

INTEGRASI YANG SEMAKIN DEKAT ANTARA BARAT DAN ISLAM: RISET MUTAKHIR PSIKOFISIOLOGIS.

By AHMAD MUHAMMAD DIPONEGORO

MUTAKHIR PSIKOFISIOLOGIS.

Ahmad Muhammad Diponegoro

Fakultas psikologi, Universitas Ahmad Dahlan,

Yogyakarta 55166

Psychophysiology is a science which tries to understand a process of connecting between psychological aspect and human physiology or in the common language between spiritual aspect and physical one. This science has rapid development and shows real fact. This paper examines how Islamic teaching plays an important role in the development of this science. The research example which links to Islamic counseling is psychological aspect and labour are physiological aspect. The latest research result in the psychophysiology seems to add closeness of integration between western psychology and Islam.

Keywords : psychophysiology, positive psychology, partus.

Pendahuluan

Positive psychology news daily, pada bulan Mei tahun 2007, menurunkan tulisan sebagai berikut:

"Centuries ago, Descartes (both philosopher and scientist) argued that mind and body were separate entities, entirely independent of each other in function and condition, intersecting at just one point - the pineal gland. We now know, through burgeoning fields such as neurobiology and psychoneuroimmunology, that mind and body are intricately intertwined and are, in many ways, one and the same. George Engel's biopsychosocial model explains how psychological, social, and biological factors all impact human functioning. The term "wellness," popular in culture today, also refers to a holistic conception of well-being that is inclusive of all aspects of a person's life. Well-being is more than just a state of mind - it is a state of being"

Tulisan yang ditulis oleh Gloria Park, salah seorang ilmuwan yang bergabung dalam kelompok psikologi positif ini cukup menarik karena merupakan bantahan atau kritik terhadap pendapat Descartes yang menyatakan bahwa mind dan body merupakan entitas yang terpisah. Kritik ini sebenarnya sudah dilemparkan oleh berbagai pihak pada beberapa tahun sebelumnya. Kritik ini dilontarkan karena hasil-hasil penelitian berbicara lain dengan apa yang diungkapkan oleh Descartes dan pengikut-pengikutnya.

3 Hasil-hasil penelitian empiris yang dimaksud antara lain penelitian yang berhubungan dengan doa, atau kegiatan keagamaan universal yang berpengaruh terhadap aspek fisiologis individu. Misalnya penelitian mereka yang aktif berdoa atau bersilaturohim, ternyata memiliki kondisi fisik yang jauh lebih baik dari pada mereka yang jarang atau tidak pernah berdoa. Bahkan secara khusus, Contrada dkk. (2004) menunjukkan bahwa mereka yang baru saja menjalani operasi jantung dan melakukan doa-doa yang positif, ternyata masa tinggal mereka dirumah sakit lebih pendek. Studi meta-analisis yang dilakukan terhadap 43 hasil penelitian dengan 126 ribu subyek, menguatkan pendapat tersebut. Para pemeluk agama yang aktif menjalankan ibadahnya, mempunyai umur yang lebih panjang dari pada yang tidak (McCulloch, 1999). Mereka memiliki kesehatan mental dan fisik yang lebih baik bila dibandingkan mereka yang tidak aktif atau kurang aktif (Kendler et al., 2003; Contrada et al., 2004b)

Kajian Psikofisiologi dalam Islam

Islam mengakui adanya keterkaitan antara mind dan body. Pengakuan ini dapat ditemukan dalam berbagai ayat suran dan hadis. Sebagai contoh adalah hadis yang diriwayatkan Bukhori dan muslim yang sangat terkenal, yaitu yang diriwayatkan dari An-Nu'man bin Basyir, dia berkata, "aku telah mendengar rasulullah shallallahu alih Wassalam bersabda,

