

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Islam

1. Pengertian Konseling Islam

Menurut Samsul Munir Amin, istilah konseling berasal dari kata '*counseling*' adalah kata dalam bentuk *mashdar* dari '*to counsel*' secara epistemologis berarti '*to give advice*' atau memberikan saran dan nasihat.¹ Menurut M. Hamdani Bakran pula konseling diartikan sebagai pemberian nasehat, pemberian anjuran dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.²

Konseling Islam menurut Aziz adalah

Satu proses seorang konselor membantu individu dalam memberi bimbingan dan nasihat untuk membuat pilihan atau keputusan sendiri bagi mencapai suatu informasi. Keputusan atau pilihan klien harus berdasarkan kepada ajaran Al Quran, hadis, sunnah nabi dan ijmak ulama. Manusia yang lemah membuat keputusan atau pilihan sendiri secara sadar dan terbuka tetapi tidak keluar daripada keredhaan Allah.³

Menurut Kamal konseling Islam adalah proses membantu, menyalurkan dan mendorong manusia membuat keputusan dan membimbing kehidupan bagi melakukan apa yang bermanfaat di akhirat, tetapi tidak melupakan bagian di dunia.⁴

¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, 2015 (Jakarta: Amzah, 2015), h.11

² M. Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), h.179

³ Aziz Salleh, *Kaunseling Islam Asas*, (Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributor Sdn. Bhd, 1993)

⁴ Kamal Abd. Manad (Al Hakam), *Kaunseling Islam Perbandingan Antara Amalan dan Teori Kaunseling Barat*, (Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributor Sdn Bhd, 1995)

Sedangkan konseling Islam menurut M. Hamdani Bakran adalah

Suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Quran dan As-Sunnah Rasulullah S.A.W.⁵

Dapat disimpulkan di atas bahwa konseling Islam adalah satu sesi konseling bersifat Islami sehingga mampu menambah pembaikan dari dirinya dari sudut akal fikiran, kejiwaan, keimanan dan keyakinan.

2. Ciri Konseling Islam

Ciri khas konseling Islam yang sangat mendasar menurut Hamdani Bakran adalah seperti berikutny:⁶

- a. Berparadigma kepada wahyu dan ketauladanan para Nabi, Rasul dan ahli warisnya.
- b. Hukum konselor memberikan konseling kepada konseli klien dan konseli/klien yang meminta bimbingan kepada konselor adalah wajib dan suatu keharusan bahkan merupakan ibadah.
- c. Akibat konselor menyimpang dari wahyu dapat berakibat fatal bagi dirinya sendiri maupun konseli/klien dan Allah menghukumi mereka sebagai orang yang mendustakan agama (kafir), melanggar agama dengan sengaja dan

⁵ M. Hamdani Bakran, *op.cit.*, h.189

⁶ *Ibid*, h.190

terang-terangan (zhalim), menganggap enteng dan mengabaikan agama (fasiq).

- d. Sistem konseling Islam dimulai dengan pengarahan kepada kesadaran nurani dengan membacakan ayat-ayat Allah setelah itu baru melakukan proses terapi dengan membersihkan dan mensucikan sebab-sebab terjadinya penyimpang-penyimpangan; kemudian setelah tampak cahaya kesucian dalam dada (*qalb*), akal fikiran dan kejiwaan, baru proses pembimbingan dilakukan dengan mengajarkan pesan-pesan Al-Quran dalam mengantarkan individu kepada perbaikan-perbaikan diri secara esensial dan diiringan dengan Al-Hikmah, yaitu rahasia-rahasia di balik segala peristiwa yang terjadi di dalam hidup dan kehidupan.
- e. Konselor sejati dan utama adalah mereka yang dalam proses konseling selalu dibawah bimbingan atau pimpinan Allah dan Al-Quran.

3. Metode Konseling Islam

Menurut Musfir Said Az-Zahrani, konsep konseling dalam Islam memiliki berbagai macam metode yang masing-masing memiliki kekhususan dan pengaruh dalam jiwa. Seorang konselor dianggap professional apabila ia bisa memilih metode yang sesuai dengan keadaan klien yang bersumber dari Al-Quran dan Sunnah yang diterapkan Rasulullah,⁷ diantaranya seperti berikut:⁸

⁷ Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Depok: Gema Insani, 2005), h.37

