

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Di awal tahun 2020, dunia digemparkan oleh virus baru (Yuliana, 2020) yang diberi nama oleh *World Health Organization* sebagai *severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) yang dapat menyebabkan penyakit *coronavirus disease 2019* atau COVID-19 (WHO, 2020). Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar secara luas di Cina dan lebih dari 190 negara dan teritori lainnya, termasuk Indonesia. Pada 12 Maret 2020, WHO mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi (WHO, 2020). Virus corona ini menginfeksi pernapasan (Yuliana, 2020) dengan masa inkubasi 3-14 hari hingga muncul penyakit (PDPI dalam Yuliana, 2020). Orang yang terkena COVID-19 dapat mengalami gejala umum berupa demam lebih dari 38 derajat celsius, batuk, dan kesulitan bernapas, terutama setelah adanya kontak dengan negara maupun orang yang terinfeksi (Yuliana, 2020).

Kedatangan COVID-19 ke Indonesia membawa dampak bagi kesehatan mental masyarakat, seperti cemas, depresi, trauma (Winurini, 2020), kecemasan dan ketakutan akan terinfeksi virus, yang kemudian berubah menjadi kecemasan dan ketakutan akan kehilangan pekerjaan (Setyaningrum & Yanuarita, 2020). Kecemasan tersebut memicu kenaikan tingkat stres dan rasa putus asa yang dirasakan seseorang (Setyaningrum & Yanuarita, 2020). Menurut WHO (2019), stres yang muncul selama masa pandemi COVID-19 dapat berupa rasa takut dan

cemas mengenai kesehatan diri dan orang terdekatnya, pola tidur atau pola makan berubah, serta sulit berkonsentrasi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor risiko seperti jarak dan isolasi sosial, resesi ekonomi, stres dan trauma pada tenaga kesehatan, stigma dan diskriminasi (Winurini, 2020), serta hilangnya produktivitas masyarakat dan juga pengendalian pandemi COVID-19 (Ridlo, 2020).

Penyakit COVID-19 ini memiliki kemampuan menular yang sangat tinggi dan telah menginfeksi jutaan orang di hampir seluruh negara di dunia (Zheng, 2020). Salah satu kelompok yang rentan terserang COVID-19 adalah ibu hamil (Herwani, Cukarso, Maulana, & Utami, 2020), karena ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan imunitas yang menyebabkannya rentan terhadap infeksi penyakit (Zaigham & Andersson, 2020). Hal ini menyebabkan ibu hamil rentan terhadap stres yang berhubungan dengan keselamatan dan kesehatan janin yang dikandungnya (Qodriyah, 2015). Berdasarkan survey prapenelitian yang dilakukan pada tanggal 18 hingga 25 Januari 2022, dari 46 ibu hamil yang menjadi responden, ditemukan 54% mengalami stres yang ditandai dengan perubahan nafsu makan, gangguan pola tidur, gangguan pencernaan, gugup berlebihan, serta sering cemas dan gelisah. Selain itu sebanyak 63% mengalami stres yang ditunjukkan dengan mudah tersinggung dan marah karena hal kecil, kegelisahan meningkat, dan emosi yang lebih mudah berubah. Secara keseluruhan dari 46 ibu hamil yang menjadi responden survey prapenelitian, sebanyak 47% masih mengalami stres di masa pandemi meskipun sudah mendapatkan vaksin COVID-19. Hal ini karena orang yang sudah mendapat vaksin COVID-19 masih bisa tertular infeksi COVID-19,

karena vaksin hanya mengurangi peluang penularan dan tidak menjamin secara total tidak akan terjadi penularan infeksi COVID-19 (Marwan, 2021).

