepuasan menjadi lebih dewasa, bertanggungjawab, peduli dan dengan memiliki anak memberikan orangtua perasaan aman dalam hal akan adanya yang merawat ketika mereka beranjak tua dan sakit.

Keinginan untuk memiliki anak menjadi semakin dapat terpenuhi ditandai dengan terjadinya kehamilan. Saat terjadinya kehamilan, pasangan suami istri mulai membentuk gambaran anak dalam imajinasi mereka. Bayangan apakah anak yang dikandung berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, apakah wajah anak yang dikandung akan mirip ayah atau ibu, nama yang akan diberikan kepada anak terbentuk semakin jelas di imajinasi mereka, hal ini disebut sebagai *image making stage* adalah tahap pertama dalam *parenthood* yang terjadi selama masa kehamilan (Graham, 1987)

Seiring dengan berkembangnya kehamilan, calon orangtua akan semakin sering beragumen jenis kelamin anak yang dikandung, mendengarkan detak jantung anak, merasakan tiap gerakan anak didalam kandungan ibu, mempersiapkan keperluan seperti pakaian dan tempat tidur, ataupun membawa foto ultrasound bayi dan menunjukan kepada orang-orang terdekat (Borg & Lasker, 1989). Segala upaya dilakukan dengan harapan kesehatan ibu dan anak yang dikandung tetap terjaga sampai waktu kelahiran, sayangnya segala upaya yang dilakukan dalam menjaga kehamilan tidak selalu berujung pada moment yang membahagiakan yaitu kelahiran. Adakalanya masa penantian tersebut berujung pada kehilangan yang sangat menyakitkan yaitu meninggalnya sang bayi. Kehilangan adalah suatu keadaan ketika individu berpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada atau dimiliki, baik sebagian atau keseluruhan (Riyadi dan Purwanto, 2009), menangis, memanggil nama orang yang sudah meninggal secara terus-

menerus, marah, sedih dan kecewa merupakan beberapa respon yang tampak saat seseorang mengalami peristiwa kehilangan, terutama akibat kehilangan orang yang dicintai. Keadaan seperti inilah yang menurut Puri, Laking, dan Treasaden (2011) disebut sebagai proses *Grief*, yang merupakan suatu proses psikologis dan emosional yang dapat diekspresikan secara internal maupun eksternal setelah kehilangan

WHO tahun 2002 mencatat bahwa setiap tahunnya sekitar 3% (3,6 juta) dari 120 juta bayi baru lahir mengalami asfiksia (gagal nafas) dan hampir 1 juta diantaranya meninggal dunia. Angka kematian Janin di dunia di perkirakan sekitar 22,14 – 38,82 juta jiwa. Kematian Janin dalam rahim termasuk dalam masalah perinatal dan merupakan indikator kesehatan sangat sensitif karena berhubungan dengan kesehatan ibu dan anak. Angka kematian perinatal menyumbang sekitar 77% dari kematian neonatal, dimana kematian neonatal menyumbang 58% dari total kematian bayi, sedangkan Angka Kematian Bayi di Provinsi Kalimantan Selatan yaitu 34 per 1000 kelahiran hidup. Berdasarkan data Kemenkes, (2015) dilaporkan bahwa capaian target reinstra tahun 2015 di Provinsi Kalimantan Selatan sebanyak 15/1000 kelahiran hidup terkait kematian neonatal telah tercapai yakni 11/1000 kelahiran hidup, namun angka kematian bayi belum mencapai target MDG's 23/1000 kelahiran hidup yakni 25/1000 kelahiran hidup. (Kementrian Kesehatan, 2015)

Peristiwa kematian anak akan menimbulkan perasaan kehilangan dan duka yang mendalam bagi orang tua, bahkan dapat menimbulkan trauma yang begitu lama meski anak tersebut baru saja dilahirkan ataupun masih di dalam kandungan. Hal ini disebabkan karena saat kehamilan seorang wanita akan melalui proses dimana dirinya menyerahkan (*giving up*) dan melepaskan (*letting go*) gaya hidup, citra tubuh dan hubungan sebelumnya, serta mengambil peran dan tanggung jawab baru dan mulai belajar mencintai seseorang sebelum bertemu dengan mereka, bahkan sebagai calon orang tua, dirinya telah menyusun serangkaian harapan mengenai anak yang akan dilahirkan. Pada saat wawancara, seorang partisipan mengatakan bahwa selama hamil dirinya telah membayangkan akan mirip siapa bayinya, bagaimana rasanya menggendong dan menyusui bayi, bahkan telah membayangkan bangun tengah malam untuk menggantikan popok bayinya. Akan tetapi, semua bayangan indah itu berubah menjadi mimpi buruk ketika peristiwa *perinatal loss* dialami oleh partisipan. Kematian bayi yang telah dikandung selama sekian bulan merupakan titik pertemuan yang bertolak belakang antara harapan yang tinggi dengan kenyataan yang pahit, mengingat bahwa adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan berupa kehilangan sosok yang memiliki ikatan emosional. Hal tersebut mengakibatkan timbulnya shock, *denial*, depresi, cemas, stres pada diri individu.