⁸ *Ibid*, h.38 – 46

a. **Konseling dengan Metode Pembelajaran Langsung**

Metode ini adalah cara mengungkapkan kesalahan ini dilakukan dengan pemberian nasihat yang baik dan arahan yang sederhana dan mengena. Seperti Rasulullah mencari waktu yang tepat dalam memperbaiki kesalahan pada saat pekerjaan itu harus dilakukan. Hal ini membutuhkan perbaikan langsung sebelum akhirnya menjadi suatu kebiasaan yang sulit diubah.

b. **Konseling dengan Metode Peningkaran**

Metode ini mengharmoniskan hubungan dan kepercayaan antara konselor dan kliennya. Karena pada saat itu, sang klien merasa tenang dan lega ketika konselor mengungkapkan satu kesalahan yang hendak diperbaiki tanpa harus menyebutkan dirinya secara langsung di depan orang lain. Hal inilah membuat sang klien siap dan bersedia untuk memperbaiki kesalahannya.

c. **Konseling dengan Metode Canda dan Celoteh**

Konseling ini hadir akibat perpaduan antara canda dan pengamatan. Hal ini terlaksana dengan mengoptimalkan pikiran dan membuang kebosanan yang lazim terjadi pada konseling hingga jiwa pun tergerak untuk memahaminya dengan baik.

d. **Konseling dengan Metode Pukulan atau Hukuman**

Konseling dengan metode pukulan, telah dipertegas kedudukannya dalam Islam sebagai langkah terakhir dari semua langkah yang ada. Islam menetapkan

metode hukuman fisik dalam konsep konseling Islam dengan membuat batasan-batasan yang tidak boleh dilanggar.

e. Konseling dengan Metode Isyarat

Konseling dengan metode isyarat dalam hadits riwayat Muslim disebutkan bahwa Abbas berkata kepada Rasulullah, *“Aku melihatmu berpaling dari wajah sepupumu!”*. Lalu Rasulullah bersabda *“Aku melihat seorang budak wanita yang sudah dewasa dan seorang lelaki yang sudah dewasa. Aku takut setan masuk di antara keduanya”* (HR Muslim: 44,262).

f. Konseling dengan Metode Suri Teladan

Pengaruh keteladanan sangatlah kuat. Karenanya, hendaknya seorang konselor, pendidik ataupun orang tua mampu menjadi teladan yang baik bagi anak didiknya, baik teladan dalam ibadah, zuhud, tawadhu, sikap lemah lembut ataupun sikap pemberani.

g. Konseling dengan Metode Celaan

Psikologi modern banyak menggunakan konseling dengan metode celaan untuk mengungkapkan ketidaksetujuan atas suatu sikap tertentu. Metode ini cukup efektif dalam mengubah perilaku sehingga mampu merenungkan kembali dampak atas perbuatannya tersebut.

h. Konseling dengan Metode Pengasingan

Hukuman dengan cara pengasingan diri orang-orang menyimpang cukup efektif dalam menunjukkan kesalahan yang telah mereka lakukan. Hukuman ini

dijalankan hingga mereka berniat untuk bersungguh-sungguh kembali ke jalan yang benar. Metode ini diaplikasikan guna untuk melindungi kepentingan individu dan masyarakat.

i. **Konseling dengan Metode Hukuman Keras**

Islam sangat menjaga lima hal yang menjadi privasi setiap individu: agama, jiwa, keturunan, akal dan juga harta. Islam telah menetapkan hukuman bagi siapa pun yang melakukan kezaliman atas kelima hal di atas. Islam telah menetapkan hukuman *qishash*, rajam dan sebagainya.

j. **Konseling dengan Metode Dialog**

Konseling dengan metode dialog adalah metode konseling yang sangat efektif bagi jiwa manusia. Dan manusia sendiri memang mempunyai fitrah harus berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya.

k. **Konseling dengan Aspek Realitas dan Terapi dalam Islam**

Mendekatkan diri kepada Allah dengan banyak melakukan ibadah kepadanya, mampu membuat individu selalu merasa dalam perlindungan Allah. Ia pun tidak akan merasa gelisah, khawatir, tertekan, stres, sedih, berdosa ataupun merasa suatu kekurangan apa pun. Namun yang dirasakannya hanyalah rasa aman dan tenang.

4. Model Konseling Imam Ghazali

Al Ghazali menekankan peran hati dalam kehidupan manusia. Hati dapat mengangkat derajat manusia dalam kehidupan dunia dan akhirat kerana hati mampu mengenal Allah Taala.⁹

Dalam ajaran Islam, sah segala amal ibadat muslim seperti solat, zakat, puasa dan haji adalah disertakan dengan niat dalam hati. Ini bermakna, aspek spiritual sangat penting dalam hidup manusia.