"yang halal itu sudah jelas dan yang haram pun sudah jelas. Sedangkan diantara keduanya terdapat hal-hal yang samar (syubhat), tidak diketahui oleh banyak orang; siapa saja yang menjauhi syubhat tersebut, maka ia telah berlepas diri bagi agama dan kehormatannya, dan siapa saja yang terjerumus ke hal yang syubhat, maka berarti ia telah terjerumus kedalam hal yang haram, ibarat seorang penggembala yang menggembala disepular pagar larangan dimana hampir saja gembalanya memakan tumbuhan yang ada didalamnya. Ketahuilah, sesungguhnya setiap raja memiliki pagar larangan. Ketahuilah bahwa pagar larangan Allah subhannahu wa ta'ala adalah hal-hal yang di haramkannya. Ketahuilah, sesungguhnya di dalam jasad itu ada segumpal daging; bila ia baik, maka baiklah seluruh jasad dan bila ia rusak, maka rusaklah seluruh jasad. Ketahuilah, bahwa ia adalah walbu. " (Muttafaqun alaih)

3 Mind dalam hadis ini dikaitkan dengan nama qalbu, sedangkan body dalam hadis ini dikaitkan dengan nama jasad. Nampak sekali bahwa apabila qolb itu baik atau sehat, maka seluruh tubuh akan sehat atau salih, tetapi bila qolb itu rusak/fasad, maka seluruh tubuh juga akan rusak.

Bagaimana Jasad dan Pikiran atau Emosi Berhubungan?

Hubungan antara pikiran, emosi, dan tubuh saat ini dipelajari oleh ilmu yang dikenal dengan berbagai nama, diantaranya psikoneuroimunologi. Pada dasarnya semua itu mempelajari bagaimana pikiran, perasaan mempengaruhi sistem saraf, hormon, dan selanjutnya mempengaruhi fungsi tubuh. Satu cara untuk menggali interaksi ini adalah dengan mengukur pengaruh stress. Pengukuran yang umum adalah dengan mengukur kadar kortisol (hormon stress), fungsi imun, perbaikan luka, reaktifitas kardiovaskular (seberapa cepat dan seberapa tinggi tekanan darah seseorang serta denyut jantungnya dapat berespon terhadap stress). Banyak penelitian menunjukkan bagaimana stress secara negatif mempengaruhi sistem yang bekerja dalam tubuh. Perawatan dalam waktu lama secara signifikan menurunkan fungsi imun. Istri yang ditinggalkan suaminya meninggal, butuh waktu setahun untuk memulihkan kesehatannya. Korban pemerkosaan dan orang yang mengalami stress pasca trauma menunjukkan peningkatan reaktifitas kardiovaskular serta fungsi kortisol yang abnormal. Luka yang hanya kecil sering membutuhkan waktu yang agak lama bila kondisi tubuh individu sedang mengalami tekanan atau pekerjaan yang cukup melelahkan. Pada kondisi sebaliknya, bercengkrama dengan istri dan keluarga dengan penuh kasih sayang beberapa saat dapat meningkatkan fungsi imun, tertawa dari hati dapat meningkatkan imunitas selama beberapa jam sesudahnya. Latihan menurunkan reaktifitas kardiovaskular. Massage dan mendengarkan kalimat-kalimat yang indah, sejuk dan tenang, dapat menurunkan kadar kortisol.

Secara umum, stress, kehilangan, kesepian, marah, trauma, hubungan rumah tangga yang bermasalah akan memberikan efek negatif dan lebih lanjut akan berpengaruh negatif pula terhadap fungsi tubuh. Para peneliti juga memastikan bahwa manusia juga bisa secara positif mempengaruhi kesehatan manusia dengan cinta, persahabatan, kehidupan spiritual, pandangan positif, meditasi, yoga, musik, seni atau memelihara hewan peliharaan. Tubuh manusia mengandung suatu senyawa kimiawi yang disebut neurotransmitter, yaitu suatu senyawa yang bertugas mengirimkan sinyal melalui sistem saraf. Senyawa kimia ini berada di otak, tepatnya di akhiran sel saraf. Tapi juga dapat ditemukan di organ lainnya, seperti di jantung, usus, sistem imun. Neurotransmitter dapat berdifusi kedalam jaringan dan darah. Jika ingin dianalogikan, sistem syaraf itu sebagai suatu jaringan kabel telpon, mampu menyalurkan informasi dari satu tempat ke berbagai tempat lain dalam tubuh. Inilah alasan kenapa respon yang terjadi di tubuh manusia dapat terlihat diberbagai tempat yang berbeda di tubuh. Kenapa depresi, yang berhubungan dengan rendahnya kadar serotonin (sebuah neurotransmitter) di otak, juga menyebabkan penurunan fungsi imun dan penurunan fungsi