Dampak dari *perinatal loss* tidak hanya menghilangkan harapan untuk mendapatkan keturunan namun juga memberikan dampak bagi calon orang tua terutama ibu. Dampak bagi sang ibu adalah rasa kesedihan yang berujung pada depresi terhadap kondisi tersebut. Pada kondisi ekstrim ada juga yang kemudian mempertanyakan atau bahkan “murka” akan takdir Allah, serta mempertanyakan “*mengapa Dia mengambil anaknya (bayinya), bukan orang lain*” (Nabil, 2015). Orang tua yang mengalami kehilangan anak akan mengalami gangguan baik pada kondisi mental maupun fisik. Contoh gangguan yang dialami oleh orangtua yang kehilangan anak, perasaan tertekan yang disertai dengan perasaan intens sedih, putus asa, tidak berdaya, kesepian, ditinggalkan, dan keinginan untuk mati. Individu yang mengalami kehilangan atau kematian anak mengalami gejala fisik seperti insomnia, kehilangan nafsu makan, kebingungan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, pemikiran obsesif, kerentanan terhadap perasaan ekstrim, kecemasan, panik, dan stres (Yulianti, 2005). Khususnya pada kematian bayi yang lahir kondisi meninggal akan memberikan pengaruh jangka panjang terhadap kehidupan orang tua, baik pada Ibu maupun Ayah (Buchi 2007). Demikian pula pada masa berduka yang dialami orangtua pasca kematian anak sangat bervariasi bahkan hingga membutuhkan waktu bertahun-tahun (Abel, 2014).

Kehilangan anak merupakan peristiwa yang sangat menekan dan traumatis bagi keluarga yang ditinggalkan (Kane & Oro, 2007).

Kematian Orang terdekat merupakan kehilangan paling menyakitkan yang dapat dialami seseorang (Turner & Helms, 1987). Rasa kehilangan anak melalui kematian disebabkan hubungan anak dan orang tua yang intens dan bukan hanya sekedar ikatan darah semata (Woodgate, 2006). Bagi orang tua, anak merupakan bagian dari diri orangtua, oleh sebab itu kehilangan anak bagian dari kehilangan harapan bagi orang tua, hal ini berdampak pada adanya *Grief* pada diri orang tua yang mengalami kehilangan anak (Sanders, 1998)

Kematian anak mengakibatkan *Grief* yang lebih intens dibandingkan kematian pasangan maupun orangtua. Pada studi terhadap 109 wanita australia yang mengalami kematian anak, 91% menyatakan peristiwa tersebut adalah peristiwa terburuk yang terjadi dalam hidup mereka (Uren &Wastell, 2002). Selain mengakibatkan *grief* kematian juga menimbulkan *bereavement* yang dirasakan pada diri orangtua. *Bereavement* adalah keseluruhan pengalaman kehilangan seseorang melalui kematian, dan *Grief* adalah penderitaan emosional yang kuat yang menyertai pengalaman kehilangan (Sarafino,1998). *Grief* adalah perasaan yang dialami seseorang akibat *bereavement* namun tidak tampil di permukaan, ekspresi yang terlihat pun tidak dapat sepenuhnya menggambarkan *grief* yang dialami seseorang, sehingga perlu dipahami secara mendalam. Gambaran kongkrit *grief* dan *bereavement* pada kasus *perinatal loss* , yang nampak secara perilaku dimana subyek yang mengalami kondisi kehilangan berperilaku murung, menghindari kontak sosial, mudah

menangis, menyalahkan diri sendiri. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara awal pada subyek W dimana subyek W bercerita semenjak kejadian *perinatalloss* yang terjadi W menarik diri dari lingkungan, merasa tidak memiliki semangat hidup, mudah menangis serta W menganggap kematian calon anaknya adalah kesalahan dirinya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan stres bahkan depresi jika tidak segera ditangani dan berakibat dengan penurunan kualitas hidup baik ibu secara pribadi maupun dalam kehidupan sosial. Ibu dengan kasus *perinatal loss* akan mengalami fase stres sebagai proses penyesuaian diri terhadap peristiwa yang dialami. Mengingat manifestasi gangguan yang ditimbulkan mengurangi kualitas hidup baik fisik maupun psikis serta jangka waktu yang dibutuhkan untuk melewati masa berduka maka dibutuhkan suatu metode untuk membantu ibu untuk melewati masa berduka tersebut.

