

UP JURNAL PSIKOLOGI

Volume 1, Nomor 1, Juni 2008 | ISSN: 1978-9730



MERETAS JALAN MENUJU
PSIKOLOGI INTEGRATIF-INTERKONEKTIF



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Volume 1	Nomor 1	Halaman 1-11	Penyunting 2008	ISSN 1978-9730
----------	---------	--------------	--------------------	-------------------

**MERETAS JALAN MENUJU PSIKOLOGI
INTEGRATIF - INTERKONEKTIF**

Daftar Isi

- Pengantar Redaksi - iv
- Kritik Epistemologi Menuju Psikologi Islami
Yadi Purwanto - 1
- Sumber Keislaman sebagai Landasan dalam
Pengembangan Psikologi
Abdul Mujib - 27
- Kurikulum Psikologi Islami: Telaah Kritis
H. Fuad Nashori - 49
- Integrasi yang Semakin Dekat antara Barat dan Islam:
Riset Mutakhir Psikofisiologi
Ahmad Muhammad Diponegoro - 61
- Positive Religious Coping Style dan Penerimaan Diri
pada Survivor Gempa Yogyakarta
Nita Trimulyaningih
Ratna Syifa'a Rachmahana - 74
- Resensi Buku
Shalat: Antara Kesehatan Jasmani dan Terapi
Psikologis
Khoirul Imam - 103
- Petunjuk untuk Penulis - 111

**MERETAS JALAN MENUJU PSIKOLOGI
INTEGRATIF - INTERKONEKTIF**

Daftar Isi

Pengantar Redaksi - iv

Kritik Epistemologi Menuju Psikologi Islami
Yadi Purwanto - 1

Sumber Keislaman sebagai Landasan dalam
Pengembangan Psikologi
Abdul Mujib - 27

Kurikulum Psikologi Islami: Telaah Kritis
H. Fuad Nashori - 49

Integrasi yang Semakin Dekat antara Barat dan Islam:
Riset Mutakhir Psikofisiologi
Ahmad Muhammad Diponegoro - 61

Positive Religious Coping Style dan Penerimaan Diri
pada Survivor Gempa Yogyakarta
Nita Trimulyaningsih
Ratna Syifa'a Rachmahana - 74

Resensi Buku

Shalat: Antara Kesehatan Jasmani dan Terapi
Psikologis
Khoirul Imam - 103

Petunjuk untuk Penulis - 111

**JURNAL
PSIKOLOGI**

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Vol. 1, No. 1, Juni 2008

Penasehat: Dra. Suslaningsih, MA.,
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga
Penanggung Jawab: Erika Setyanti Kusumaputri, M.Si,
Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,
UIN Sunan Kalijaga
Ketua Penyunting: Rachmi Diana, S.Psi, Psikolog
Sekretaris Penyunting: Rr. Retno Pandan Arum, M.Si, Psikolog
Penyunting Pelaksana:
Zidni Imrawan Muslimin, M.Si, Psikolog
Sath Saidiyah, M.Si, Maya Fitria, S.Psi, Psikolog
Mitra Bestari:
Dr. Abdul Mujib (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta)
Dr. Subandi, MA (Universitas Gadjah Mada Yogyakarta)
Dr. Ahmad Muhammad Diponegoro (Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta)
H. Fuad Nabhoi S, M.Si, Psikolog (Universitas Islam Indonesia Yogyakarta)
Keuangan dan Distribusi: Ahmad Adib, S.Psi
Desain Sampul: Affandi

Alamat Penyunting:
Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga
Jl. Marsda Adisucipto No. 1 Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 585300, Fax. (0274) 519571
E-mail: jurnalpsiuin@yahoo.com

Jurnal Psikologi terbit setahun dua kali tiap Juni dan Desember. Redaksi mengundang para penulis untuk mengirimkan artikel hasil penelitian maupun pemikiran di bidang psikologi berdasarkan paradigma integratif-interkoneksi dengan pendekatan interdisipliner. Redaksi berhak mengedit naskah sepanjang tidak mengubah substansi tulisan dan akan menerima

