

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pernikahan merupakan sebuah cita-cita bagi tiap manusia, di dalam agama islam setiap manusia di perintahkan untuk menikah. Islam memandang bahwa pernikahan merupakan suatu yang sakral dan luhur, yang bermakna ibadah kepada Alloh swt, mengikuti sunnah dari Rasulullah dan dilaksanakan atas dasar keikhlasan. Dalam undang-undang RI Nomor 1 tahun 1974 tentang perkawinan Bab 1 pasal 1, perkawinana ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang perempuan sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga ( rumah tangga) yang bahagia kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Nomor 1, 1974).

Sebagaimana di firmankan Alloh swt dalam surat Ar-Rum ayat 21 “Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu pasangan dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tentram kepadanya dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih sayang (mawaddah warahmah). Sesungguhnya pada yang demikian itu menjadi tanda-tanda kebesara-Nya bagi orang-orang yang berfikir”.Ketika pernikahan sudah dilaksanakan maka mawadah warahmah adalah anugerah yang di berikan oleh Alloh swt.

Selain tuntutan agama pernikahan juga merupakan sunah nabi Muhammad saw. Perkawinan di isyaratkan supaya manusia mempunyai keturunan dan keluarga yang sah menuju kehidupan bahagia di dunia dan di akhirat, dibawah naungan cinta kasih dan ridha Alloh swt, dan hal ini telah di isyaratkan dari sejak

dahulu, serta di jelaskan di dalam Al-Qur'an "Dan kawinkanlah orang-orang yang sendirian diantara kamu, dan orang-orang yang layak (berkawin) dari hamba-hamba sahayamu yang lelaki dan hamba-hamba sahayamu yang perempuan. Jika mereka miskin Allah akan memampukan mereka dengan karunia-Nya dan Allah Maha Luas (pemberian-Nya) lagi Maha mengetahui. ( QS. Al Nuur/24 :32) didalam islam pun manusia yang sudah menikah sesuai aturan juga di anjurkan untuk memiliki keturunan seperti yang sudah di jelaskan dalam hadist berikut "Nikahilah wanita yang penyayang dan dapat mempunyai anak banyak karena sesungguhnya Aku akan berbangga dengan sebab banyaknya kamu di hadapan para Nabi nanti pada hari kiamat" (shahih riwayat Ahmad, Ibnu, Hibban dan Sa'id bin Manshur dari jalan Anas bin Malik)

Kehadiran anak diantara keluarga tentu menjadi hal yang di dambakan. Kehamilan adalah sebuah anugerah untuk wanita yang berkeluarga, dimana kehadiran seorang anak sudah tentu menjadi sebuah harapan diantara wanita tersebut dan pasangan. Kehamilan adalah suatu proses yang harus di lewati apabila sepasang suami istri ingin memiliki anak secara biologis. Bagi seorang wanita dan ibu, kehamilan juga merupakan perwujudan identitas bagi mereka. Masa kehamilan dimulai sejak saat konsepsi hingga janin dilahirkan. Normalnya sebuah kehamilan memiliki masa atau waktu yang lamanya adalah 9 bulan lebih satu minggu atau 280 hari terhitung sejak hari pertama haid terakhir, dalam sebuah kehamilan dibagi dalam 3 trisemester/triwulan, yaitu trisemester pertama dimulai sejak konsepsi hingga 3 bulan pertama, trisemester kedua terhitung dari

bulan ke 4 hingga 6 bulan, trisemester ketiga dari bulan ke 7 hingga bulan ke 9 (Depkes RI, 2007).

