

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori Terapi Dzikir

1. Definisi terapi dzikir

Dzikir berasal dari bahasa Arab, yaitu asal kata dari *dzakara*, *yadzkaru*, *dzikran* yang mempunyai arti sebut dan ingat. Menurut Alquran dan Sunnah, dzikir diartikan sebagai segala macam bentuk mengingat Allah, menyebut nama Allah, baik dengan cara membaca tahlil, tasbih, tahmid, taqdis, takbir, tasmiyah, hasbalah, asmaul husna, maupun membaca doa-doa yang mat'sur dari Rasulullah SAW.¹ Sedangkan terapi berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang. Jadi, terapi dzikir adalah serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang dengan cara mengingat Allah SWT atau menyebut nama Allah SWT.

Dzikir atau mengingat adalah merujuk kembali pada apa yang telah kita ketahui. Para sufi meyakini adanya percikan ilahiah di dalam diri kitamasing-masing. Percikan ini selalu akan menjadi bagian darinya. Berdzikir adalah untuk menyingkap pengetahuan, kekuatan dan keindahan percikan tuhan di dalam diri kita. Salah satu praktik dzikir klasik mencakup pengulangan kalimat tauhid, *la ilaha illa allah*.

¹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda....* hlm. 235

Kalimat ini secara literal bermakna “Tiada tuhan, yang ada hanyalah Tuhan”

Salah satu usaha untuk mendekati diri kepada sang pencipta adalah melalui dzikir. Dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (kecemasan) dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat mencegah timbulnya stres. Bacaan yang pertama yaitu *Lailahailallah* memiliki arti tiada Tuhan yang pantas disembah kecuali Allah swt, adanya pengakuan bertuhan hanya kepada Allah dalam sebuah keyakinan. Individu yang memiliki kemampuan spiritualitas yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat akan Tuhannya. Keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan ke arah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta. Dengan begitu individu dapat mengurangi ketegangan (kecemasan), mengatasi masalah kesehatan dan meningkatkan kekuatan mental dengan cepat.²

Bacaan *Allahu Akbar*, di mana sungguh besarnya kekuasaan Allah, besar kekayaan Allah, besar ciptaan Allah, sehingga menimbulkan sikap yang optimis. Sikap optimisme, sumber energi baru dalam semangat hidup dan menghapus rasa keputusasaan ketika seseorang

² Widuri Nur Anggraeni, *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol 6 No. 1, Juni 2014, hlm. 86-87

menghadapi keadaan atau persoalan yang mengganggu jiwanya, seperti sakit, kegagalan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya.³

2. Manfaat dzikir

- a. Menentramkan, membuat hati menjadi damai. Apabila manusia mengalami kesulitan, kesusahan dan kegelisahan maka berdzikirlah, insyaallah hati manusia akan menjadi lebih tenang dengan rahmatnya. Melalui dzikir, hati menjadi tentram, damai, melalui kedamaian ini maka jiwa dipenuhi oleh emosi positif seperti bahagia dan optimis.
- b. Menambah keyakinan dan keberanian. Melalui dzikir jiwa bertambah yakin akan kebesaran Allah SWT. Sehingga bisa menjadikan kita berani menghadapi tantangan apapun.
- c. Mendapatkan keberuntungan. Keberuntungan bisa diartikan sebagai mendapatkan kemudahan ketika kita sedang diliputi oleh masalah pelik. Ketika jiwa mulai putus asa dan lemah, Allah memberikan jalan terang kepada kita sehingga kita mampu menyelesaikan masalah dengan baik.
- d. Menghilangkan rasa takut. Melalui dzikir, rasa takut yang meliputi jiwa perlahan-lahan dapat ditundukan. Hilangnya ketakutan ini membuat teguh pendirian. Keteguhan membuat pantang berputus asa sehingga tetap berusaha secara maksimal mencapai keridhoannya dalam kehidupan.