Berdasarkan penelitian Iskandar & Sofia (2019) ditemukan bahwa dari 46 subjek ibu hamil yang diteliti, sebanyak 45,7% mengalami stres karena masalah internal keluarga, 67,4% mengalami stres karena perubahan hidup dan tempat tinggal, 47,8% mengalami stres karena kekhawatiran masalah keuangan, 76,1% mengalami stres karena kehamilan, dan 54,3% mengalami stres akibat beban pekerjaan. Beberapa penelitian membuktikan bahwa ibu hamil rentan dengan ketidakstabilan emosi dan stres. Dengan demikian, kehamilan dapat menjadi faktor risiko yang dapat memperburuk efek negatif dari pandemi COVID-19 saat ini (López-Morales, 2021). Penyakit menular, pembatasan sosial, isolasi, serta perubahan gaya hidup yang ekstrem dapat meningkatkan kerentanan ibu hamil terhadap masalah psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi (Bakir, Demir, & Vural, 2021).

Kehamilan bagi seorang wanita adalah yang membahagiakan sekaligus menggelisahkan (Kamariyah, dkk., 2014), tetapi kehamilan juga berada pada posisi 12 dari 43 situasi yang dapat menimbulkan stres khususnya bagi ibu hamil primigravida atau kehamilan pertama (Sarafino & Smith, 2014). Cohen (dalam Rahmatika, 2014) menyatakan bahwa penelitian selama 20 tahun terakhir mengungkapkan bahwa stres karena perubahan psikologis dan biologis dapat menyebabkan resiko masalah kesehatan pada seseorang, termasuk stres saat kehamilan. Selain merupakan peristiwa penting bagi ibu hamil dan pasangannya, kehamilan juga merupakan kondisi kritis maturitas yang bisa menimbulkan stres

dan kecemasan mengenai hal-hal buruk yang dapat menimpa dirinya sendiri (Kamariyah, dkk., 2014) dan janin yang dikandungnya (Qodriyah, 2015). Stres pada ibu hamil juga berkaitan dengan keselamatan dan kesehatan bayi yang dikandungnya (Qodriyah, 2015). Stres ini ditandai dengan perubahan emosi seperti mudah marah, kecemasan yang berlebihan, sedih, hingga depresi, dan juga perubahan tingkah laku seperti sulit bekerja sama, kehilangan minat, sulit rileks, dan mudah terkejut (Sarafino & Smith, 2012). Yali & Lobel (dalam Rahmatika, 2014) menyatakan bahwa stres saat kehamilan memiliki karakteristik secara fisiologis, sosial, dan perubahan emosi, yaitu dalam hal yang bersifat medis, kekhawatiran menjadi orang tua, serta tantangan keuangan yang berpotensi menjadi sumber stres.

Stres pada ibu hamil harus diatasi, karena stres memiliki konsekuensi signifikan untuk wanita hamil dan janin mereka (Rahmatika, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Dunkel Schetter & Lobel (dalam Rahmatika, 2014) menunjukkan adanya konsistensi antara efek dari simtom depresi maternal dan distress umum pada menurunnya berat lahir bayi. Selain itu, terpapar stres pada masa kehamilan juga berkontribusi terhadap kelahiran bayi prematur dan berat bayi rendah (Schetter dalam Rahmatika, 2014). Menurut penelitian Iskandar & Sofia (2019), ibu hamil yang mengalami stress karena masalah internal keluarga, mengalami perubahan hidup dan lingkungan, atau mengkhawatirkan masalah keuangan, berisiko lebih tinggi untuk mengalami komplikasi saat persalinan. Selain itu, stres pada masa kehamilan mempengaruhi endokrin dan sistem kekebalan tubuh ibu hamil, yang

pada akhirnya meningkatkan risiko Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan kelahiran bayi prematur (Coussons-Read, 2021).

Santrock (2007) mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap *stresor*, yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam dan menuntut kemampuan coping individu. Sedangkan menurut Vincent Cornelli (dalam Donsu, 2017), stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan serta tuntutan kehidupan. Aspek stres menurut Sarafino & Smith (2012) antara lain aspek biologis yang merupakan gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan makan dan pencernaan, dan produksi keringat yang berlebihan, dan lainnya. Selain itu ada aspek psikologis yang ditunjukkan dengan gejala kognisi, emosi, dan tingkah laku. Berdasarkan penelitian Aprisandityas dan Elfida (2012), ditemukan bahwa penting bagi ibu hamil untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi. Berdasarkan hasil penelitian wawancara yang dilakukan oleh Rachmawan (2020), terdapat tiga aspek utama kestabilan emosi pada wanita hamil, yaitu ketepatan emosi berupa reaksi emosi sesuai dengan rangsang, kematangan emosi berupa tidak mudah cemas, khawatir, marah, kemampuan menyesuaikan diri terhadap stres dan melaksanakan aktivitas dengan baik, serta kontrol emosi berupa kemampuan menahan amarah dan mampu menghadapi situasi ekstrem dengan tenang.