JURNAL PSIKOLOGI

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Vol. 1, No. 1, Juni 2008

Penasehat: Dra. Sutilaringsih, MA,
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga
Penanggung Jawab: Erika Seryanti Kusumaputri, M.Si,
Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,
UIN Sunan Kalijaga
Ketua Penyunting: Rachari Diana, S.Psi, Psikolog
Sekretaris Penyunting: Rr. Retno Pardani Arum, M.Si, Psikolog
Penyunting Pelaksana:
Zidri Imrwan Muslimin, M.Si, Psikolog
Soleh Sa'idiyah, M.Si, Maya Fitria, S.Psi, Psikolog
Mitra Bestari:
Dr. Abdul Muji (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta)
Dr. Subandi, MA (Universitas Gadjah Mada Yogyakarta)
Dr. Ahmad Muhammad Diponegoro (Universitas Ahmad
Duhlan Yogyakarta)
H. Fuad Nashori, S. M.Si, Psikolog (Universitas Islam Indonesia
Yogyakarta)
Keuangan dan Distribusi: Ahmad Adib, S.Psi
Desain Sampul: Affandi

Alamat Penyunting:
Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga
Jl. Marsda Adisucipto No. 1 Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 585300, Fax: (0274) 519571
E-mail: jurnalpsuain@yahoo.com

Jurnal Psikologi terbit setahun dua kali tiap Juni dan Desember. Redaksi mengundang para penulis untuk mengirimkan artikel hasil penelitian maupun pemikiran di bidang psikologi berdasarkan paradigma integratif-interkoneksi dengan pendekatan interdisipliner. Redaksi berhak mengedit naskah sepanjang tidak mengubah substansi tulisan dan akan menerima tulisan yang sesuai dengan misi jurnal.

INTEGRASI YANG SEMAKIN DEKAT ANTARA BARAT DAN ISLAM: RISET MUTAKHIR PSIKOFISIOLOGI

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 play important role in the development of this science. The research example which link to Islamic counseling is psychological aspect and labour are physiological aspect. The latest research results in the psychophysiology seem to add closeness of integration between Western psychology and Islam.

Key Words : *psychophysiology, positive psychology, pertas*

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,

* Korespondensi: +62-274-562513 / Hp. +62815-7809-3429,
Email: amdipo@gmail.com

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 *entities* yang terpisah. Kritik ini sebenarnya sudah disampaikan 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.

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 bersilaturohlim, ternyata memiliki kondisi fisik yang jauh lebih baik daripada 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 di rumah sakit lebih pendek.

Studi meta-analisis yang dilakukan terhadap 43 hasil penelitian dengan 126 ribu subjek, menguatkan pendapat tersebut. Para pemeluk agama yang aktif menjalankan ibadahnya, mempunyai umur yang lebih panjang daripada yang tidak (McCullough, 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 Qur'an 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 'alaihi wasallam bersabda,

"Yang halal itu sudah jelas dan yang haram pun sudah jelas. Sedangkan di antara 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 ke dalam hal yang haram, ibarat seorang penggembala yang menggembala di seputar pagar larangan di mana hampir saja gembalanya memakan tumbuhan yang ada di dalamnya. Ketahuilah, sesungguhnya setiap raja memiliki pagar larangan. Ketahuilah bahwa pagar larangan Allah Subhanahu wa Ta'ala adalah hal-hal yang diharamkanNya. Ketahuilah, sesungguhnya di dalam jasad itu ada seumpam daging; bila ia baik, maka baiklah seluruh jasad dan bila ia rusak, maka rusaklah seluruh jasad. Ketahuilah, bahwa ia adalah qalbu." (Muttafaqun 'alaih)