³*Ibid.*, hlm. 87

- e. Mendapatkan kenikmatan dan keselamatan lahir batin. Melalui dzikir senantiasa dilindungi Allah dari segala bencana. Keselamatan selalu menyertai, sehingga kehidupan menjadi tenang. Keselamatan merupakan rahmat yang besar dari Allah, yang akan menjamin tercapainya kehidupan yang damai dan sejahtera di dunia dan akhirat kelak.
- f. Melepaskan manusia dari kesulitan hidup. Melalui dzikir, mampu melewati ujian yang diberikan Allah dengan sabar dan tawakal. Karena dalam setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Sekuat kuatnya manusia, tetaplah ia makhluk yang lemah dan tak berdaya tanpa pertolongan dari Allah.⁴

3. Keutamaan Dzikir

Berdzikir kepada Allah adalah ibadah sunnah yang teramat mulia lagi utama. Dzikir adalah peringkat doa yang paling tinggi, yang di dalamnya tersimpan berbagai keutamaan dan manfaat yang besar bagi hidup dan kehidupan kita. Bahkan kualitas diri kita di hadapan Allah sangat dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas dzikir kita kepada-Nya. Dengan kata lain, jika kita banyak mengingat Allah dengan tulus dan ikhlas karena mengharap ridha-Nya, maka sesungguhnya kita adalah orang yang mulia dan dimuliakan Allah, sebaliknya jika kita lalai dari mengingat Allah maka sesungguhnya

⁴*Ibid*, hlm. 239

kita termasuk golongan manusia yang sangat merugi, manusia rendah, hina, dan tak berguna.⁵

Selain itu, keutamaan dzikir juga banyak sekali, diantaranya:

a. Terlindung dari bahaya godaan setan

Setan adalah makhluk Allah yang menyatakan diri sebagai musuh manusia yang abadi. Hal itu diawali dari pembangkangan iblis untuk tunduk kepada Nabi Adam saat diperintahkan Allah. Pasalnya, iblis terbuat dari api, sedangkan Adam terbuat dari tanah. Iblis merasa lebih unggul ketimbang Adam. Sejak saat itulah iblis mengobarkan permusuhan terhadap manusia, sehingga sampai kapanpun ia tak akan berhenti menggoda manusia.

Permusuhan setan terhadap manusia dipertegas oleh banyak sekali ayat Al-Quran, diantaranya adalah:

إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُو حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ

Artinya: “Sesungguhnya setan itu adalah musuh bagimu, maka anggaplah ia musuh(mu), karena sesungguhnya setan-setan itu hanya mengajak golongannya supaya nereka menjadi penghuni neraka yang menyala-nyala.” (QS Fathir (35): 6).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السَّلَامِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ

مُبِينٌ

⁵SamsulMunir Amin danHaryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir*, (Jakarta:Amzah, 2008), hlm. 15-16

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam Islam keseluruhan, dan janganlah kamu turuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya setan itu musuh yang nyata bagimu.” (QS Al-Baqarah (2): 208).

Jelaslah, setan tidak akan pernah berhenti untuk menggelincirkan manusia dari rida Allah. Segala bentuk godaan akan diumpankan kepada manusia agar lalai dan terlena. Karena itu, dengan berdzikir kita memohon kepada Allah supaya terlindung dari godaan setan yang terkutuk.⁶

b. Tidak mudah menyerah dan putus asa

Hidup ini tak jarang penuh dengan permasalahan. Adanya permasalahan ini sejatinya untuk menguji sejauh mana tingkat keimanan seseorang. Bagi yang tidak kuat menanggung permasalahan tersebut, sering kali cenderung berputus asa. Tabiat ini disinggung dalam Surah Fushshilat ayat 49:

لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ

Artinya: “Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka dia menjadi putus asa lagi putus harapan.” QS Fushshilat (41): 49.

Padahal, berputus asa adalah perbuatan yang dilarang oleh Islam. Sifat putus asa merupakan sifat lemah dan tidak

⁶Saiful Amin Ghofur, *Rahasia Dzikir dan Doa*, (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2010, hlm.

mencerminkan kepribadian Muslim yang berkualitas. Larangan putus asa ini diabadikan dalam Surah Yusuf ayat 87:

يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَبْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْئِسُ مِنْ
رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ

Artinya: “Hai anak-anakku, pergilah kalian! Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir.” QS Yusuf (12): 87.⁷

c. Memberi ketenangan jiwa dan hati

Segala gundah dan resah bersumber dari bagaimana hati menyikapi kenyataan. Jika hati lemah dan tak kuat menanggung beban hidup, besar kemungkinan yang muncul adalah suasana resah dan gelisah. Artinya, tidak tenang. Ketidaktenangan juga bisa timbul akibat perbuatan dosa. Hati ibarat cermin dan dosa adalah debu. Semakin sering berbuat dosa, semakin menumpuk debu yang mengotori cermin. Karena itu, untuk meraih ketenangan jiwa dan hati kita dianjurkan untuk memperbanyak dzikir. Ini sesuai dengan seruan Al-Qur'an Surah Al-Ra'd ayat 28 berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

⁷*Ibid.*, hlm. 144

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” QS Al-Ra’d (13): 28.⁸

d. Mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah

Allah memiliki sifat *Al-Rahman* dan *Al-Rahim*. Kedua kata ini berasal dari suku kata *al-rahmah* yang berarti kasih sayang. Kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya begitu luas. Oleh sebab itu, kasih sayang Allah harus kita raih dengan memperbanyak dzikir. Dalam Surah Al-An’am ayat 12 dijelaskan:

قُلْ لِمَنْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ قُلْ لِلَّهِ كَتَبَ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ لِيَجْمَعَنَّكُمْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ فَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ

Artinya: “Katakanlah: “Kepunyaan siapakah apa yang ada di langit dan di bumi.” Katakanlah: “Kepunyaan Allah.” Dia telah menetapkan atas Diri-Nya kasih sayang. Dia sungguh akan menghimpun kamu pada hari kiamat yang tidak ada keraguan padanya. Orang-orang yang meragukan dirinya mereka itu tidak beriman.” QS Al-An’am (6): 12.

e. Tidak mudah terpengaruh dengan kenikmatan dunia yang melenakan

⁸*Ibid.*, hlm. 145

Hidup ini dunia yang sementara. Begitu pun segala hal yang diraih dalam kehidupan dunia. Kenikmatan dunia adalah fana. Tak abadi. Kenikmatan dunia tak sebanding dengan kenikmatan akhirat. Dalam Surah Al-Ra'd ayat 26 dijelaskan:

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ

إِلَّا مَتَاعٌ

Artinya: “Allah meluaskan rezeki dan menyempitkannya bagi siapa yang Dia kehendaki. Mereka bergembira dengan kehidupan di dunia, padahal kehidupan dunia itu (dibanding dengan) kehidupan akhirat hanyalah kesenangan (yang sedikit).” QS Al-Ra'd (13): 26.⁹

Jadi, dapat disimpulkan bahwa keutamaan dari dzikir adalah terlindung dari bahaya godaan setan, tidak mudah menyerah dan putus asa, memberi ketenangan jiwa dan hati, mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah, serta tidak mudah terpengaruh dengan kenikmatan dunia yang melenakan.

4. Dzikir sebagai terapi

Bagi kaum sufi, *sufi healing* telah dilakukan sejak mereka memasuki tahap *al-Bidayah* (permulaan), yaitu memasuki beberapa tahap kesufian, yakni *takhalli* (pengosongan jiwa dari segala sesuatu

⁹*Ibid.*, hlm. 146

yang merusak), *tahalli* (pengisian jiwa dengan segala sesuatu yang mulia), *tajalli* (menemukan apa yang dicari dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari). Kemudian *mujahadah* dan *riyadhah*, melalui maqamat dan ahwal. Lalu sampailah pada *nihayah* (akhir pencarian). Para sufi menamai *nihayah* ini sebagai *maqam* terakhir, yaitu *wushul* (pencapaian), *ihsan* (perbuatan yang baik), atau *fana'* (ketidakekalan).¹⁰

Bagi orang awam, banyak jalan yang bisa ditempuh untuk melakukan *healing sufistik*. Jalan-jalan tersebut antara lain sama dengan apa yang telah dilakukan oleh kaum sufi, yakni dengan melalui cara berdzikir, shalat, membaca shalawat, dan mendengarkan musik. Cara-cara ini terbukti ampuh dalam mengatasi berbagai penyakit. Tentu saja, dengan metode atau kaifiah tertentu atau dengan bimbingan seorang guru.¹¹