Tingkat stres dapat dibagi menjadi ringan, sedang, dan berat, yang dipengaruhi oleh faktor yang berbeda-beda dari setiap individu (Perwitasari, 2015). Adapun beberapa hal yang dapat mempengaruhi stres pada ibu hamil, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat stres pada ibu hamil adalah faktor yang berada di luar diri ibu hamil tersebut, seperti tuntutan pekerjaan,

jadwal yang padat (Kasenda, Wungouw & Lolong, 2017), riwayat risiko kehamilan, serta dukungan keluarga (Ridha, 2013). Sedangkan faktor internal pada ibu hamil berkaitan dengan perubahan hormon selama kehamilan dan perubahan kondisi tubuh, seperti nyeri punggung saat kehamilan semakin membesar, peningkatan uniria yang membuat ibu hamil sering buang air kecil, proses melahirkan yang semakin dekat (Kasenda, dkk., 2017), tingkat religiusitas, dan lainnya (Ridha, 2013). Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa perempuan dengan tingkat religiusitas yang tinggi memiliki nilai *psychological well-being* yang tinggi pula, sebaliknya, perempuan dengan tingkat religiusitas yang rendah juga memiliki nilai *psychological well-being* yang rendah. Perempuan dengan tingkat *psychological well-being* dan religiusitas yang tinggi tidak menunjukkan gejala cemas secara fisik, seperti tidak pucat, kualitas tidur yang baik, serta nafsu makan yang lebih baik (Otemusu, Prapunoto, & Kristijanto, 2020).

Berdasarkan survey prapenelitian yang dilaksanakan pada tanggal 18 hingga 25 Januari 2022, ditemukan bahwa ibu hamil yang mengalami stres menggunakan pendekatan religius sebagai sarana untuk menurunkan tingkat stresnya, seperti membaca AL-Qur'an, berzikir, maupun mendengar murotal Al-Qur'an. Religiusitas merupakan salah satu faktor yang penting dalam kesejahteraan psikologis perempuan terutama ibu hamil (Otemusu, Prapunoto, & Kristijanto, 2020). Menurut Shihab (2006), religiusitas memiliki beberapa arti. *Pertama*, dalam kamus sosiologi, religiusitas berarti bersifat keagamaan atau taat beragama. *Kedua*, religiusitas adalah penghayatan keagamaan dan kedalaman kepercayaan yang diwujudkan dalam ibadah sehari-hari, berdoa, dan membaca kitab suci. *Ketiga*,

wujud interaksi harmonis antara pihak yang kedudukannya lebih tinggi (Allah SWT) dari yang lain (makhluk), menggunakan tiga konsep dasar (Iman, Islam dan Ihsan). Religiusitas seseorang dapat bertambah seiring dengan bertambahnya keimanan seseorang (Shihab, 2006), salah satunya dengan ibadah sehari-hari seperti berzikir serta membaca dan mendengarkan Al-Qur'an, sesuai dengan firman Allah:

*“Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hatinya, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal,”* (Q.S. Al-Anfal: 2)

Pargament (dalam Radzi, Ghazali, Ramly, & Sipon, 2014) mendukung konsep menempatkan entitas ilahi sebagai sesuatu yang penting dalam hidup manusia. Kehidupan dianggap memiliki makna ilahiah atau sakral dan signifikan, sehingga setiap tindakan yang dilakukan dalam hidup bisa dikatakan suci atau tidak suci sehingga hal itu membimbing pikiran dan tindakan manusia. Orang dengan religiusitas tinggi akan melakukan tindakan yang dianggap suci dan taat dengan ajaran agamanya. Watterson dan Giesler (dalam Radzi, dkk., 2014) berpendapat bahwa orang-orang religius memiliki tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi sehingga orang-orang religius lebih mampu bertahan dalam tugas-tugas sulit dan situasi hidup, yang membantu mencegah stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian George dkk (Compton, 2005) membuktikan bahwa kepercayaan agama, keyakinan, dan kegiatan keagamaan dapat menjadi pencegah terhadap stres.