usus besar. Dan kenapa antidepresan mempunyai efek samping pada sistem gastrointestinal. Kenapa terkadang perut merasa tidak enak ketika manusia sedang cemas? Karena neurotransmitter yang ada di usus dapat merupakan refleksi yang terjadi di kepala. Zaman dahulu, manusia memandang sistem imun sebagai suatu kekuatan pasif, menunggu menghadapi musuh, seperti bakteri, masuk menginvasi tubuh manusia. Ternyata tidak cuma sebatas itu. Sistem imun merupakan sistem yang terintegrasi dalam tubuh. Reseptor kortisol yang ada di sel imun adalah jawaban dari bagaimana stress berpengaruh terhadap sistem imun dan reseptor neuro-transmitter di sel imun adalah jawaban bagaimana mood mempengaruhi sistem imun. Keadaan ini dapat menjelaskan bagaimana stress dan mood bisa berpengaruh terhadap fungsi fisiologi manusia. Situasi ini juga dapat menjelaskan, mengapa konseling yang efektif dapat mempengaruhi proses fisiologi dalam tubuh. Semenjak ditemukannya respon relaksasi, yaitu pada pernapasan yang tenang dapat menurunkan tekanan darah, ditemukan juga bukti yang cukup bahwa manusia bisa mempengaruhi proses fisiologi tubuh manusia. Sisi kanan otak ini mempunyai koneksi yang padat dengan sisten limbik dan amigdala, bagian dari otak yang penting dalam emosi juga memori yang didapat dari panca indera manusia. Sistem limbik ini kemudian mempunyai hubungan dengan hipotalamus. Pada salah satu jalur, hipotalamus mempengaruhi sistem nervus otonom, dimana ingatan yang menyenangkan diterjemahkan menjadi sinyal yang memerintahkan untuk menurunkan denyut jantung, tekanan darah, respirasi dan merelaksasi tonus otot. Sedangkan pada jalur yang lain, hipotalamus mengirim sinyal ke glandula pituitary sebagai perintah untuk menurunkan kortisol, yang dikenal dengan hormon stress. Pada gilirannya, hormon tersebut akan memberikan feedback positif kepada sistem imun untuk berfungsi optimum. Begitulah, bagaimana manusia mempengaruhi proses fisiologi tubuh manusia melalui pikiran. Kejadian tersebut terjadi terus menerus secara spontan setiap hari. Hebatnya lagi, manusia juga dapat membuat kesan tanpa harus ada image yang nyata ada dihadapan manusia. Kerena pikiran tidak dapat membedakan mana yang nyata dan mana yang hanya imajinasi belaka. Penelitian pada hasil scan otak menunjukkan ketika manusia melihat gambar sebuah pohon atau ketika manusia hanya membayangkan sebuah pohon, area otak yang sama menggambarkan pola yang sama pula. Jadi dapat saja terjadi manusia sakit karena berpikir ada penyakit dalam tubuh manusia padahal sebenarnya penyakit itu tidak ada. Begitu juga sebaliknya. Ketika ada suatu penyakit dalam tubuh manusia namun manusia tidak berpikir dirinya sakit, bisa jadi manusia tidak akan benar-benar jatuh sakit atau sakit yang manusia derita tidak akan segera menjadi parah. Beberapa penelitian berhubungan dengan hal ini telah di laporkan. Yang cukup sering adalah pada