B. Landasan teori relaksasi

1. Definisi relaksasi

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku, menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan dari serabut otot selekta, sedang ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Bagaimana terjadi ketegangan otot dapat diterangkan sebagai berikut. Di dalam tubuh manusia terdapat 620 otot-otot selekta, otot-otot selekta tersusun dari ikatan serabut paralel, dan

¹⁰Amin Syukur, *Sufi Healing, Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 72

¹¹*Ibid.*, hlm. 72

masing-masing serabut terbuat dari sejumlah *slim filament* yang dapat merengkerut dan memanjang (melebar). Apabila beribu-ribu *slim* bekerja dalam koordinasi, maka otot akan berkontaksi, *glycogen* yang berbentuk gula akan terurai menjadi tenaga dan asam laktat yang dapat menimbulkan kelelahan. Ketika otot-otot dalam keadaan kontraksi untuk jangka panjang sirkulasi darah menjadi terhambat dan kelelahan terbentuk dengan cepat, menimbulkan pengaruh ketegangan sehingga menghasilkan rasa sakit pada otot-otot leher, bahu dan sebagainya, ketegangan otot dapat dikurangi dengan relaksasi.¹²

Relaksasi merupakan salah satu bagian dari terapi nonfarmakologis, yaitu *complamantary and alternative therapies* (CATs) yang dikelompokkan ke dalam *mind body and spiritual therapies*. Relaksasi pertama kali dikenalkan oleh seorang psikolog dari Chicago yang bernama Jacobson. Metode fisiologis ini dikembangkan untuk melawan ketegangan dan kecemasan yang disebut relaksasi progresif. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam menangani nyeri dan kecemasan yang dialami oleh pasien karena relaksasi tidak memiliki efek samping, mudah dalam pelaksanaannya, tidak memerlukan waktu yang banyak, serta relatif murah.

2. Dasar pemikiran

Dasar pemikiran relaksasi dapat dijelaskan sebagai berikut:

¹² M. Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling I* (Jakarta: PT. Indeks Permata Puri Media, 2014), hlm 85

- a. Relaksasi merupakan pengaktifan dan saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis.
- b. Tiap-tiap saraf parasimpatis dan simpatis tersebut saling berpengaruh.
- c. Dalam bertambahnya salah satu aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan fungsi yang lain.

Ketika seseorang mengalami gangguan rasa nyeri akibat adanya luka paska operasi, maka akan meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan ketegangan pada otak dan otot seseorang. Dengan menggunakan tehnik relaksasi, maka saraf simpatis akan terhambat, sementara saraf parasimpatis meningkat sehingga mengakibatkan ketegangan otak dan otot seseorang akan berkurang. Dengan mengaktifkan saraf-saraf parasimpatetis akan menyebabkan pasien merasakan nyeri berkurang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Mentz yang membuktikan bahwa ada hubungan antara otot, nyeri, dan kecemasan, yaitu bila pasien merasakan ketegangan otot maka ia akan merasakan nyeri serta cemas, dan sebaliknya. Ada beberapa bentuk relaksasi yang

telah diuji epektifitasnya dalam menurunkan rasa nyeri dan kecemasan pada seseorang.¹³

3. Manfaat Relaksasi

Keuntungan relaksasi adalah dapat mengatasi tekanan darah tinggi dan ketidak teraturan denyut jantung, mengurangi nyeri kepala, nyeri punggung dan nyeri lainnya serta mengatasi gangguan tidur. Terapi relaksasi ini juga efektif dapat menurunkan nyeri kronis, nyeri saat menjelang persalinan, nyeri operasi, nyeri yang diakibatkan oleh reumatik, dan kecemasan seseorang.

Terapi relaksasi juga merupakan salah satu cara yang bisa digunakan untuk menurunkan kecemasan. Selaras dengan Bronker yang menyatakan bahwa mengendalikan gejala cemas bahkan stres bisa dilakukan dengan tehnik relaksasi.¹⁴

C. Landasan teori kecemasan

1. Definisi kecemasan

Menurut Scully kecemasan memiliki tiga aspek yaitu aspek psikologis, somatis, dan fisik. Masing masing aspek memiliki indikator baik yang tampak maupun tidak tampak. Contohnya keringat berlebihan, denyut jantung meningkat, mengalami gangguan pencernaan seperti mual, diare, mengalami ketakutan yang berlebihan, susah berkonsentrasi.

