

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kehamilan merupakan salah satu hasil atau tujuan dari pernikahan, yakni sebagai upaya untuk memperoleh keturunan yang sah secara hukum dan agama. Salah satu momen penting dalam hidup seorang wanita adalah kehamilan, yang membawa perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Kecemasan ini menjadi lebih terasa, terutama bagi ibu yang sedang mengandung anak pertama, karena mereka belum memiliki pengalaman sebelumnya untuk mengatasi tantangan tersebut. Fenomena ini sangat relevan untuk diperhatikan, mengingat kecemasan yang berlebihan selama kehamilan dapat berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan bayi, serta dapat mempengaruhi kualitas kehidupan dan hubungan keluarga (Melba, 2024: 195).

Kehamilan anak pertama sering kali menjadi momen yang penuh tantangan, karena merupakan pengalaman pertama dalam menghadapi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Selain itu, kecemasan yang dialami oleh ibu hamil pertama kali sering kali bersifat lebih kompleks dan dapat melibatkan berbagai aspek, seperti kecemasan terhadap proses persalinan, ketakutan terhadap perubahan tubuh, dan ketidakpastian mengenai kemampuan menjadi ibu yang baik (Aisyah & Prafitri, 2024: 117). Faktor-faktor eksternal, seperti tekanan sosial dari lingkungan sekitar dan ekspektasi diri, juga turut memperburuk kecemasan yang dialami oleh ibu hamil pertama kali. Kecemasan yang tinggi pada ibu hamil pertama kali dapat berkontribusi pada gangguan tidur, penurunan nafsu makan, serta peningkatan kadar hormon stres dalam tubuh, yang semuanya dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil. Bahkan dalam beberapa kasus, kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berujung pada depresi, baik selama kehamilan maupun setelah melahirkan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap ibu hamil pertama kali yang mengalami kecemasan berlebihan (Ratnaningsih, E. dkk., 2022: 55).

Faktor penyebab munculnya tingkat kecemasan pada ibu hamil khususnya *primigravida* (hamil pertama) adalah usia, *paritas* (jumlah kelahiran) atau *graviditas* (jumlah kehamilan) ibu hamil, tingkat pendidikan, dan tingkat pekerjaan (Prameswari, 2019: 30). Usia ibu akan berpengaruh terhadap kehamilan, apabila usia < 20 tahun dan > 35 tahun itu akan lebih berisiko bagi ibu dan janinnya. Sedangkan usia yang aman untuk hamil yaitu 20-35 tahun (Handayani, 2024: 60). Status *paritas* atau *graviditas* juga bisa mempengaruhi timbulnya kecemasan pada ibu hamil, ibu yang pertama kali atau *primigravida* akan menghadapi persalinan dengan tingkat kecemasan yang tinggi dikarenakan adanya stigma dari orang-orang bahwa melahirkan itu sakit, sedangkan ibu *multigravida* juga mengalami kecemasan disebabkan karena permasalahan kelahiran yang terjadi sebelumnya (Hidayatillah & Olinda, 2023: 28).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa ibu hamil merasa cemas pada saat menjelang persalinan, biasanya di umur kehamilan di atas 28 minggu, dimana pada usia kehamilan tersebut sering muncul risiko kehamilan, sehingga membuat ibu hamil menjadi semakin cemas terutama pada ibu hamil yang baru hamil pertama kali (Ratna Sari dkk., 2023). Selanjutnya, berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) yang dikutip dalam (Wimilda dkk., 2020) bahwa dari 67.976 ibu hamil di Pulau Jawa, 107.000 (28,7%) ibu hamil di Indonesia mengalami kecemasan menjelang persalinan, sedangkan 35.587 orang mengalami kecemasan menjelang persalinan, dengan presentase 52,3% dan 66,2% lebih tinggi pada ibu hamil *primigravida* (kehamilan pertama). Kecemasan akan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lainnya. Ibu hamil dengan tingkat kecemasan yang tinggi juga berisiko melahirkan bayi prematur atau keguguran (Amirasti, 2020).

Menurut Amalia (2011: 49) sekitar 60% ibu hamil pertama kali mengalami tingkat kecemasan yang tinggi terkait dengan kelahiran, kesiapan menjadi ibu, dan kesehatan bayi yang dikandung. Faktor-faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil anak pertama meliputi ketidakpastian tentang proses persalinan, perubahan fisik, dan ketidakmampuan untuk memprediksi bagaimana peran baru sebagai ibu akan

dijalani. Kecemasan ini bisa mengarah pada gangguan kecemasan yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*), depresi prenatal, bahkan dapat berlanjut ke gangguan pasca persalinan seperti depresi pasca persalinan. Oleh karena itu, penting untuk mencari strategi yang dapat membantu ibu hamil dalam mengelola kecemasan mereka, sehingga kualitas kehamilan dan kesehatan mental dapat terjaga dengan baik.