pasien kanker. Pada pasien yang diberikan pengobatan serta dorongan tentang penyakit yang di deritanya, diberi keyakinan bahwa penyakitnya tidak akan mematikan dan pasien tersebut yakin dan percaya akan hal itu, kemudian ia mampu terus mengembangkan pikiran positifnya, didapat besar sel kanker dalam tubuhnya mengecil bahkan ada yang hilang sama sekali. Namun pada pasien yang tidak percaya bahwa dia akan baik-baik saja, pasien tersebut tidak bertahan hidup lama. Hasil dari fisiologi yang sama dapat berubah oleh pikiran yang manusia miliki sewaktu proses masih berlangsung. Misalnya, seorang wanita sudah terlanjur berpikir bahwa dirinya mandul. Dia berpikir, "saya tidak mungkin bisa hamil". Padahal sebenarnya tidak. Dan pada akhirnya dia benar-benar tidak hamil, dan itu bukan karena dia infertile tapi hanya karena pikirannya. Keadaan ini tidak jarang di alami oleh banyak orang. Pikiran dan emosi dapat menimbulkan penyakit sungguhan. Dan fenomena ini sebenarnya amat sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Banyak orang yang datang ke praktek dokter karena gangguan-gangguan psikogenik (gangguan akibat emosi). Mereka datang dengan berbagai keluhan yang sangat variatif namun setelah dilakukan anamnesis dan pemeriksaan, dokter tidak dapat mendiagnosis penyakit yang diderita si pasien. Walhasil dokter akan mengirim pasien ke laboratorium untuk menjalani serentetan pemeriksaan, yang sebenarnya tidak perlu, dengan harapan akan menemukan sesuatu yang abnormal. Hal demikian tidak jarang terjadi karena memang tidak mudah membedakan antara penyakit yang disebabkan oleh masalah tubuh dengan yang disebabkan oleh stress emosi. Seperti telah dijelaskan diatas, hormon dengan neurotransmitter yang berperan dalam timbulnya stress dapat menimbulkan efek diberbagai tempat ditubuh manusia. Jadi, kenapa begitu mudah bagi manusia untuk memahami pikiran negatif manusia akan memberi pengaruh yang negatif bagi diri manusia sendiri, tapi menjadi sangat sulit untuk mempercayai pikiran positif manusia juga punya kekuatan yang sama?

Kasus di Indonesia:Konseling Islami dan Lama Persalinan

Hubungan antara islam dan psikofisiologi dalam tulisan ini akan digambarkan lebih jelas dalam contoh penelitian empiris yang baru saja dilakukan. Sebenarnya bannyak penelitian yang terdahulu sudah dilakukan terutama berkaitan dengan doa, maupun aktivita keagamaan. Dalam contoh ini akan diungkapkan hubungan antara konseling islami dan lama persalinan. Konseling islami berkaitan dengan *mind* atau aspek psikologi, sedang persalinan merupakan aspek fisiologi manusia.

Persalinan

⁶ Persalinan dan ⁶ pifas merupakan peristiwa fisiologis, meskipun dalam 25% kehamilan terjadi penyimpangan yang mengancam kesejahteraan ibu dan janin (Reeder & Koniak, 2002). Komponen penting yang mempengaruhi proses persalinan adalah jalan lahir, *passenger* (Fetus & Placenta), ⁶ kekuatan kontraksi, posisi ibu, dan respon psikologis (Lowdermilk & Perry, 2006). Diskotia sebagai akibat malfungsi salah satu faktor tersebut menjadikan waktu persalinan lebih panjang, lebih nyeri, kadang-kadang perlu dilakukan operasi caesar. Setiap tahap persalinan terjadi perubahan fisik dan psike (Olds dkk, 2000). Ketika kontraksi uterus menimbulkan nyeri, ditambah rasa takut dan cemas akibat perubahan tersebut, tonus simpatis menjadi meningkat. Peningkatan tonus simpatis yang berlebihan mengakibatkan kontraksi kegagalan kontraksi uterus. Homeostasis selalu dipertahankan tubuh melalui antara lain kontrol hormon sistemik. Fungsi otak dalam memelihara homeostasis adalah mengadakan reaksi terhadap stresor lingkungan, penyakit & trauma (Nestler dkk 2001). Jika berbagai perubahan saat menghadapi kehidupan yang mengandung tantangan, seperti persalinan dianggap sebagai stresor, maka hal ini akan mengganggu tercapainya homeotasis. Keadaan ini akan mengganggu normalnya fungsi tubuh. Misalnya pada ibu yang akan melahirkan, tingginya stresor mengakibatkan sekresi ⁵ hormon stres katekolamin yang cukup tinggi sehingga dapat menghambat kontraksi uterus dan aliran darah placenta dan menyebabkan partus tak maju. Penelitian yang pernah dilakukan tentang pengaruh konseling islami terhadap ibu-ibu yang akan melahirkan menghasilkan adanya pengaruh terhadap lama persalinan (Diponegoro dkk, 2007). Sedangkan pemberian pengetahuan agama juga memiliki pengaruh yang sama terhadap fungsi fisiologis ibu-ibu tersebut (Hastuti, 2006).