Agama Islam memberikan penafsiran bagi manusia ketika menghadapi situasi sulit. Ajaran Islam di dalam Al-Qur'an dituliskan bahwa kesulitan yang dihadapi manusia di dunia ini adalah untuk menguji orang-orang yang beriman untuk menguji siapa hamba yang tulus imannya pada Allah, serta harus dihadapi dengan sabar (Al-Qarni, 2007), sebagaimana tercantum dalam Surat Al-Baqarah ayat 155 yang artinya sebagai berikut.

*“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”*

Selain itu, Allah SWT. melalui ayat-ayat Al-Qur'an memotivasi manusia untuk memiliki ketahanan dan daya juang karena masalah serta beban hidup manusia disesuaikan dengan kapasitas manusia dan masih dapat diatasi, sebagaimana yang tercantum dalam penggalan ayat 286 dalam Surat Al-Baqarah yang artinya, *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”* (Sari, 2021).

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Agama Islam memberikan petunjuk dalam mengatasi kesulitan dengan mengingat Tuhan atau berdzikir. Contohnya seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah (2) ayat 152, *“Maka ingatlah kepada-Ku, maka Aku pun akan ingat kepada-Mu”* (Alflakseir & Coleman, 2011). Selain itu, tuntunan di dalam Al-Qur'an dalam menghadapi kesulitan dapat dilihat dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 153, yang artinya,

*“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.”*

Dalam ayat tersebut Allah mengisyaratkan bahwa ketika orang-orang yang beriman menghadapi kesulitan, hendaknya ia meminta pertolongan dengan sabar dan salat, yang merupakan praktek ritus keagamaan. Kata-kata “sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar” juga menguatkan bahwa manusia tidak sendirian ketika menghadapi kesulitan, melainkan dibantu oleh Tuhan. Hal ini sesuai dengan penelitian Clements dan Ermakova (2012), dalam studi longitudinal dengan 230 ibu hamil resiko tinggi (penghasilan rendah dan/atau resiko kehamilan tinggi), secara konsisten menemukan bahwa penyerahan diri berbanding terbalik dengan tingkat stres. Artinya semakin tinggi tingkat penyerahan diri seseorang pada Tuhan, maka semakin rendah resiko seseorang terkena penyakit yang berhubungan dengan stres.

Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa bentuk penghayatan keagamaan dalam wujud ibadah sehari-hari seperti berzikir berpotensi menurunkan tingkat stres seseorang (Hakim & Ananingtyas, 2020). Hasil penelitian Dr. Ahmad Al-Qadhi (dalam Thayyarah, 2014) juga turut membuktikan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur’an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan menghasilkan reaksi relaksasi dalam tubuh manusia. Efek relaksasi tersebut terbukti dalam menurunkan tingkat stres (Fitriadi, Prabandari, & Sulistyarini, 2011).

Beberapa kajian menunjukkan bahwa tingkat religiusitas masyarakat Indonesia lebih tinggi dibandingkan negara-negara lain (Stavrova, Fetchenhauer, & Schlösser, 2013), maka peneliti tertarik meneliti hubungan antara religiusitas dengan tingkat stres pada ibu hamil. Selain itu juga kajian tentang pengaruh religius dan tingkat stres pada ibu hamil juga masih minim.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### 1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan tingkat stres pada ibu hamil.

### 2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari adanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Manfaat penelitian ini secara teoritis adalah memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi klinis dan perspektif religiusitas.
- b. Manfaat praktis penelitian ini adalah memberikan masukan untuk cara mengurangi stres pada ibu hamil dengan meningkatkan religiusitas.