Nevid, Rathus dan Greene (2005: 164) mengemukakan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan merupakan salah satu respons yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi *abnormal* bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya itu bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan. Tiga komponen kecemasan meliputi reaksi fisik atau fisik yang ditunjukkan saat seseorang merasa cemas. Ini termasuk kegelisahan, detak jantung cepat, pusing, telapak tangan berkeringat, dan kepekaan. Seseorang yang pernah mengalami kecemasan menunjukkan perilaku yang membantu menghindari kecemasan. Individu akan menghindari peningkatan kecemasan yang mungkin terjadi, karena mereka khawatir tentang hal-hal yang mungkin terjadi di masa mendatang dan tidak dapat mengatasi sumber kecemasan mereka, beberapa orang mengalami kecemasan kognitif dengan mempertimbangkan situasi mereka saat ini (Nevid dkk., 2005: 164).

Dalam konteks ibu hamil, nilai-nilai tawakal dapat membantu menurunkan beban emosional yang terkait dengan kecemasan mengenai proses persalinan atau kondisi kesehatan bayi yang dikandung. Dengan mempraktikkan tawakal, ibu hamil tidak hanya belajar untuk menerima ketidakpastian yang ada, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Sebuah studi menurut Mukminin (2021: 13) menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki pemahaman dan pengamalan tawakal yang baik mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan mereka yang tidak mengimplementasikan konsep tawakal dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan oleh kemampuan tawakal dalam memberikan rasa nyaman, ketenangan, dan rasa percaya diri dalam

menghadapi berbagai tantangan. Sebagaimana Imam Al-Ghazali mengemukakan bahwa tawakal dapat menciptakan ketenangan dan kesejahteraan jiwa, menghilangkan kekhawatiran dan kecemasan, menumbuhkan rasa syukur dan kepasrahan, meningkatkan keikhlasan dalam berusaha, membangun hubungan yang lebih kuat dengan Allah, dan mendorong kemandirian yang seimbang (Ghazali, 1995: 290).

Tawakal merupakan sebuah konsep yang berasal dari ajaran Islam yang mengandung makna menyerahkan hasil usaha kepada Allah setelah melakukan upaya yang maksimal. Menurut Imam Al-Ghazali tawakal merupakan pengendalian hati kepada Tuhan Yang Maha Pelindung karena segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaan-Nya. Imam Al-Ghazali menekankan pentingnya keseimbangan antara usaha manusia dan penyerahan diri kepada Allah (Ghazali, 1995: 290). Aspek tawakal menurut Imam Al-Ghazali yaitu tawakal sebagai keyakinan dan penyerahan diri kepada Allah, keterkaitan dengan usaha (ikhtiar), tawakal sebagai kepasrahan pada takdir Allah, tawakal sebagai kekuatan rohani, tawakal dan kesabaran dan tawakal sebagai tanda keikhlasan dan tunduk kepada Allah. Dengan demikian, tawakal menurut Imam Al-Ghazali bukanlah sekadar pasrah atau berserah diri tanpa usaha, melainkan suatu sikap yang menggabungkan usaha yang maksimal dengan penyerahan hati yang penuh kepada Allah. Tawakal yang sejati adalah sebuah keseimbangan yang membawa ketenangan hati dan keyakinan bahwa apapun hasilnya, Allah-lah yang menentukan yang terbaik untuk hamba-Nya (Ghazali, 1995: 290).

Dalam Faizah dan Arifin (2023: 10), tawakal bisa dipahami sebagai bentuk penerimaan dan ketenangan hati dalam menghadapi segala bentuk ketidakpastian, termasuk kecemasan yang dialami selama kehamilan. Tawakal tidak hanya berarti pasrah begitu saja, tetapi juga berusaha secara maksimal dan menyerahkan hasil akhirnya kepada Tuhan. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti tawakal dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mengatasi kecemasan, karena memberi individu rasa ketenangan, harapan, dan keyakinan bahwa segala sesuatu berada dalam kontrol Tuhan, yang lebih besar dari pada kecemasan mereka.