⁵ Menurut Burroughs & Leifer (2001), kadar katekolamin dan kortisol saat yang meningkat saat partus berkorelasi dengan kecemasan serta nyeri ibu.

Ketika masa persalinan ibu harus mampu menangani atau menanggulangi diri (melakukan coping) agar peristiwa persalinan berlangsung aman dan nyaman. Sikap positif terhadap peristiwa persalinannya membuat kadar endorfin tinggi dan peningkatan endorfin ² menurunkan sensitifitas nyeri. Ibu yang tidak tahu peristiwa yang sedang dan akan terjadi dapat takut, cemas, dan akan makin cemas kalau perubahan rasa

nyaman makin hebat. Simkin, Paskali Banaro & kroeger (2004) menjelaskan diskotia dapat disebabkan oleh emosi mendalam, biasanya akibat ketidaktahuan kondisi yang dialami. Konseling merupakan peristiwa belajar yang akan mengubah perilaku. Mereka yang beragama Islam, konseling islami menurut penulis merupakan tindakan yang paling tepat. Hormon stres yaitu adrenalin, nor adrenalin dan kortisol meningkat saat persalinan. Kenaikan adrenalin dan kortisol yang lebih besar dari pada nor adrenalin membuktikan bahwa stres mental lebih tinggi daripada stres fisik (Alihagen, 2001). Lama persalinan berkorelasi dengan tingginya kadar adrenalin dan nor adrenalin pada multipara. Makin lama persalinan makin tinggi konsentrasi katekolamin darah. Konseling atau penyuluhan merupakan aspek terpenting dalam asuhan keperawatan. Dari wawancara dengan ibu-ibu yang akan bersalin pada umumnya tidak tahu peristiwa yang terjadi selama persalinan, lama persalinan yang akan dijalani, dan upaya penanggulangan diri (mekanisme coping-coping mechanism) pada saat dalam persalinan. Akibat ketidaktahuan menjadikan ibu maupun keluarga menjadi bingung, cemas, takut dan ini menimbulkan kelelahan, kecemasan yang makin tinggi kalau tidak diselesaikan. Akibat yang merugikan adalah tonus simpatis yang mengakibatkan sehingga dapat menimbulkan gangguan kontraksi uterus, partus lama, peningkatan kadar kortisol ibu. Perubahan-perubahan yang selalu terjadi pada setiap tahap persalinan perlu dikenal ibu yang akan bersalin sehingga dia mampu menerima perubahan tersebut dan mengupayakan penyelesaian akibat perubahan serta menangani perubahan tersebut sebaik-baiknya. Mekanisme coping atau mekanisme mengolah stresor diperlukan ibu bersalin yang kemungkinan dapat diselesaikan dengan cara konseling. Ibu-ibu yang mempunyai pola pikir sederhana seperti masyarakat indonesia, konseling islami merupakan alternatif yang tidak dapat diabaikan.

Apakah konseling memperpendek waktu persalinan?

Kecemasan dapat mempengaruhi respons ibu terhadap nyeri. Lingkungan yang tidak dikenal, peristiwa yang dapat meningkatkan nyeri misalnya pemisahan dari keluarga dan orang yang disayangi. Antisipasi rasa tak nyaman dan pertanyaan tentang apakah dia dapat menanggulangi kontraksi juga dapat meningkatkan kecemasan. Perhatian dan distraksi dapat mempengaruhi persepsi nyeri. Sebuah stimulus sensorik misalnya gosokan punggung dapat menjadi distraktor yang memfokuskan perhatian ibu pada stimulus dari pada terhadap nyeri. Faktor-faktor maternal seperti kecemasan, kurang persiapan, dan takut, dapat berinteraksi dengan faktor-faktor lain yang menyebabkan partus lama. Beberapa ibu merasakan bahwa melahirkan merupakan pengalaman yang paling traumatik pada kehidupannya (Lavender &