Berbicara soal metode penanganan *grief* secara psikologis maka tidak lepas berbicara soal terapi yang tepat dalam membantu penanganan kondisi *grief* pada diri individu yang mengalaminya. Di negara berkembang seperti benua Amerika dan Eropa, penanganan *grief* pasca kehilangan mendapat perhatian yang sangat ekstra. Di negara tersebut berbagai terapi telah digunakan sebagai alat bantu subyek mengatasi *grief* yang dialami, baik itu terapi secara individual maupun terapi secara kelompok. Bentuk- bentuk terapi dapat digunakan untuk menangani *grief* akibat kematian di antaranya *Cognitive Behavior Therapy, Social Support, Support Group Therapy,*

Spirituality Therapy (Leary, 2016). Di negara barat penelitian *grief* pada orang tua yang mengalami kehilangan banyak dilakukan, diantaranya penelitian oleh Nuzum, D dan Meany S tahun 2016 di Irlandia kepada 12 ibu dan 5 ayah yang mengalami kasus *perinatalloss* diperoleh hasil kehilangan perinatal berdampak pada kondisi keimanan serta spirualitas individu, sementara di indonesia masih sangat jarang ditemukan penelitian yang berhubungan dengan *grief* pada orang tua yang ditinggalkan. Pada Penelitian ini peneliti memilih menggunakan Terapi Spiritualitas yaitu Terapi Dzikir dikarenakan merujuk penelitian Nuzum dan Meany yang menyimpulkan bahwa dampak dari kehilangan perinatal adalah kondisi keimanan dan spiritualitas yang mengalaminya penurunan, sehingga dengan alasan tersebut lah peneliti memilih metode Terapi dzikir bagian dari terapi spiritual islam tidak hanya sekedar menyembuhkan gangguan-gangguan psikologis tetapi yang lebih substansial adalah bagaimana membangun sebuah penerimaan diri agar manusia bisa memahami hakikat dirinya, karena pada dasarnya mereka yang terlibat dalam psikoterapi tidak hanya sekedar menginginkan kesembuhan tetapi mereka juga bertujuan untuk mencari makna hidupnya, dan mengaktualisasi diri (Razak, 2013). Terapi dzikir memiliki persamaan dengan terapi rileksasi (*relaxation therapy*), yaitu satu bentuk therapy dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara individu beristirahat dan

bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis.

Apabila seseorang berdzikir maka sebenarnya menghidupkan sifat-sifat dan nama Allah yang memiliki kekuatan luar biasa dari dalam diri, sehingga individu memiliki kekuatan spiritual yang membuat diri individu merasa tenang damai dan kembali seimbang (Mustofa, 2011). Jiwa yang damai dapat menormalkan organ tubuh dan kembali seimbang. Dan pikiran yang positif dan mempengaruhi penyembuhan (Yanti, 2012). Dalam penjelasan disebutkan bahwa dzikir mempengaruhi kalbu (qalbiyah) dan akal (aqliyah) manusia. Kedua hal tersebut merupakan hal yang sangat urgen dan menentukan. Bahkan cara kerja dalam diri manusia baik secara psikologis maupun fisiologis saling terkait erat satu sama lain. Imam Al-Ghazali (dalam Taufiq, 2006) menyebutkan bahwa dalam diri manusia kalbu bertindak sebagai raja dan akal sebagai perdana menteri yang akan menginterpretasi dan melaksanakan apa yang menjadi keinginan sang raja. Bila hati sedang sakit maka tindak dan perilaku manusia akan menyimpang (abnormal) atau mental menjadi tidak sehat karena hati merupakan pangkal dari segala perbuatan. Dengan demikian dengan adanya terapi spiritual Islami diharapkan tidak hanya memberikan perubahan lebih baik pada baik kalbu dan akal yang merupakan unsur-unsur penentu kondisi kejiwaan manusia.

Benson (dalam Purwanto,2006) menyatakan bahwa terapi dzikir merupakan bagian dari relaksasi dengan memasukkan unsur

keyakinan dapat dilakukan oleh siapa saja yang yakin terhadap sesuatu dan dapat dipraktekkan oleh agama apa saja. Terapi Dzikir dapat menenangkan hati, menurun stres dan depresi, hati yang tenang damai, rileks dapat menurunkan kadar kortisol. Hasil penelitian Pupuh, (2013) bahwa pada penderita penyakit kusta yang mengalami stres ditemukan kadar kortisol yang lebih rendah setelah dilakukan terapi dengan metode dzikir, stres menurun dan kadar kortisol juga menurun. Ketenangan yang diperoleh dari amalan berdzikir dapat meningkatkan ketabahan dan kekuatan, pada orang dewasa yang memiliki tingkat spiritual yang baik, tidak mudah mengalami depresi (Yanti, 2012). Hati yang tabah dalam menghadapi masalah dapat menurunkan stres dan depresi (Milatina, 2008)

. Fenomena *grief* yang terjadi pasca *perinatal loss* ini menarik untuk diteliti karena berpengaruh pada kondisi psikis, fisik serta perilaku individu yang mengalami, jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi peran mereka baik itu sebagai ibu, istri juga kehidupan mereka pada masyarakat.