Sebagaimana Allah menegaskan:

فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

Artinya: Jika mereka berpaling (dari keimanan), katakanlah (Nabi Muhammad), “Cukuplah Allah bagiku. Tidak ada tuhan selain Dia. Hanya kepada-Nya aku bertawakal dan Dia adalah Tuhan pemilik ‘Arasy (singgasana) yang agung.” (QS. At-Taubah 9: 129)

Menurut salah seorang bidan di Posyandu Desa Padamukti Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung bahwa kecemasan terjadi pada ibu hamil di usia trimester ke-1 dan trimester ke-3. Pada trimester pertama, ibu hamil mulai merasakan ketidaknyamanan dalam efek samping yang timbul, seperti gelisah, detak jantung cepat, lemas, mudah berkeringat pada telapak tangan dan kepekaan meningkat. Selain itu, pengalihan perhatian dan kognitif untuk menjauhkan dari kekhawatiran pada sesuatu yang belum tentu terjadi di masa mendatang. Sehingga hal tersebut menjadikan timbulnya cemas karena sebelumnya belum pernah merasakan hal tersebut dan menjadi penyesuaian bagi ibu hamil apalagi dengan kehamilan pertamanya. Kemudian pada usia kehamilan menginjak trimester ke-3 para ibu hamil mengkhawatirkan ketika persalinan, takut akan kesehatan dan keselamatan bayi, takut ketika proses melahirkan karena belum ada pengalaman dan khawatir akan biaya persalinan serta kesiapan peran menjadi seorang ibu (Bidan Ida F. Permana, 16 April 2025).

Selain itu bidan menyampaikan, yang menjadi faktor kecemasan pada ibu hamil dengan kehamilan anak pertama yaitu usia ibu hamil yang masih sangat muda pada rentang usia 15-21 tahun, sebagaimana menurut Erik Erikson dalam Sejati (2019: 110) menjelaskan bahwa mereka yang berusia antara 15 hingga 21 tahun mengalami tahap perkembangan psikososial yang dikenal sebagai Identitas dan Kebingungan Peran (*Identity vs Role Confusion*). Pada tahap ini, mereka sedang berusaha untuk menemukan jati diri, nilai-nilai pribadi, menentukan tujuan hidup dan peran sosial. Ibu hamil dalam rentang usia ini akan menghadapi ketidakstabilan dalam pencarian identitas karena mereka harus menyeimbangkan peran remaja, anak, dan calon ibu. Sehingga kehamilan pada tahap ini rentan mengalami kecemasan, dikarenakan ibu muda belum sepenuhnya siap untuk tugas baru sebagai

ibu. Mereka akan merasa bingung atau cemas mengenai identitas mereka karena perubahan fisik dan emosional yang cepat, stigma buruk dari orang-orang mengenai persalinan serta tuntutan menjadi orang tua.

Maka dari itu, berdasarkan kondisi empiris yang ditemui di Posyandu Desa Padamukti Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung khususnya pada ibu hamil dengan kehamilan anak pertama, terdapat ibu hamil dengan kehamilan anak pertama yang menampilkan kecemasan yang tinggi dan kurang baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran secara pasti mengenai peran tawakal terhadap kecemasan pada ibu hamil dengan kehamilan anak pertama di Posyandu Desa Padamukti Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan kehamilan anak pertama di Posyandu Desa Padamukti Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung?
2. Bagaimana gambaran tawakal pada kehamilan anak pertama di Posyandu Desa Padamukti Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung?
3. Bagaimana peranan tawakal dalam menurunkan kecemasan pada kehamilan anak pertama di Posyandu Desa Padamukti Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

1. Untuk mengetahui gambaran kecemasan pada kehamilan anak pertama di Posyandu Desa Padamukti Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran tawakal pada kehamilan anak pertama di Posyandu Desa Padamukti Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung.
3. Untuk mengetahui peranan tawakal dalam menurunkan kecemasan pada kehamilan anak pertama di Posyandu Desa Padamukti Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung.

D. Manfaat Hasil Penelitian

a. Manfaat Teoretis

1. Memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, terutama mengenai akhlak dan psikologis manusia yang berkaitan dengan kecemasan dan tawakal pada ibu hamil dengan kehamilan anak pertama sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil dengan kehamilan anak pertama.
2. Sebagai bahan untuk mendorong dilakukannya penelitian-penelitian lain atau serupa yang lebih luas dan mendalam sehingga memperkaya kajian ilmu Tasawuf dan Psikoterapi mengenai masalah yang sejenis yang berhubungan dengan kecemasan dan tawakal baik pada ibu hamil dengan kehamilan anak pertama sejenis maupun tidak sejenis.

b. Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu ibu hamil dengan kehamilan anak pertama untuk mengetahui gambaran tentang kecemasan dan tawakal.
2. Dapat dijadikan referensi bagi para peneliti lain yang akan meneliti tema yang sama mengenai kecemasan pada kehamilan anak pertama dengan menerapkan nilai tawakal.
3. Menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program pendampingan spiritual bagi kader posyandu dan tenaga medis, khususnya para suami atau keluarga akan pentingnya penerapan tawakal dalam mengelola kecemasan pada kehamilan anak pertama.