¹³ Tetti Solehati dan Cecep Eli Kpsasih, *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2015), hlm. 175

¹⁴ *Ibid*, hlm. 177

Ansietas atau kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons autonom (sumber seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap adanya bahaya. Hal ini merupakan isyarat kewaspadaan yang memperingatkan individu akan adanya bahaya dan memungkinkan individu untuk bertindak menghadapi ancaman.

Menurut pendapat Freud yang menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut traumatik. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego.

Menurut Davis dan Palladino, kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau simptom psikologikal. 19% laki-laki dan 31% perempuan pernah merasakan kecemasan. Sedangkan Hall dan Lindzey menambahkan, kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik yang nyata maupun imajinasi biasa.

Terjadinya kecemasan yang sedang kita alami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Burns mengemukakan, emosi ataupun perasaan cemas yang kita rasakan disebabkan oleh

adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun perasaan cemas.

2. Faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut Asmadi faktor-faktor yang dapat terjadi pencetus seseorang merasa cemas dapat berasal dari diri sendiri (faktor internal) dan faktor-faktor dari luar dirinya (eksternal). Faktor internal yaitu faktor usia, tempramen, tindakan medis sebelumnya. Faktor eksternal adalah ancaman terhadap integritas. Dan ancaman terhadap *self-estim*. Asmadi mengelompokan pencetus cemas menjadi dua kategori, yaitu:

- a. Ancaman terhadap integritas diri, meliputi ketidak mampuan fisiologis atau gangguan dalam melakukan aktifitas sehari-hari guna pemenuhan terhadap kebutuhn dasarnya.
- b. Ancaman terhadap sistem diri adanya sesuatu yang dapat mengancam terhadap identitas diri, harga diri, kehilangan status atau perasaan diri, dan hubungan interpersonal.

3. Dinamika kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negative perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidak pastian melakukan sesuatu.

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masalalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi akrena

danya evaluasi diri yang negative. Perasaan negative tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negative. Berdasarkan pandangan teori humanistic, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang dilakukan.¹⁵

4. Reaksi yang ditimbulkan kecemasan

Menurut Priest bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf di belakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.

Calhoun dan Acocella mengemukakan aspek dari kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu:

- a. Reaksi *emosional*, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Reaksi *kognitif*, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.

¹⁵ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-teori ...*, hlm. 144

c. Reaksi *fisiologis*, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.¹⁶

Blackburn dan Davidson mengemukakan, reaksi kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis.¹⁷

Ansietas atau kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons autonom (sumber seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap adanya bahaya. Hal ini merupakan isyarat kewaspadaan yang memperingatkan individu akan adanya bahaya dan memampukan individu untuk bertindak menghadapi ancaman.¹⁸

Dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi emosional individu yang gejalanya hampir sama dengan takut. Cemas adalah suatu kondisi peringatan secara internal yang diberikan tanda bahaya. Dengan adanya kondisi cemas tubuh mulai memberikan tanda-tanda adanya bahaya yang mengancam individu dan mengharuskan

¹⁶Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, hlm. 55

¹⁷*Ibid*, hlm 56

¹⁸Gloria M. Bulechek, Howard K. Butcher. 1992. *Nursing Interventions Classification*, hlm. 499

individu tersebut lebih awas dan hati-hati dalam menghadapi hal yang dianggapnya masalah.

D. Landasan teori persalinan pertama

1. Definisi persalinan

Kehamilan adalah masa di mana seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya. Istilah medis untuk wanita hamil adalah gravida, sedangkan manusia di dalamnya di sebut embrio (minggu-minggu awal) dan kemudian janin (sampai kelahiran). Sedangkan menurut Dr. Ann Tan kehamilan adalah satu status dimana seorang perempuan membawa satu telur yang dirawat di dalam tubuh seorang wanita. Jadi, kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan terjadi sebagai akibat dari suatu kecemasan yang timbul akibat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada seorang ibu hamil dalam menghadapi persalinan baik secara fisik dan psikis.