Ia sesuai dengan ungkapan Al Ghazali yang mengatakan mengenal hati dan sifat-sifatnya adalah pokok agama dan jalan orang yang berjalan kepada Allah.

5. Teori – Teori Konseling

Menurut M. Hamdani Bakran, teori konseling dalam Islam adalah

Landasan berpijak yang benar tentang bagaimana proses konseling itu dapat berlangsung dengan baik dan menghasilkan perubahan-perubahan positif pada klien mengenai cara dan paradigma berfikir, cara menggunakan potensi nurani, cara berperasaan, cara berkeyakiann dan cara bertingkah laku berdasarkan wahyu (Al-Quran) dan paradigma kenabian (As-Sunnah)¹⁰.

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَادِبْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۗ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ

أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾ (سورة النحل).

Artinya: “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik.

⁹ Yatimah Sarmani, *et al*, *Teori Konseling Al Ghazali*, (Selangor: PTS Islamika, 2008), h.26

¹⁰ M. Hamdani Bakran, *op.cit.*, h.190

Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk”.

Menurut M. Hamdani Bakran, ayat diatas menjelaskan tentang teori atau metode dalam membimbing, mengarahkan dan mendidik untuk menuju kepada perbaikan, perubahan dan pengembangan yang lebih positif dan membahagiakan.¹¹

Teori-teori itu adalah seperti berikut:¹²

a. Teori ‘*Al-Hikmah*’

Al-Hikmah yang dimaksudkan oleh M. Hamdani Bakran adalah,

(1) Sikap kebijaksanaan yang mengandung asas musyawarah dan mufakat, asas keseimbangan, asas manfaat dan menjauhkan mudharat serta asas kasih sayang; (2) Energi Ilahiyah yang mengandung potensi perbaikan, perubahan, pengembangan dan penyembuhan; (3) Esensi ketaatan dan ibadah; (4) Wujudnya berupa cahaya yang selalu menerangi jiwa, kalbu, akal, fikiran dan inderawi; (5) Kecerdasan Ilahiyah, yang dengan kecerdasan itu segala persoalan hidup dalam kehidupan dapat teratasi dengan baik dan benar; (6) Rahasia ketuhanan yang tersembunyi dan gaib; (7) Ruh dan esensi Al-Quran; (8) Potensi kenabian.

b. Teori ‘*Al-Mau’izhoh Al-Hasanah*’

Yaitu teori bimbingan atau konseling dengan cara mengambil pelajaran-pelajaran atau *i’tibar-i’tibar* dari perjalanan kehidupan para Nabi, Rasul dan para *Auliya*-Allah.

Peran konselor menguasai sejarah kehidupan para Nabi dan Rasul dalam menghadapi kehidupan untuk membangun ketaatan dan keimanan serta

¹¹ *Ibid*, h.191

¹² *Ibid*, h.198 – 205

membantu klien untuk menyelesaikan atau menanggulangi problem yang sedang dihadapinya.

c. Teori '*Mujadalah*' yang baik

Teori *Mujadalah* ialah teori konseling yang terjadi dimana seorang klien sedang dalam bimbingan. Teori ini digunakan ketika seorang klien ingin mencari suatu kebenaran yang dapat menyakinkan dirinya. Konselor membantu klien dalam mengambil keputusan yang baik untuk diri klien.

Prinsip-prinsip dan khas teori *Mujadalah* menurut M. Hamdani Bakran adalah sebagai berikut:

- 1) Harus adanya kesabaran yang tinggi dari konselor.
- 2) Konselor harus menguasai akar permasalahan dan terapinya dengan baik.
- 3) Saling menghormati dan menghargai.
- 4) Bukan bertujuan menjatuhkan atau mengalahkan klien, tetapi membimbing klien dalam mencari kebenaran.
- 5) Rasa persaudaraan dan penuh kasih sayang.
- 6) Tutur kata dan bahasa yang mudah difahami dan halus.
- 7) Tidak menyinggung perasaan klien.
- 8) Mengemukakan dalil-dalil Al-Quran dan As-Sunnah dengan tepat dan jelas.

- 9) Ketauladanan yang sejati. Artinya apa yang konselor lakukan dalam proses konseling benar-benar telah dipahami, diaplikasikan dan dialami konselor.