E. Kerangka Berpikir

Menurut Imam Al-Ghazali tawakal adalah pengendalian hati kepada Tuhan Yang Maha Pelindung karena segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaannya, sedangkan selain Allah tidak dapat membahayakan dan tidak dapat memberinya manfaat. Imam Al-Ghazali mengajarkan bahwa tawakal tidak berarti tidak meninggalkan usaha atau ikhtiar melainkan mengakui bahwa segala hasil

yang didapatkan adalah takdir Allah. Imam Al-Ghazali menyebutkan beberapa nilai-nilai penting dalam tawakal diantaranya keyakinan terhadap takdir Allah, usaha maksimal (ikhtiar), kesabaran dan kepasrahan, menghindari sikap tergantung pada makhluk dan keikhlasan dalam berdoa (Ghazali, 1995: 290).

Imam Al-Ghazali mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tawakal, “Sesungguhnya tawakal itu sebagian dari pintu-pintu iman. Semua pintu-pintu iman itu tidak akan tertata baik melainkan dengan ilmu, hal keadaan dan amal perbuatan. Dengan demikian tawakal dapat teratur dengan ilmu yang menjadi dasar pokok. Tawakal dengan ilmu dan amal yang menjadi buahnya serta segala sesuatu yang dapat membuahkan amal perbuatan, maka itulah yang dimaksudkan dengan tawakal. Ilmu yang menjadi dasar pokok, yang di atasnya berdiri hal keadaan tawakal adalah apa yang disebut iman dalam pokok lisan. Karena iman itu adalah *at-taṣḥdiq* (membenarkan), maka setiap *at-taṣḥdiq* itu dengan hati, dan hal itu hanya dengan ilmu” (Ghazali, 1995: 291). Dengan demikian, Imam Al-Ghazali menggambarkan tawakal sebagai sikap yang kompleks yang terdiri dari ilmu, keadaan mental, dan amal perbuatan. Tawakal tidak hanya sekadar menyerahkan diri kepada Allah, tetapi juga mencakup pemahaman yang mendalam tentang ketentuan-Nya dan komitmen untuk beramal sesuai dengan ajaran-Nya. Karena itu, tawakal adalah salah satu pintu iman yang paling penting untuk mencapai kedekatan dengan Allah dan mendapatkan ketenangan jiwa.

Tawakal memiliki dampak yang sangat mendalam bagi kesejahteraan dan kehidupan ibu hamil, terutama bagi yang mengalami kecemasan selama kehamilan anak pertama. Berikut adalah beberapa dampak tawakal menurut Imam Al-Ghazali meliputi; Pertama, tawakal menciptakan ketenangan dan kesejahteraan, dimana tawakal yang sejati kepada Allah akan memberikan ketenangan batin, karena seseorang yang bertawakal menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari takdir Allah yang terbaik untuknya (Al-Ghazali, 2018: 164). Ketika seseorang menyerahkan urusannya kepada Allah, ia tidak lagi dibebani oleh beban pikiran mengenai hasil yang akan diperoleh. Imam Al-Ghazali menyebutkan bahwa ketenangan ini berasal dari keyakinan bahwa Allah tidak akan membiarkan hamba-Nya tanpa perhatian dan akan memberikan yang terbaik, baik itu berupa kesulitan

atau kelapangan; Kedua tawakal menghilangkan kekhawatiran dan kecemasan, salah satu dampak positif dari tawakal adalah hilangnya kecemasan dan kekhawatiran. Imam Al-Ghazali mengajarkan bahwa banyak orang hidup dalam ketakutan akan masa depan atau khawatir dengan hasil dari usaha mereka. Namun, tawakal membantu untuk melepaskan rasa takut tersebut karena setiap hamba yang bertawakal percaya bahwa segala keputusan dan hasil yang terjadi adalah bagian dari kehendak Allah, yang Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana.