2. Faktor yang mempengaruhi perkembangan prenatal

Periode prenatal merupakan periode yang sangat penting dan menentukan perkembangan individu pada periode berikutnya. Selama periode prenatal, rahim merupakan lingkungan yang sangat menentukan perkembangan janin. Pada umumnya rahim ibu sangat nyaman bagi janin dan terlindung dari setiap gangguan. Akan tetapi, hal ini tidak berarti bahwa janin secara absolut tidak luput dari pengaruh-pengaruh luar. Dalam uraian berikut akan dibahas beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan prenatal.

a. Kesehatan ibu

Penyakit yang diderita oleh ibu hamil sangat berpengaruh pada perkembangan masa prenatal.

b. Gizi ibu

Faktor yang berpengaruh pada perkembangan masa prenatal adalah gizi ibu. Karena janin yang sedang berkembang sangat tergantung pada gizi ibunya, yang diperoleh melalui darah ibunya. Maka dari itu, makanan ibu yang sedang hamil harus mengandung gizi yang baik untuk menjaga kesehatan bayi.

c. Pemakaian bahan kimia oleh ibu

Bahan-bahan kimia yang terdapat pada obat-obatan atau makanan yang ada dalam peredaran darah ibu yang tengah hamil, dapat mempengaruhi perkembangan janin. Bahan kimia dapat menimbulkan efek samping, baik pada fisik maupun pada sistem kimiawi dalam tubuh janin, yang dinamakan *metabolite*.

d. Keadaan dan ketegangan emosi ibu

Keadaan emosional ibu selama kehamilan juga mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan masa prenatal. Hal ini adalah karena ketika seorang ibu hamil mengalami ketakutan, kecemasan, stres dan emosi lain yang mendalam, maka terjadi perubahan pada psikologis, antara lain meningkatnya pernapasan dan sekresi oleh kelenjar. Adanya produksi hormon adrenalin sebagai tanggapan terhadap

ketakutan akan menghambat aliran darah ke daerah kandungan dan membuat janin kekurangan udara. Di samping itu, stres dan kecemasan yang dialami ibu setelah kehamilan, diasosiasikan dengan bayi yang sangat aktif, pemarah, dan tidak teratur dalam makan, minum, dan tidur. Kecemasan pada ibu itu kemungkinan terus berlanjut sampai setelah anak lahir.¹⁹

Pada fase prenatal, Saat bayi berada dalam kandungan ibunya, belum ada dialektika dengan realitas eksternal, karena ia masih terbungkus dalam tubuh ibunya. Ia belum mengenal realitas eksternal dengan segala objek-objek yang ada di dalamnya. Bahkan sesungguhnya, belum adanya perbedaan mana yang eksternal dan mana yang internal, semuanya masih campur baur. Satu-satunya objek dari realitas eksternal yang dialaminya adalah kandungan ibu dimana ia hidup.²⁰

3. Faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi persalinan

Menurut Janiwerty dan Pieter, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi persalinan adalah:

- a. Takut mati

¹⁹ Samsunuwiyati Marta, *psikologi perkembangan*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2005, hlm. 80-85

²⁰ Iman Setiadi Arif. 2006. *Dinamika Kepribadian Gangguan dan Terapinya*. Bandung: PT Refika Aditama, hlm. 98

Sekalipun peristiwa kelahiran itu adalah fenomena fisiologis yang normal, namun tidak terlepas dari resiko-resiko dan bahaya kematian. Bahkan, pada proses kelahiran yang normal sekalipun senantiasa disertai dengan pendarahan dan kesakitan yang hebat. Peristiwa inilah yang menimbulkan ketakutan, khususnya takut mati, baik kematian dirinya sendiri maupun anak bayi yang akan dilahirkan.

b. Trauma kelahiran

Berkaitan dengan perasaan takut mati yang ada pada wanita saat melahirkan bayinya dan trauma kelahiran. Trauma kelahiran ini berupa ketakutan akan berpisahya bayi dari rahim ibunya.

c. Perasaan bersalah

Wanita banyak melakukan identifikasi terhadap ibunya dalam semua aktifitas reproduksinya. Jika identifikasi ini menjadi salah dan wanita tersebut banyak mengembangkan mekanisme rasa bersalah dan rasa berdosa terhadap ibunya, maka peristiwa tadi membuat dirinya menjadi tidak mampu berfungsi sebagai ibu yang bahagia.