Mind dalam hadis ini dikaitkan dengan nama qalbu, sedang body dalam hadis ini dikaitkan dengan nama jasad. Nampak sekali bahwa apabila qalb itu baik atau sehat, maka seluruh tubuh akan sehat atau salih, tetapi bila qalb 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 psikoneuroimmunologi, psikofisiologi atau ada yang menyebutnya neuropsikologi. 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 reaktivitas 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 reaktivitas 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, pemahabatan, 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 syaraf. Senyawa kimia ini berada di otak, tepatnya di akhiran sel syaraf. Tapi juga dapat ditemukan di organ lainnya, seperti di jantung, usus, sistem imun. Neurotransmitter dapat berdifusi ke dalam jaringan dan darah. Jika ingin dianalogikan, sistem syaraf itu sebagai suatu jaringan kabel telpon, mampu menyalurkan berbagai informasi dari satu tempat ke berbagai tempat lain dalam tubuh. Inilah alasan kenapa respon yang terjadi di tubuh manusia dapat terlihat di berbagai 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 terasa 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 menginfeksi 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. Soal karian otak ini mempunyai koneksi yang padat dengan sistem limbik dan amigdala, bagian dari otak yang penting dalam emosi juga memori yang didapat dari panca indera manusia. Sistem limbik ini selanjutnya mempunyai hubungan dengan hipotalamus. Pada salah satu jalur, hipotalamus mempengaruhi sistem nervus otonom, di mana 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, yang mengontrol hormon tubuh. Sinyal ini diterima glandula pituitary sebagai perintah untuk menurunkan kortisol, yang dikenal sebagai hormon stress. Pada gilirannya, hormon tersebut akan memberikan feed back 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 di hadapan manusia. Karena 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

pada 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 dilaporkan. Yang cukup sering adalah pada pasien kanker. Pada pasien yang diberikan pengobatan serta dorongan tentang penyakit yang dideritanya, 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 pun tidak bertahan hidup lama.

Hasil dari proses 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 dialami 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 praktik 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. Walaupun 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 di atas, hormon dan neurotransmitter yang berperan dalam timbulnya stress dapat menimbulkan efek di

berbagai tempat di tubuh 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 banyak penelitian yang terdahulu sudah dilakukan terutama berkaitan dengan doa, maupun aktivitas 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

Persalinan dan rufas 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, pasenger (fetus & placenta), kekuatan kontraksi, posisi ibu, dan respon psikologis (Lowdermilk & Perry, 2006). Distokia sebagai akibat malposisi 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 simpatik menjadi meningkat. Peningkatan tonus simpatik yang berlebihan mengakibatkan 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 homeostasis. Keadaan ini akan mengganggu normalnya fungsi tubuh. Misalnya pada ibu yang akan melahirkan, tingginya stresor mengakibatkan sekresi 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).

Menurut Burroughs & Leifer (2001), kadar katekolamin dan kortisol 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 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-Bonaro & Kroeger (2004) menjelaskan distokia 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. Karena adrenalin dan kortisol yang lebih besar dari pada nor adrenalin membuktikan bahwa stres mental lebih tinggi dari pada stres fisik (Alihagen, 2001). Lama persalinan berkorelasi dengan tingginya kadar adrenalin dan nor adrenalin pada multipara. Makin lama persalinan makin tinggi konsentrasi katekolamin darah.

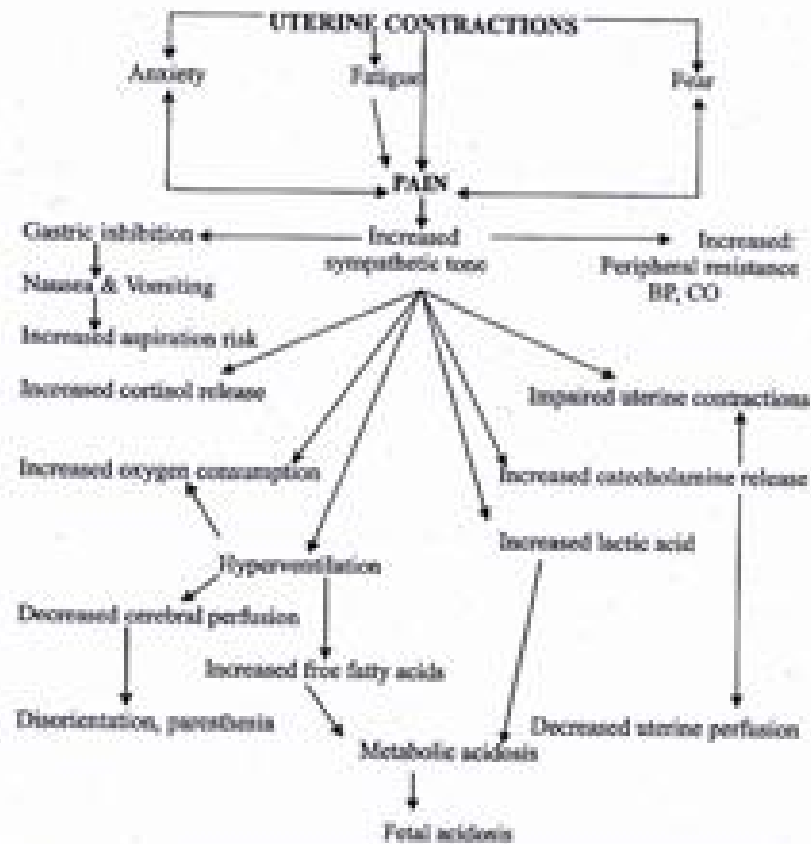
Konseling atau penyuluhan merupakan aspek terpenting dalam asuhan keperawatan. Dari wawancara dengan ibu-ibu yang akan bersalin pada umumnya tidak tahu peristiwa yang terjadi selama