Dengan begitu, seseorang dapat menjalani kehidupan dengan penuh ketenangan, meskipun menghadapi kesulitan; Ketiga tawakal menumbuhkan rasa syukur dan kepasrahan, tawakal juga mengajarkan rasa syukur yang mendalam terhadap apa pun yang diberikan Allah. Bagi seorang yang bertawakal, tidak ada yang sia-sia dalam hidupnya baik itu suka maupun duka, kesulitan maupun kemudahan semuanya merupakan anugerah dari Allah yang harus diterima dengan rasa syukur. Tawakal mendorong seseorang untuk menerima segala takdir Allah dengan hati yang lapang dan penuh kepasrahan. Rasa syukur ini mengubah cara pandang seseorang terhadap hidup, menjadikannya lebih positif dan penuh harapan.

Keempat meningkatkan keikhlasan dalam berusaha, mendorong seseorang untuk berusaha dengan sebaik-baiknya, namun tanpa terikat pada hasilnya. Imam Al-Ghazali menekankan bahwa tawakal bukan berarti pasif dan meninggalkan usaha, melainkan memberikan ruang bagi ikhtiar yang maksimal dengan niat yang ikhlas dan tanpa ada niat untuk mengendalikan hasilnya. Keikhlasan ini penting karena dengan tawakal, seseorang tidak mengharapkan pujian atau keuntungan materi dari usaha yang dilakukan, tetapi lebih kepada keridhaan Allah. Tawakal membersihkan hati dari keserakahan dan ambisi yang berlebihan, sehingga usaha yang dilakukan lebih tulus dan bermakna; Kelima membangun hubungan yang lebih kuat dengan Allah, karena orang yang bertawakal merasa bahwa segala yang terjadi dalam hidupnya adalah hasil dari kehendak-Nya. Ini menciptakan rasa kedekatan yang mendalam antara hamba dan Tuhan. Dalam tawakal, seseorang mengakui keterbatasannya dan menyerahkan segala urusan kepada Allah, yang Maha Mengatur. Hal ini membangun hubungan yang penuh dengan rasa cinta, pengharapan, dan kepercayaan terhadap Allah.

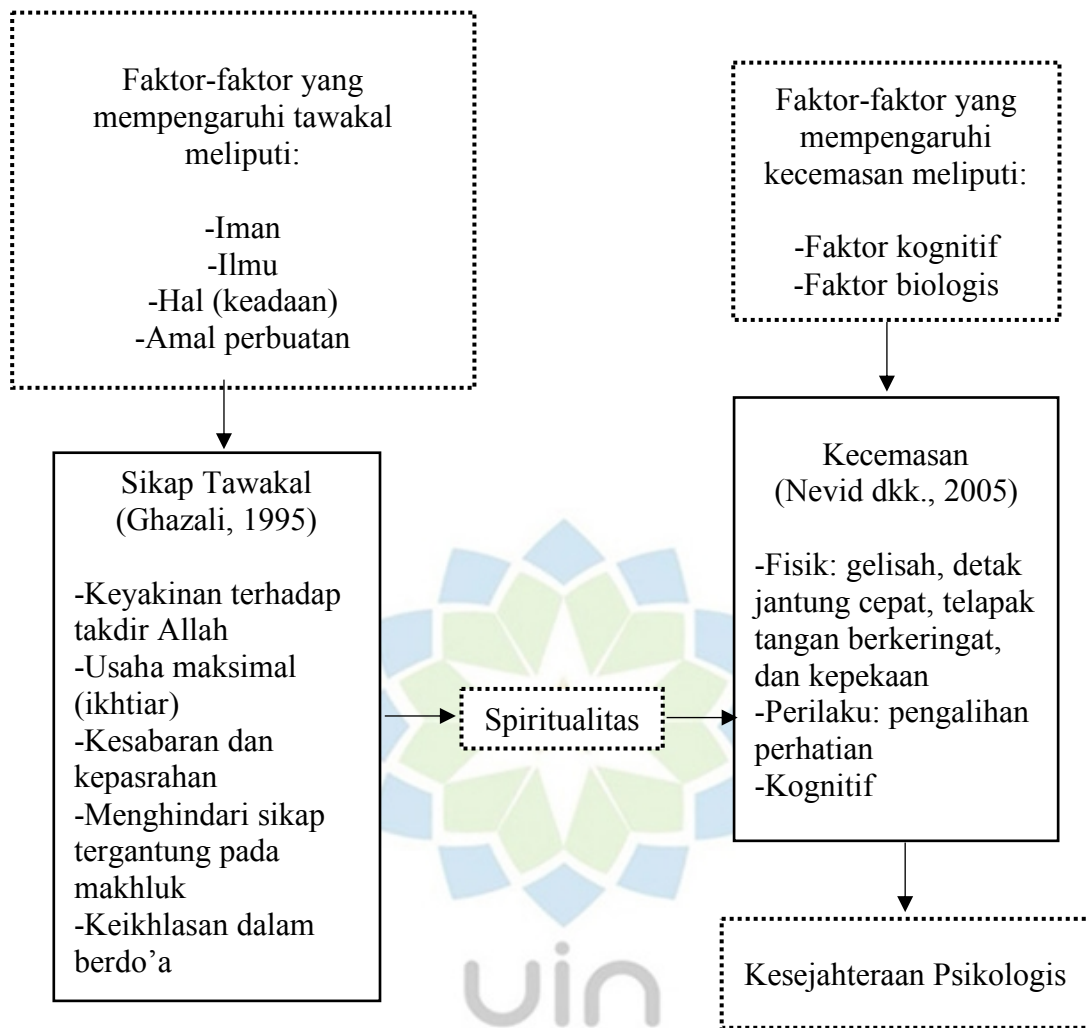
Keenam mendorong kemandirian yang seimbang, Imam Al-Ghazali mengajarkan bahwa tawakal tidak berarti menyerah begitu saja tanpa usaha. Tawakal mendorong seseorang untuk berusaha semaksimal mungkin, tetapi setelah itu menyerahkan hasilnya kepada Allah. Tawakal yang sejati menciptakan keseimbangan antara usaha dan penyerahan diri. Ini berarti seseorang tetap berusaha keras dalam setiap tindakan, tetapi tidak merasa terlalu bergantung pada hasil usaha tersebut, karena ia menyadari bahwa hasil akhirnya adalah takdir Allah. Tawakal yang benar akan menghindarkan seseorang dari rasa putus asa atau kebergantungan yang berlebihan kepada manusia, serta mengajarkan untuk tetap bergantung pada Allah (Zaini, 2016: 150).

Kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005: 164) adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Tiga komponen kecemasan meliputi reaksi fisik atau fisik yang ditunjukkan saat seseorang merasa cemas. Ini termasuk kegelisahan, detak jantung cepat, pusing, telapak tangan berkeringat, dan kepekaan. Orang atau perilaku yang pernah mengalami kecemasan menunjukkan perilaku yang membantu menghindari kecemasan. Individu akan menghindari peningkatan kecemasan yang mungkin terjadi, karena mereka khawatir tentang hal-hal yang mungkin terjadi di masa mendatang dan tidak dapat mengatasi sumber kecemasan mereka, beberapa orang mengalami kecemasan kognitif dengan mempertimbangkan situasi mereka saat ini.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya faktor kognitif dimana menurut perspektif kognitif kecemasan adalah peran dari cara pikir yang terdistorsi dan disfungsional yang mungkin memegang peran pada pengembangan gangguan-gangguan kecemasan. Berbagai macam reaksi seseorang dalam menanggapi kecemasan dalam perspektif kognitif, antara lain: Prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang irrasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman dan salah mengatribusikan sinyal-sinyal dalam tubuh, dan menurut perspektif faktor biologis sering dikaitkan dengan faktor-faktor genetis, hal ini dikarenakan karena faktor-faktor genetis memiliki peran penting dalam perkembangan gangguan-gangguan kecemasan (Nevid dkk., 2005: 164).

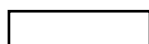
Berdasarkan konsep tawakal menurut Imam Al-Ghazali (1995: 290) dan konsep kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005: 164) menawarkan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana ibu hamil dalam mengatasi kecemasan menghadapi persalinan, terutama yang mengandung anak pertama. Tawakal dalam konteks ini, dapat berperan sebagai mekanisme penanggulangan kecemasan yang efektif. Imam Al-Ghazali mengajarkan bahwa tawakal adalah sikap mental yang sehat yang menghubungkan usaha manusia dengan kekuasaan Allah SWT. Tawakal membantu ibu hamil dengan kehamilan anak pertama untuk melepaskan kecemasan berlebihan dan menumbuhkan keyakinan bahwa hasil dari segala usaha ada di tangan Tuhan. Dengan mempraktikkan nilai tawakal dapat membantu ibu hamil merasa dekat dengan Allah dan meningkatkan hubungan spiritualnya. Sehingga dapat memperkuat rasa percaya diri dan memberikan kedamaian batin yang sangat berharga bagi kesejahteraan psikologis ibu hamil, terutama ibu hamil dengan kehamilan anak pertamanya.