d. Ketakutan rill

Pada setiap wanita hamil, kecemasan untuk melahirkan bayinya bisa diperkuat oleh sebab-sebab konkret lainnya. Seperti takut bayi yang dilahirkan cacat atau lahir dalam

kondisi patologis dan takut apabila bayinya akan bernasib buruk akibat dosa yang dilakukan ibu dimasa lalu, takut apabila beban hidupnya akan menjadi semakin berat oleh lahirnya bayi dan takut kehilangan bayinya yang sering muncul sejak masa kehamilan sampai waktu melahirkan bayinya.

Menurut Janiwarty dan Pieter, perubahan psikologis ketika memasuki trimester ketiga yaitu pada fase trimester ketiga perubahan-perubahan psikologis pada ibu hamil semakin kompleks dan meningkat dari trimester sebelumnya. Hal ini dikarenakan karena kondisi kehamilan yang semakin membesar. Bahkan kondisi psikologis yang terjadi pada trimester ketiga, diantaranya perubahan emosional, rasa tidak nyama, sehingga ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan bidan. Perubahan emosi ibu semakin berubah-ubah dan terkadang menjadi tidak terkontrol. Perubahan emosi ini bermula dari adanya perasaan khawatir, rasa takut, bimbang dan ragu dengan kondisi kehamilannya.²¹

E. Hubungan terapi dzikir dengan kecemasan pada persalinan pertama

Kecemasan ibu hamil berdampak terhadap proses kehamilan itu sendiri maupun menjelang proses persalinan dapat diturunkan tingkat kecemasannya menggunakan beberapa metode, salah satunya yaitu terapi dzikir dan relaksasi. Dzikir dan relaksasi menekankan pada upaya untuk

²¹Wa ode sitti nurbaedah, 2016, *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Katobu*, (diakses 17 januari 2018), hlm. 67

beristirahat dan rileks melalui ketegangan atau tekanan psikologis. Pengalaman dzikir dan relaksasi akan menimbulkan ketenangan dan mampu mengingatkan seseorang bahwa yang berkehendak segala sesuatu adalah Allah, sehingga dzikir dan relaksasi mampu memberi sugesti penyembuhan. Penggunaan dzikir dan relaksasi untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pada persalinan pertama menunjukkan bahwa seseorang yang mengikuti terapi dzikir dan relaksasi mengalami penurunan kecemasan karena menurut pandangan islam, dzikir dan relaksasi merupakan salah satu ritual yang memiliki unsur terapeutik. Efek yang didapatkan dari berdzikir dan juga relaksasi yaitu dapat mengurangi kegelisahan, keresahan dan kecemasan dalam hati. Dzikir secara emosional dapat memunculkan emosi-emosi positif, seperti bahagia, nikmat, memberikan ketenangan dan ketentraman. Dan relaksasi adalah untuk menenangkan atau merilaksakan.

Dinamika psikologis melalui kegiatan spiritual, seperti sholat, berdo'a, atau berdzikir akan membuat keadaan santai atau relaksasi, tenang, dan damai. Keadaan ini mempengaruhi bagian otak manusia yang berhubungan dengan proses emosional terutama pada bagian hipotalamus. Pada keadaan meditatif melalui konsentrasi pada pernafasan, pengucapan kalimat dzikir, do'a, sholat dan pengucapan kalimat autosugesti lainnya akan menyebabkan stimulasi aktivitas hipotalamus sehingga bemenghambat pengeluaran hormon *corticotropinrealising factor* (CRF), yang mengakibatkan kelenjer anterior pituitari terhambat mengeluarkan

adrenocorticotrophic hormone (ACTH) sehingga menghambat kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Hal ini menyebabkan hormon tiroksin yang dikeluarkan oleh kelenjar tiroid dalam tubuh juga terhambat. Hormon tiroksin yang tinggi akan menyebabkan individu mudah lelah, mudah cemas, mudah tegang, dan susah tidur sehingga keadaan meditatif yang penuh perasaan tenang dan damai akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang dan rileks. Keadaan meditatif juga mempengaruhi dan menstimulasi susunan syaraf otonom yang terbagi menjadi dua, yaitu susunan syaraf simpatis jika individu dalam keadaan tegang atau stres dan susunan syaraf parasimpatis jika individu dalam keadaan santai.²²