persalinan, lama persalinan yang akan dijalani, dan upaya peranggulangan diri (mekanisme koping = *coping mechanism*) pada saat dalam persalinan. Akibat ketidaktahuan menjadikan ibu maupun keluarga menjadi bingung, cemas, takut dan ini dapat menimbulkan kelelahan, kecemasan yang makin tinggi kalau tidak diselesaikan. Akibat yang merugikan adalah tonus simpatis yang meningkat 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 koping atau mekanisme mengelola 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.

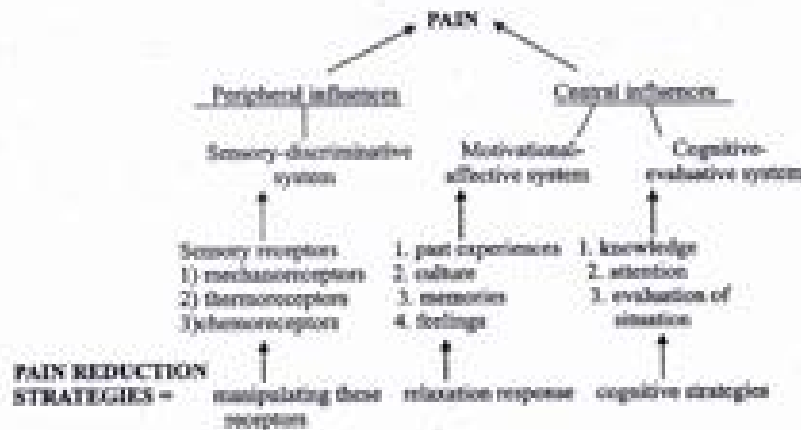
Faktor-faktor maternal seperti kecemasan, kurang persiapan, dan takut, dapat berinteraksi dengan faktor-faktor lain yang menyebabkan partus lama. Beberapa ibu merasakan bahwa melahirkan merupakan pengalaman yang paling traumatik pada kehidupannya (Lavender & Wilkinshaw, 1998). Menurut Reeder dan Koniak (2002), pola ibu dapat mempengaruhi lama dan karakteristik partus. Ibu yang takut, cemas, atau sangat gelisah, dapat menjadi tegang dan sulit bekerja dengan kontraksinya. Pelepasan catecholamin dalam berespons terhadap ibu yang stres memicu disfungsi uterus. Peningkatan



Akibat fisiologis dari pemalinan yang tidak diringankan dengan intervensi apapun. Source: Brownridge, Taylor and Raiston (1980, cit Bobak, 1995)

ketegangan juga menyebabkan kelelahan. Penelitian yang pernah dilakukan pada wanita primipara, pemberian bimbingan bernafas dan relaksasi sejak kala I memperpendek waktu pemalinan kala II dan III (Hastuti dkk., 2000).