Wilkinshaw, 1998). Menurut Reeder dan Koniak (2002), psike ibu dapat mempengaruhi lama dan karakteristik partus. Ibu yang takut, cemas, atau sangat gelisah, dapat menjadi tegang dan sulit bekerja dengan kontraksinya. Pelepasan katekolamin dalam berespons terhadap ibu yang stres memicu disfungsi uterus. Peningkatan ketegangan juga menyebabkan kelelahan. Penelitian yang pernah dilakukan pada wanita primipara, pemberian bimbingan bernafas dan relaksasi sejak kala I memperpendek waktu persalinan kala II dan kala III (Hastuti dkk., 2009)

Situasi yang tidak familiar, staf kesehatan yang tidak dikenal, dan berbagai prosedur yang dilaksanakan ketika partus dapat menghasilkan stres. Menurut Hodnett dkk.(2003), asuhan yang lazim meliputi dukungan emosional (keberadaan, penentraman hati, dan pujian/praise yang terus menerus), informasi tentang kemajuan persalinan dan nasehat mengenai teknik penanggulangan (coping), tindakan rasa nyaman (memberi sentuhan, massage, mengelap dengan air hangat, meningkatkan kecukupan intake dan output cairan), dan advokasi (menolong ibu menyampaikan harapannya/keinginannya kepada orang lain). Rasa takut, nyeri, kecemasan yang disebabkan lingkungan baru maupun menghadapi orang disekitarnya yang pada umumnya baru dikenal dapat memicu pelepasan catecholamine sehingga dapat mengganggu kemajuan persalinan. Pada ibu yang tenang, merasa yakin dengan kemampuannya, kemajuan partus akan lebih lebih cepat. Respon psikologis ibu dapat mempengaruhi kemajuan partus dan kemungkinan melemahkan kekuatan (Reeder et al, 2000). Pelepasan hormon stres menghambat kontraksi uterus dan mengganggu aliran darah placenta. Coping mechanism merupakan usaha pemecahan masalah yang dilaksanakan secara sadar. Ibu yang trauma setelah partus merasakan bahwa mendengarkan, dukungan, counseling, mendapat penjelasan dan memahami adalah treatment yang paling berguna (Lavender & walkinshaw, 1998)

Support yang bermakna dukungan atau bantuan bagi ibu melahirkan diperlukan sejak kala I. Support yang diberikan terus menerus dapat memperpendek waktu persalinan (Newton & Newton 1986, Hofmeyr & Nikodem 1995, Pascali & Kroeger, 2004). Kontak personal dan sentuhan merupakan satu-satunya cara penyediaan dukungan selama persalinan (Pilliteri, 1999). Sikap asuhan tersebut (Memiliki keuntungan:1) ibu merasa aman dan mampu mengontrol dirinya, 2) ibu yang diberikan sentuhan, yang mengalami kehangatan dan persahabatan selama persalinan lebih dapat memahami bayinya. Suami yang diharapkan atau ayah atau wanita lain memahami mereka selama persalinan (Nolan,1995 Pilliteri, 1999). Peneliti lain menyimpulkan bahwa asuhan doula bermakna memodifikasi faktor-faktor yang

memperbesar depresi post partum, menekankan “nilai pemberian perhatian terhadap lingkungan yang manusiawi pada tempat melahirkan” (Pascali-Bobaro & Kroger, 2004). Mereka menyatakan bahwa ketika persalinan, ibu secara unik menjadi sensitif terhadap faktor-faktor

lingkungan.

Menurut

Dickson (dalam Hodnett, 2003), dukungan yang terus menerus dipandang sebagai bentuk penurunan nyeri. Dukungan yang dilakukan secara individual, terus menerus, memberikan efek berbedadengan asuhan persalinan yang bisa diberikan. Misalnya mengurangi penggunaan analgetik, infus, oxytoci, kateter, vacum ekstraksi atau forceps, episiotomi, dan mengurangi morbiditas akibat hal-hal tersebut, serta meningkatkan mobilitas selama persalinan dan melahirkan spontan (Caton dalam Hodnett, 2003).

Daftar Pustaka

Alihagen¹¹, Wijma, K., Lundberg, U., Melin, B., Wijma, B. 2001. Catecholamine and Coristol Reaction to Childbirth, *International journal of Behavioral Medicine*, 8(1), 50-56.