Pada keadaan meditatif susunan syaraf parasimpatislah yang bekerja sehingga menyebabkan menurunnya tekanan darah dan detak jantung, ketegangan otot-otot tubuh menjadi menurun sehingga menjadi rileks, menurunnya kadar glukose dalam darah, dan penurunan konsumsi energi. Pengaruh dari syaraf parasimpatis ini bagi keadaan psikologis individu seperti menimbulkan perasaan santai, tenang, damai, dan meningkatkan kemampuan konsentrasi individu. Menurut hasil penelitian yang ada, keadaan meditatif memunculkan gelombang alpha pada otak yang muncul jika keadaan individu tenang.²³

²²Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, hlm. 232-233

²³Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, hlm. 233

Menurut catatan Witmer, dalam beberapa kajiannya berpendapat bahwa penggunaan praktik-praktik religius dan keyakinan spiritual sebagai tindakan coping memberikan dampak yang positif untuk mengatasi kecemasan. Dapat disimpulkan salah satu jenis tindakan coping yang bisa dilakukan ketika individu mengalami kesusahan adalah melalui pendekatan religius, dalam hal ini bisa dilakukan dengan berdoa, shalat, membaca al-Quran, kitab suci, dan dzikir.²⁴

Doa, dzikir, shalat, atau memuji nama Allah swt. bisa digunakan sebagai coping preventif maupun coping kombinatif. Sebagai tindakan preventif, dzikir menguatkan dimensi spiritual individu, memberikan keyakinan akan pertolongan Allah swt. Dengan pendalaman keagamaan individu memperoleh ketenangan, serta kedamaian jiwa. Sebagai tindakan kombinatif, dzikir dapat menurunkan tingkat ketegangan dengan menimbulkan keadaan relaksasi, optimisme, mengembangkan faktor-faktor jiwa yang sehat dan memunculkan proses katarsis. Seperti firman Allah dalam surah Surat Al-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah (dzikir). Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.(QS. Al-Ra'd (13): 28).²⁵

²⁴*Ibid.*, hlm. 248

²⁵*Ibid.*, hlm. 248-249

1. Penelitian terdahulu

Penelitian tentang pengaruh terapi dzikir dan relaksasi dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama di Tulungagung sejauh pengetahuan penulis, belum pernah dilakukan penelitian tetapi ada beberapa penelitian yang mendukung penelitian ini:

No.	Nama/Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Penelitian Sekarang
1.	Riza Wahyuni “Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas” .2013	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi murotal terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil	Apabila variable bebas penelitian Riza adalah terapi murotal berbeda dengan variable bebas yang akan dilakukan peneliti yaitu terapi dzikir
2.	Suci Marlina Safitri “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan	Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terapi musik yang	Variabel bebas penelitian suci marliana adalah terapi

	<i>Rasa Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di RSUD Tugurejo Semarang</i> ’. 2013	akan diberikan pada ibu bersalin yaitu untuk menurunkan rasa nyeri	musik berbeda dengan variabel bebas yang akan dilakukan peneliti adalah terapi dzikir
3.	Iga Ayu Aldama <i>“Efektifitas Pemberian Terapi Qur’an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Daqu Sehat Kota Malang”</i> . 2014	Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi peneliti dalam menurunkan kecemasan para ibu hamil trimester III.	Perbedaan penelitian yang akan dilakukan adalah di variabel bebas
4.	Roediani Moekroni <i>“Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan”</i> .2016	Hasil dari penelitian bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan	Perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan terletak pada variable bebas

5.	Sri Sumaryani “ <i>Pengaruh Pembacaan Dzikir Pada Ibu Melahirkan Terhadap Tingkat Nyeri Intra Natal Di Rumah Bersalin Fajar Yogyakarta</i> ”. 2010	Hasil dari penelitian bahwa bacaan dzikir mempengaruhi pada ibu melahirkan tingkat nyeri	Perbedaan dari penelitian terdahulu terletak pemberian terapi dan tidak adanya pengaruh dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama
----	---	--	--

2. Kerangka Konseptual