Situasi yang tidak familiar, staf kesehatan yang tidak dikenal, dan berbagai prosedur yang dilaksanakan ketika partus dapat menghasilkan stres. Menurut Hodnett dkk.(2000), asuhan yang lazim meliputi dukungan emosional (keberadaan, penerimaan hati, dan



Interacting components of pain. Cognitive-evaluative-system.
 (Adapted from Hilbers, S., & Gemaro, S. [1986]. *Nonpharmacologic pain relief*.
 NAACOG Update Series, vol. 5, lesson 15. Princeton, NJ: Continuing
 Professional Center). Dari: Reeder & Korcak, 2000: 575.

pujian/praise yang terus menerus), informasi tentang kemajuan persalinan dan nasihat mengenai teknik penanggulangan (*coping*), tindakan rasa nyaman (memberi sentuhan, *massage*, mengelap dengan air hangat, meningkatkan kecukupan intake dan output cairan), dan advokasi (melolong ibu menyampaikan harapannya/keinginannya kepada orang lain). Rasa takut, nyeri, kecemasan, yang disebabkan lingkungan baru maupun menghadapi orang di sekitarnya 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 cepat.

Respons 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 (Pillitteri, 1999). Sikap asuhan tersebut memiliki keuntungan: 1) ibu merasa aman dan mampu mengontrol dirinya, 2) ibu yang diberikan sentuhan, yang mengalami kehangatan dan penahabatan selama persalinan lebih dapat menangani bayinya. Suami yang diharapkan atau ayah atau wanita lain (saudara, ibu, teman) seharusnya diminta masuk ruang bersalin dan mengikuti persalinan. Banyak wanita lain yang memilih *doula* atau wanita lain menemani mereka selama persalinannya (Nolan, 1995 Pillitteri, 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-Bonaro & Kroeger, 2004). Mereka menyatakan bahwa ketika persalinan, ibu secara unik menjadi sensitif terhadap faktor-faktor lingkungan.

Menurut Dickinson (dalam Hodnett, 2003), dukungan yang terus menerus dipandang sebagai bentuk penurunan nyeri. Dukungan yang dilakukan secara individual, terus menerus, memberikan efek berbeda dengan asuhan persalinan yang biasa diberikan. Misalnya mengurangi penggunaan analgetik, infus, oxytocin, kateter, vacuum 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

- Alhagen, S., Wijma, K., Lundberg, U., Melin, B., Wijma, B. 2001. Catecholamine and Cortisol Reaction to Childbirth, *International Journal of Behavioral Medicine*, 8(1), 50-56.
- Burroughs, A. dan Leifer, C. 2001. *Maternity Nursing*. 6th ed., Saunders, Philadelphia. p.

- Contrada, R.J., Gonyal, T.M., Cather, C., Rafalson, L., Idler, E.L., & Krause, T.J. 2004a. Psychosocial Factors in Outcomes of Heart Surgery: The Impact of Religious Involvement and Depressive Symptoms. *Journal of Health Psychology*, 23, 227-238.
- Contrada, R.J., Gonyal, T.M., Cather, C., Rafalson, L., Idler, E.L., & Krause, T.J. 2004b. Why Not Find Out Whether Religious Beliefs Predict Surgical Outcomes? If They Do, Why Not Find Out Why? Reply to Freedland (2004). *Journal of Health Psychology*, 23, 243-246.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. 2003. Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R.A. & McCullough, M.E. 2004. Highlights from The Research Project on Gratitude and Thankfulness. Gratitude Is The Forgotten Factor in Happiness Research. Dimensions and Perspectives of Gratitude. www.psy.miami.edu/faculty/mccullough/Gratitude
- Lowdermilk, D. dan Perry, S. 2006. *Maternity Nursing*, 7th ed., Mosby, St. Louis.
- Olds, S. B., Marcia, L., Ladewig, P. A. 2000. *Maternal Newborn Nursing*, Prentice Hall Health, New Jersey.
- Pascali-Bonaro, D. & Kroeger, M. 2004. Continuous Female Companionship During Childbirth: A Crucial Resources in Times of Stress or Calm. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 49(suppl. 1): 19-27
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M.M., Graham, & Dudgeon, 1998. Physical Exercise and Psychological Well-being: A Critical Review. *British Journal of Sports Medicine*, 32:111-120.