Keadaan – keadaan yang relatif baru akan terjadi dalam menjalani masa kehamilan, khususnya bagi wanita yang baru pertama kali mengalami kehamilan, bagi dirinya ini merupakan pengalaman baru dalam hidup. Menurut Pitt (dalam Aprisandityas, 2011) pada masa ini akan terjadi perubahan - perubahan fisiologis dan psikologis yang berdampak pada gerakan, aktifitas ataupun suasana emosi pada ibu hamil. Seperti dalam penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dalam masa kehamilan wanita akan mengalami perubahan secara fisiologis dan psikologis seperti pada trimester pertama wanita akan mengalami mual hingga muntah, merasakan cepat lelah, peningkatan frekuensi berkemih sedangkan secara psikologis wanita di trimester pertama mengungkapkan selalu muncul perasaan yang bertentangan satu sama lainnya, tidak mampu menahan amarah, lalu sering berada di level tertinggi di saat situasi seperti marah, tersinggung, menangis. Pada trimester kedua wanita mulai merasakan sulit bergerak seiring dengan semakin membesarnya ukuran perut, di trisemester ini perempuan juga mulai merasakan pergerakan – pergerakan janinnya secara psikologis perempuan merasa bahwa dirinya sudah tidak menarik lagi karna tubuhnya yang semakin membesar, namun di saat ini juga wanita mengalami perasaan senang yang muncul secara perlahan dan perasaan itu di perkuat karna ada gerakan – gerakan janin yang dirasakannya. Pada trisemester ketigawanita mengalami kesulitan bernafas ketika dalam keadaan telentang seperti ketika waktu tidur, sehingga tidak jarang wanita merasakan ketidaknyamanan dalam tidurnya, wanita juga biasanya mengalami pembekakan

di bagian ekstrimis bawah, serta wanita merasakan sulit melangkah karna merasa badannya semakin berat saat mengangkat kaki, secara psikologis dalam tahap ini kecemasan dan ketakutan mulai muncul dalam benak wanita, hal ini karna waniita tersebut akan menghadapi proses persalinan yang sebelumnya belum pernah dialaminya (Afiyanti, 2011).

Faktor yang tidak kalah penting adalah kesiapan wanita itu sendiri dalam menghadapi kehamilan yang akan di hadapinya dalam sembilan bulan kedepan. Kematangan kepribadian wanita yang sedang menjalani kehamilan juga akan mempengaruhi, perasaan mudah stres, mudah emosi, senang mencari perhatian gampang tersinggung atau marah, serta mudah tertekan atau sedih akan sering muncul bergantian apabila kepribadian wanita tersebut belum matang (kompas, 2009). Perubahan – perubahan hormonal juga akan terjadi dalam masa kehamilan selain perubahan fisiologis. Kadar hormon prolaktin, estrogen dan progesteron akan meningkat, setelah terjadi peningkatan hormon – hormon tersebut wanita akan merasakan berat badan bertambah, muntah, gejala mual, kelelahan, hingga nyeri payudara (Johnson & Crista, 2011).

Selain menjadi seorang istri, wanita yang dalam masa kehamilan juga harus menyiapkan dirinya dalam menghadapi peran baru yaitu sebagai calon ibu. Dukungan dan bantuan sangatlah dibutuhkan baik dari praktisi kesehatan yang ada di lingkungan sekitar maupun dari keluarga mereka sendiri. Dukungan dan bantuan ini berguna untuk menemani perubahan - perubahan dalam proses kehamilan seorang wanita, karena berdasarkan penelitian tersebut terdapat keadaan fisik yang dirasa tidaknyaman sehinggadi persepsikan sebagai suatu

penyakit, yang menimbulkan ketidak mampuan mengontrol emosi, perasaan ambivalen, perasaan cemas serta takut dalam menghadapi kelahiran. (Afiyanti, 2004).

Rasa bahagia dan nyaman seharusnya menyertai wanita yang menjalani kehamilan karena merupakan hal yang di tunggu-tunggu oleh keluarga baru. Sayangnya dalam menjalani proses kehamilan ini ditemukan perilaku - perilaku yang tidak diharapkan saat menjalani kehamilan oleh seorang wanita, seperti timbul perasaan mudah tersinggung, perasaan cemas, jengkel, ingin marah-marah, takut dan lain sebagainya, hal-hal tersebut mengakibatkan penggunaan intervensi yang lebih besar selama menjalani proses persalinan (Johanna Maria Koelewijn, 2017). Hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, terdapat 50 orang dari 850 ibu hamil primigravida yang mengeluh stres 20%, cemas 35%, dan takut 45% pada kehamilan (Rahmawati, 2017).