6. Proses dan Langkah-Langkah Konseling

Menurut Winkel, pembagian proses konseling ada lima fase, yaitu pembukaan, penjelasan masalah, penggalian latar belakang masalah, penyelesaian masalah dan penutup.¹³

Proses konseling mungkin selesai dalam satu kali wawancara atau mungkin juga dibutuhkan beberapa kali wawancara, maka pembicaraan dengan konselor dapat ditangguhkan untuk dilanjutkan pada lain waktu.

Menurut Namora Lumongga proses konseling pada dasar berjalan sistematis. Ada tahapan-tahapan yang harus dilalui untuk mencapai konseling yang sukses. Tetapi sebelum memasuki tahapan tersebut, sebaiknya konselor memperoleh data mengenai klien melalui wawancara pendahuluan (*intake interview*).¹⁴

Langkah-langkah konseling menurut Namora Lumongga adalah sebagai berikut:¹⁵

¹³ Winkel. WS, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana, 1997), h.473

¹⁴ Namora Lumonggo, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 83

¹⁵ *Ibid*, h.83 – 90

a. Langkah 1: Membangun Hubungan

Membangun hubungan dijadikan langkah pertama dalam konseling, karena klien dan konselor harus saling mengenal dan menjalin kedekatan emosional sebelum sampai pada tahap pemecahan masalahnya.

Konselor harus menyadari bahwa membangun kepercayaan klien terhadap konselor tidak mudah tanpa adanya kepercayaan, dan klien tidak akan membuka dirinya. Oleh karena itu, konselor harus menunjukkan bahwa ia dapat dipercaya dan kompeten menangani masalah klien.

Membangun hubungan konseling juga dapat dimanfaatkan konselor untuk menentukan sejauh mana klien mengetahui kebutuhannya dan harapan apa yang ingin ia capai dalam konseling.

b. Langkah 2: Identifikasi dan Penilaian Masalah

Langkah selanjutnya adalah mulai mendiskusikan sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku seperti apa yang menjadi ukuran keberhasilan konseling. Konselor perlu memperjelas tujuan yang ingin dicapai oleh mereka berdua.

Hal penting dalam langkah ini adalah keterampilan konselor dalam mengangkat isu dan masalah yang dihadapi klien. Pengungkapan masalah klien kemudian diidentifikasi dan didiagnosis secara cermat.

c. Langkah 3: Memfasilitasi Perubahan Konseling

Konselor mulai memikirkan alternatif pendekatan dan strategi yang akan digunakan agar sesuai dengan masalah klien. Tetapi, jangan sampai teknik

pendekatan dan strategi yang digunakan bertentangan dengan nilai-nilai pada diri klien.

Pada langkah ini terlihat dengan jelas bagaimana proses konseling berjalan. Apakah terjadi perubahan strategi atau alternatif yang telah disusun. Proses konseling berjalan terus-menerus pada akhirnya sampai kepada pemecahan masalah.

d. Langkah 4: Evaluasi dan Terminasi

Langkah terakhir dalam proses konseling umum adalah evaluasi terhadap hasil konseling yang akan dilakukan secara menyeluruh. Yang menjadi ukuran keberhasilan konseling akan tampak pada kemajuan tingkah laku klien yang berkembang ke arah yang lebih positif.

7. Teknik – Teknik Konseling Umum

Menurut Namora Lumongga penguasaan teknik merupakan kunci keberhasilan untuk mencapai tujuan konseling. Seorang konselor yang efektif harus mampu merespon klien dengan teknik yang benar, sesuai dengan keadaan klien saat ini. Ragam teknik-teknik konseling seperti berikut:¹⁶

a. Melayani (*Attending*)

Hal ini ditampilkan melalui sikap tubuh-tubuh dan ekspresi wajah. Secara lebih perinci, berikut ini dikemukakan sikap melayani (*attending*) yang baik, yakni:

¹⁶ *Ibid*, h.92 – 102

- 1) Kepala: Melakukan anggukan jika setuju.
- 2) Ekspresi wajah: Tenang, ceria, senyum.
- 3) Posisi tubuh: Agak condong ke arah klien, jarak konselor dengan klien agak dekat, duduk akrab berhadapan atau berdampingan.
- 4) Tangan: Variasi gerakan tangan/lengan spontan berubah-ubah, menggunakan tangan sebagai isyarat, menggunakan gerakan tangan untuk menekankan ucapan.
- 5) Mendengar aktif: Aktif penuh perhatian, menunggu ucapan klien hingga klien hingga selesai, diam (menanti saat kesempatan bereaksi), perhatian terarah pada lawan bicara.