Burroughs, A. Dan Leifer, G. 2001. *Maternity Nursing. Th ed, Saunders, Philadephia. P.*

⁸ Contrada, R.J., Gonyal, T.M., Cather, C., Rafalson, L., Idler, E.L., & Krause, T.J. 2004a. Psychosocial Factors in Outcomes of Heart Sugery: The Impact of Religious Involvement and Depressive Symptoms. *Journal of Health psychology*, 23, ¹⁴ 227,-238.

¹³ Cortada, R.J, Gonyal, T.M., Cather, C., Rafalson, L., Idler,E.L., & Beliefs Predict Surgical Outcomes? If they Do, Why Not Find Out Why? Replay to Freeland (2004). *Journal of Health Psychology*, 23, 234-246.

⁴ Emmous, R.A., & McCulogh, M.E.2004.Highlights from the Research Project on Gratitude and Thankfulness. Gratitude Is The Forgotten Factor in happines Research. Dimensions and Perspectives of Gratitude. www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Gratitude

Lowdermilk, D. Dan Perry, S. 2006.Maternity Nursing, 7th ed., Mosby, St.Louis.

Olds, S.B., Marcia, L., Ladwig, P. A. 2000. Maternal Newborn Nursing, Prentice hall Health, Ne Jersey.

⁹
Pascali-Bonoro, D. & Kroeger, M.2004. Continuous Female Championship during Childbirth: A Crucial Resources in Times of Stressor Calm. Journal of Midwifery & women's Health; 49(suppl.1):19-27

¹
Scully, D., Kremer, J., Meade, MM., Graham, & Dudgeon. 1998. Physical Exercise and Psychological Well-being: A Critical Review. British Journal of Sports Medicine, 32:111-120.

INTEGRASI YANG SEMAKIN DEKAT ANTARA BARAT DAN ISLAM: RISET MUTAKHIR PSIKOFISIOLOGIS.

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	pos-psych.com Internet	139 words — 4%
2	pt.scribd.com Internet	69 words — 2%
3	raudhatulmuhibbin.blogspot.com Internet	65 words — 2%
4	media.neliti.com Internet	42 words — 1%
5	Ira Titisari, Citra DewiFitri Setiani, Sumy Dwi Antono. "HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN IBU DENGAN TERJADINYA PERSALINAN LAMA (PROLONG) PADA IBU BERSALIN KALA 1 FASE AKTIF PRIMIGRAVIDA DI RUMAH SAKIT AURA SYIFA KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2019", Jurnal Ilmu Kesehatan, 2020 Crossref	39 words — 1%
6	Ari Andriyani, Mahindria Vici Virahaju. "KOMBINASI TERAPI WARNA HIJAU, AROMATERAPI LAVENDER, DAN MUSIK UNTUK MENURUNKAN NYERI DAN KECEMASAN PERSALINAN", Media Ilmu Kesehata, 2019 Crossref	35 words — 1%
7	adoc.tips Internet	32 words — 1%
8	orca.cf.ac.uk Internet	31 words — 1%

9	www.birthrights.org.uk Internet	25 words — 1%
10	www.alsofwa.com Internet	23 words — 1%
11	www.scielo.mec.pt Internet	22 words — 1%
12	Triatmi Andri Yanuarini, Lupita Nur Afifah, Shinta Kristianti. "The Relationship between Family Support and the Duration of Labor in Maternity Room of Aura Syifa Hospital Kediri Regency", <i>Jurnal Ilmu Kesehatan</i> , 2019 Crossref	20 words — 1%
13	Konstam, V.. "Depression and Anxiety in Heart Failure", <i>Journal of Cardiac Failure</i> , 200508 Crossref	15 words — < 1%
14	Cristine Cardozo da Costa, Marcelo de Bastiani, Júlia Gaertner Geyer, Prislá Ücker Calvetti et al. "Qualidade de vida e bem-estar espiritual em universitários de Psicologia", <i>Psicologia em Estudo</i> , 2008 Crossref	13 words — < 1%
15	jurnal.uns.ac.id Internet	12 words — < 1%
16	jurnal.csdforum.com Internet	11 words — < 1%
17	de.scribd.com Internet	10 words — < 1%
18	uad.ac.id Internet	9 words — < 1%
19	repositorio.ufrn.br:8080 Internet	8 words — < 1%

EXCLUDE QUOTES

ON

EXCLUDE MATCHES

OFF

EXCLUDE
BIBLIOGRAPHY

ON