Hal diatas juga didukung dari hasil wawancara yang sudah dilakukan terhadap tiga subjek yang sedang menjalani kehamilan pertama mereka. subjek pertama berinisial R. Subjek R memasuki minggu ke 12 atau bisa disebut juga dalam masa kehamilan trisemester pertama, subjek R merasakan bahwa selama masa kehamilan sering mudah tersinggung dan jengkel. Hal tersebut dinilai sebagai perbedaan yang dirasakan mengenai emosinyaketika sebelum hamil dan semasa menjalani kehamilannya. Subjek kedua berinisial B, subjek memasuki usia kehamilan minggu ke 16 atau bisa dikatakan trisemester kedua, subjek B menyatakan bahwa selama menjalani kehamilan subjek sering *bad mood* dan sering marah - marah, namun hal tersebut tidak terjadi lama, dan yang menjadi

penyebab marah adalah hal-hal yang tidak penting yang biasanya bukan menjadi masalah yang besar sebelum masa kehamilan. Subjek ketiga yang berinisial E sedang dalam masa kehamilannya di usia 8 bulan atau bisa dikatakan berada di trisemester ketiga. Subjek E menyatakan bahwa di usia kandungan yang semakin mendekati kelahiran subjek merasakan perasaan takut, cemas, dan bahagia. Perasaan-perasaan tersebut sering muncul bergantian.

James (dalam Aprisandityas, 2011) menurutnya emosi apabila berhadapan suatu objek tertentu dalam lingkungannya maka akan timbul kecenderungan memiliki perasaan yang khas. Emosi juga bisa dikatakan sebagai sebuah respon dari suatu yang terjadi, seperti yang di kemukakan Cow & Crow yang mengartikan emosi merupakan keadaan bergejolak pada diri seseorang yang memiliki fungsi sebagai penyesuaian dari dalam (inner adjustment) terhadap lingkungan agar seseorang mampu mencapai keselamatan dan kesejahteraan (Sobur, 2009). Menurut Gerungan (1998) seseorang yang memiliki emosi yang stabil atau dalam dirinya memiliki kematangan emosional dapat dilihat dari adanya kesadaran yang mendalam terhadap keinginan, cita – cita, kebutuhan, alam perasaannya serta pengintegrasian semuanya itu kedalam suatu pribadi dengan dasar yang bulat serta harmonis dalam ketegangan - ketegangan emosionalnya, keseimbangan dinamis yang mempunyai dasar yang matang serta dapat bergerak keman-mana dan stabil. Kestabilan emosi sendiri adalah kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungan. Ekspresi yang di timbulkan dalam menghadapi sebuah permasalahan tidak berlebihan (Hidayat, 2016).

Kolopaking (dalam Aprisandityas, 2011) Selama hamil sangat normal apabila calon ibu mengalami *mood swing* yaitu perubahan emosi dan suasana hati yang naik turun secara fluktuatif. Sebagian besar perempuan hamil mengalaminya, hanya saja ada yang ringan dan ada yang berat. Dalam masa kehamilan akan banyak di temukan kemungkinan-kemungkinan, maka dari itu kestabilan emosi sangatlah diperlukan dalam masa kehamilan demi menghindari kemungkinan buruk.

Tingkat kestabilan emosi akan semakin tinggi apabila semakin tinggi juga kontrol diri pada orang tersebut, dan sebaliknya semakin rendah kestabilan emosinya maka dapat dikatakan bahwa semakin rendah pula kontrol diri orang tersebut (Maulana, 2016). Suasana hati yang negatif tersebut juga mampu membawa dampak yang tidak baik bukan hanya bagi wanita dan pasangannya, namun juga bagi calon bayi mereka dan perkembangan anak kemudian. (Matthey & Bilbao, 2018).

Dari pemaparan diatas bahwa wanita yang menjalani kehamilan pertama merupakan pengalaman baru bagi mereka. Sehingga pengalaman yang dirasakan berupa pengalaman fisologis dan psikologis selama 9 bulan 10 hari yang terbagi dalam 3 trisemester. Selain kesiapan wanita dalam menghadapi kehamilan pertamanya, dukungan dari lingkungan sekitarnya sangat penting. Berkaitan dengan naik-turunnya emosi ketika hamil, kemampuan dalam mengolah dan mengatur emosi wanita yang baru pertama kali hamil memiliki carayang khas dalam menyelesaikannya. Berdasarkan uraian tersebut maka munculah pertanyaan penelitian ***“Bagaimana kestabilan emosi selama kehamilan pertama?”***

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kestabilan emosi pada wanita yang mengalami proses kehamilan pertama.

## **C. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam ilmu psikologi, khususnya psikologi kehamilan dalam hubungannya dengan kestabilan emosi.

### 2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan masukan untuk perempuan bahwa kestabilan emosi sangat berpengaruh semasamenjalani kehamilan. Selanjutnya kemampuan untuk menstabilkan emosi ini mampu berpengaruh dengan kelancaran dalam menjalani kehamilan.