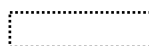


Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

Keterangan:



Variabel yang diteliti



Variabel yang tidak diteliti/variable lain yang berkaitan

F. Problem Statement

Kehamilan anak pertama merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang sering kali menimbulkan perasaan cemas akibat perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik selama kehamilan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan memperkuat aspek spiritualitas, yaitu melalui sikap tawakal kepada Allah. Namun, berdasarkan observasi awal di Posyandu Desa Padamukti Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung, masih ditemukan sejumlah ibu hamil dengan kehamilan anak pertama yang mengalami kecemasan menjelang persalinan. Tingkat kecemasan ini dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman tentang pentingnya tawakal sebagai bentuk ketenangan hati dan penerimaan terhadap ketentuan Allah. Oleh karena itu, perlu diteliti lebih lanjut bagaimana peran tawakal dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil anak pertama di lingkungan tersebut.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penulis menggunakan hasil penelitian sebelumnya sebagai referensi dalam penelitian ini untuk menunjukkan adanya perbedaan antara temuan sebelumnya dan penelitian saat ini. Berikut ini yaitu beberapa hasil penelitian sebelumnya yang membantu penulis dalam mencari referensi:

Nur Arini Yusuf, Ahmad Yasser Mansyur dan Harlina Hamid. (2022), *Terapi Dzikir dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga di Puskesmas Somba Opu*, diterbitkan oleh *Sultra Educational Journal (Seduj)*. Penelitian ini bertujuan membahas mengenai terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil *primigravida* atau kehamilan pertama trimester ketiga di Puskesmas Somba Opu. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif melalui studi lapangan dengan pendekatan eksperimen. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi bahwa separuh lebih ibu hamil *primigravida* trimester ketiga mengalami kecemasan yang sedang sampai tinggi. Hal tersebut sesuai terhadap hasil penelitian dari Nurul Rahmita dengan 37 subjek ibu hamil *primigravida* trimester ketiga di Puskesmas Kecamatan Tamalanrea Makassar, kecemasan ringan

dan sedang (29,7%) dan kecemasan berat (13,5%). Penelitian ini menyimpulkan hasil uji hipotesis dan pembahasan bahwa terapi dzikir efektif dalam mengurangi kecemasan kepada ibu hamil *primigravida* trimester ketiga di Puskesmas Somba Opu. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan secara signifikan kepada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan pada kelompok kontrol dapat diketahui melalui selisih skor pada *pretest* 1, *pretest* 2, dan *posttest* (Yusuf dkk., 2022).

Penelitian ini merekomendasikan agar dapat meningkatkan jumlah subjek yang lebih banyak dan perencanaan waktu penelitian yang lebih terancang agar mendapatkan data yang lebih valid, reliabel dan dapat digeneralisasikan ke populasi yang luas. Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas strategi dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan kehamilan pertama (*primigravida*). Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas terapi dzikir yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil (*primigravida*) di trimester ketiga di Puskesmas Somba Opu, sedangkan penelitian sekarang membahas strategi dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan kehamilan pertama di Posyandu Desa Padamukti menggunakan nilai-nilai tawakal.

Sysillia. (2023), *Implementasi Tawakal sebagai Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017*, diterbitkan oleh Gunung Djati Conference Series Vol. 23. Penelitian ini bertujuan membahas solusi dari permasalahan stres yang dialami oleh mahasiswa rantau terbilang lebih banyak dibanding mahasiswa yang tidak merantau dengan mengimplementasikan tawakal sebagai strategi coping stres. Metode penelitian ini bersifat kualitatif melalui pendekatan studi kasus. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi bahwa mahasiswa rantau yang bertawakal kepada Allah dalam setiap permasalahan yang dialami selama merantau, menunjukkan bahwa tawakal dapat membuat seseorang menjadi tenang, terhindar dari kecemasan dan *overthinking*, dan memiliki mental yang sehat. Membantu mereka menjadi semangat dan memiliki tujuan hidup yang jelas serta menemukan jalan keluar bagi setiap permasalahan yang dialaminya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pada mahasiswa rantau, menghadapi tuntutan

dan kendala dalam perkuliahan yang dapat menyebabkan stres, baik psikis maupun fisik. Salah satu cara untuk mengatasi stres dengan menggunakan strategi coping yaitu tawakal, menyerahkan masalah kepada Allah setelah berusaha maksimal. Penelitian terhadap mahasiswa rantau PBSB 2017 menunjukkan bahwa tawakal efektif sebagai strategi coping stres, karena membantu mengurangi kecemasan, overthinking, serta menjaga kesehatan mental dan fisik. Dampak positif tawakal meliputi ketenangan, semangat hidup, dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan baik.