Dari hasil pemaparan, maka permasalahan utama yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah Bagaimana Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap penurunan tingkat *grief* ibu pasca *perinatal loss*.

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian untuk menguji pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat *grief* ibu pasca *perinatal loss*

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah khasanah pengetahuan dibidang psikologi khususnya psikologi klinis yang berhubungan dengan psikoterapi islam. Sesuai dengan pendapat Imam Al-Ghazali (dalam Taufiq, 2006) menyebutkan bahwa dalam diri manusia qalbu bertindak sebagai raja dan akal sebagai perdana menteri yang akan menginterpretasi dan melaksanakan apa yang menjadi keinginan sang raja. Bila hati sedang sakit maka tindakan dan perilaku manusia akan menyimpang (abnormal) atau mental menjadi tidak sehat karena hati merupakan pangkal dari segala perbuatan.

b) Manfaat Praktis

Diharapkan masyarakat dapat mengetahui manfaat Terapi dzikir terutama pada pengelolaan *Grief* Ibu pasca *perinatal loss*.

C. Keaslian Penelitian

Sebelum melakukan penelitian ini terdapat penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan *grief* pasca *perinatal* baik diindonesia maupun diluar negeri, antara lain :

1. Sinaga (2013) dengan penelitian tentang Hubungan antara *Grief* dan Dukungan Sosial pada Pria yang Memiliki Pasangan dengan *perinatalloss*. Penelitian ini bertujuan menguji ada hubungan antara *Grief* dan dukungan sosial pada pria yang memiliki pasangan dengan *perinatalloss*. Pengukuran *grief* dilakukan dengan menggunakan alat *Perinatal Grief Scale* (toedher,dkk 1988) dan pengukuran dukungan sosial menggunakan *Berlin Social Support Scale*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *grief* dan dukungan sosial pada pria yang memiliki pasangan *perinatalloss*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada, subyek penelitian, metode penelitian, dimana penelitian ini menggunakan metode eksperiment sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan metode korelasi.
2. Sari (2015) dengan penelitian tentang Pengalaman kehilangan dan *Grief* pada ibu pasca *perinatalloss* .
Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman kehilangan ibu dan *grief* pasca *perinatalloss*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan dengan cara wawancara mendalam. Hasil dari penelitian ini adalah respon ibu ketika kehilangan seperti menangis, marah ,menyalahkan diri sendiri dan respon ibu dilihat dari sisi *grief* menyalahkan lingkungan juga diri sendiri, hingga menyalahkan tuhan.

Pentingnya penanganan secara spiritualitas pada kasus kehilangan ibu dan grief pasca *perinatalloss*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada metode penelitian, dimana penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental sementara penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.

3. Leary (2015) penelitian tentang *Healing to attach after perinatal loss*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyembuhan dari Perasaan kesedihan yang melumpuhkan pasca *perinatalloss*. Penelitian ini menggunakan pendekatan spiritualitas. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *self report* dan wawancara. Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan intervensi, pra intervensi, pelaksanaan intervensi, pasca intervensi, dan dilanjutkan dengan *follow up*. Hasil penelitiannya adanya Rekonsiliasi dan penyembuhan adalah sebuah proses, bukan sebuah peristiwa. Rekonsiliasi disini juga mencakup konsep spiritualitas pada diri individu.

4. Fahransa, (2008) melakukan penelitian tentang Gambaran Proses *grief* pada Ayah yang mengalami Kehilangan Anak secara mendadak. Penelitian ini memiliki tujuan memperoleh gambaran proses *grief* pada ayah yang mengalami kehilangan anak secara mendadak, serta usaha-usaha yang dilakukan oleh ayah untuk

mengatasi kesedihan akibat kematian anak. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil dari penelitian ini gambaran proses *grief* pada ayah diperoleh melalui lima tahapan menurut teori Sandres yaitu *shock*, *awareness of loss*, *conservation/withdrawal*, *healing* dan *renewal* dan usaha yang dilakukan oleh ayah dalam mengatasi *grief* karena kehilangan anak adalah dengan membuka diri, bercerita tentang perasaannya dan merekonsiliasi spiritualitas diri individu tersebut.

Sejauh ini dari ke 4 penelitian terbaru yang telah peneliti kumpulkan di atas belum ada penelitian yang sama dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, banyak perbedaan yang didapat dibandingkan penelitian-penelitian yang telah ada, seperti; subjek penelitian teknik analisis data, jenis penelitian sehingga peneliti tertarik meneliti tentang terapi dzikir untuk menurunkan *grief* ibu pasca *perinatalloss*