Penelitian ini merekomendasikan agar menggunakan responden yang lebih banyak dan lebih luas agar dapat menjadi ukuran penelitian yang lebih akurat. Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas tawakal sebagai salah satu strategi dalam mengatasi atau mengurangi gangguan mental. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas tawakal dapat dijadikan sebagai strategi coping stres pada mahasiswa rantau dengan mewawancarai mahasiswa rantau PBSB 2017, sedangkan penelitian sekarang membahas tawakal sebagai strategi dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan kehamilan pertama di Posyandu Desa Padamukti Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung.

Millesia Sukma Christi dan Christiana Hari Soetjiningsih. (2022), *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Melahirkan pada Ibu Hamil Anak Pertama (Primigravida)*, diterbitkan oleh *Jurnal Ilmu Keperawatan (JIKI) Vol. 15*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan melahirkan pada ibu hamil anak pertama (*primigravida*). Metode penelitian ini bersifat kuantitatif dengan tipe penelitian korelasional. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan melahirkan pada ibu hamil anak pertama (*primigravida*). Sumbangan efektif variabel dukungan sosial berpengaruh sebesar 51,1% terhadap variabel kecemasan, sedangkan 48,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti kesehatan atau kondisi psikologis dan lingkungan seperti lingkungan keluarga dan masyarakat. Penelitian ini menyimpulkan Kecemasan

untuk melahirkan anak pertama atau *primigravida* dikaitkan dengan dukungan sosial keluarga yang buruk. Semakin sedikit dukungan sosial, semakin tinggi kecemasan, dan sebaliknya, semakin banyak dukungan sosial, semakin sedikit kecemasan. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kecemasan berada dalam kategori tinggi dan dukungan sosial berada dalam kategori rendah untuk sebagian besar partisipan.

Penelitian ini merekomendasikan agar adanya penelitian lanjutan ini diharapkan bisa digunakan untuk acuan selanjutnya maupun sebagai bahan pembandingan untuk mengaitkan dengan variabel lain. Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas kecemasan yang dialami oleh ibu hamil anak pertama atau *primigravida*. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas hubungan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan melahirkan pada ibu hamil anak pertama (*primigravida*), sedangkan penelitian sekarang membahas peran tawakal sebagai strategi dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan kehamilan anak pertama.

Penelitian-penelitian terdahulu yang digunakan sebagai rujukan pada dasarnya memiliki titik temu dengan penelitian sekarang, yaitu sama-sama berfokus pada upaya menurunkan kecemasan yang dialami individu. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Nur Arini Yusuf dkk. (2022) maupun Millesia Sukma Christi dan Christiana Hari Soetjningsih (2022) sama-sama meneliti kecemasan pada ibu hamil anak pertama (*primigravida*). Begitu pula penelitian Sysillia (2023) dan penelitian sekarang, keduanya sama-sama mengaitkan nilai-nilai religius seperti tawakal sebagai strategi dalam mengatasi gangguan mental. Dengan demikian, kesamaan yang tampak adalah orientasi penelitian terdahulu maupun penelitian saat ini sama-sama membahas tentang kecemasan serta strategi atau faktor yang dapat membantu mengurangnya.

Meskipun demikian, terdapat sejumlah perbedaan yang cukup jelas antara penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang. Penelitian Yusuf dkk. (2022) lebih menekankan pada terapi dzikir dengan pendekatan kuantitatif eksperimental, sedangkan penelitian saat ini menekankan pada nilai tawakal dengan pendekatan

kualitatif deskriptif. Penelitian Sysillia (2023) memang menyoroti peran tawakal, tetapi subjek yang diteliti adalah mahasiswa rantau dengan fokus pada stres, bukan kecemasan ibu hamil. Adapun penelitian Millesia Sukma Christi dan Christiana Hari Soetjningsih (2022) menitikberatkan pada dukungan sosial keluarga sebagai variabel yang memengaruhi kecemasan ibu hamil anak pertama, berbeda dengan penelitian sekarang yang menitikberatkan pada tawakal sebagai faktor penenang jiwa. Selain itu, lokasi dan konteks penelitian juga berbeda. Penelitian Yusuf dkk. dilakukan di Puskesmas Somba Opu, penelitian Millesia menggunakan partisipan ibu hamil primigravida di lingkungan yang lebih umum, sementara penelitian Sysillia berfokus pada mahasiswa PBSB UIN SGD Bandung. Penelitian sekarang secara khusus dilakukan di Posyandu Desa Padamukti Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung, sehingga menghadirkan konteks sosial yang lebih spesifik, yaitu di masyarakat desa.