b. Empati

Secara umum, empati dapat diartikan sebagai kemampuan konselor untuk dapat merasakan dan menempatkan dirinya di posisi klien. Dan yang lebih penting adalah konselor harus dapat memahami perasaan yang diekspresikan oleh klien.

c. Refleksi

Refleksi dapat didefinisikan sebagai upaya konselor memperoleh informasi lebih mendalam tentang apa yang dirasakan oleh klien dengan cara memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman klien.

d. Eksplorasi

Adalah suatu keterampilan konselor untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Hal ini penting karena kebanyakan klien menyimpan rahasia batin, menutup atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya dengan terus terang.

e. Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)

Adakalanya klien mengalami kesulitan untuk menyampaikan permasalahannya secara jelas dan terus terang kepada konselor. Untuk itulah diperlukan kemampuan konselor untuk dapat menangkap pesan utama yang disampaikan oleh klien.

f. Bertanya untuk Membuka Percakapan (*Open Question*)

Pertanyaan-pertanyaan terbuka (*Open Question*) sangat diperlukan untuk memunculkan pernyataan-pernyataan baru dari klien. Sebaiknya gunakanlah kata-kata mengawali pertanyaan: *apakah, bagaimana, adakah, bolehkah atau dapatkan*.

g. Bertanya Tertutup (*Closed Question*)

Selain pertanyaan terbuka (*Open Question*), ada pula bentuk pertanyaan tertutup (*closed question*), yaitu bentuk-bentuk pertanyaan yang dijawab dengan singkat oleh klien seperti 'ya' atau 'tidak'.

h. Dorongan minimal (*Minimal Encouragement*)

Upaya utama seorang konselor adalah kliennya selalu terlibat dalam pembicaraan dan membuka dirinya (*self-disclosing*) pada konselor. Tujuannya adalah membuat klien semakin semangat untuk menyampaikan masalahnya dan mengarahkan pembicaraan agar mencapai sasaran tujuan konseling.

i. Interpretasi

Dalam interpretasi, seorang konselor harus menggunakan teori-teori konseling dan menyesuaikannya dengan permasalahan klien. Hal ini, dilakukan untuk menghindari adanya subjektivitas dalam hubungan konseling.

j. Mengarahkan (*Directing*)

Kemampuan mengarahkan klien juga menjadi poin penting dalam teknik konseling. Konselor harus memiliki kemampuan ini agar dapat mengajak klien berpartisipasi secara penuh dalam proses konseling.

k. Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)

Hasil percakapan antara konselor dan klien hendaknya disimpulkan sementara oleh konselor untuk memberikan gambaran kilas balik (*feedback*) atas hal-hal yang telah dibicarakan sehingga klien dapat menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap dan fokus pada wawancara konseling.

l. Memimpin (*Leading*)

Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa adakalanya klien terlalu berbelit-belit menyampaikan permasalahannya bahkan melantur dari inti permasalahan, dalam hal ini seorang konselor diharapkan memiliki keterampilan untuk memimpin percakapan agar tidak menyimpang dari permasalahan.

m. Konfrontasi

Konfrontasi adalah suatu teknik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum, dengan kepedihan dan sebagainya.

n. Menjernihkan (*Clarifying*)

Ketika klien menyampaikan permasalahannya dengan kurang jelas atau samar-samar bahkan dengan keraguan, maka tugas konselor adalah melakukan klarifikasi untuk memperjelas apa sebenarnya yang ingin disampaikan oleh klien.

o. Memudahkan (*Facilitating*)

Adalah suatu keterampilan membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas.

p. Diam

Dalam proses konseling, adakalanya seorang konselor perlu untuk bersikap diam. Adapun alasan konselor melakukan hal ini dapat dikarenakan konselor yang menunggu klien berpikir sehingga klien bebas bicara.

q. Mengambil Inisiatif

Konselor juga harus dapat mengambil inisiatif apabila klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang berpartisipasi. Konselor mengucapkan kata-kata yang mengajak klien untuk berinisiatif dalam menuntaskan diskusi.

r. Memberi Nasihat

Pemberian nasihat sebaiknya ditalukan jika klien memintanya. Walau demikian, konselor tetap harus mempertimbangkannya, apakah pantas untuk memberi nasihat atau tidak.

s. Memberikan Informasi

Dalam hal informasi yang diminta klien, sama halnya dengan pemberian nasihat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan bahwa konselor tidak mengetahui hal itu. Akan tetapi, jika konselor mengetahui informasi, sebaiknya upayakan agar klien tetap mengusahakannya.

t. Merencanakan

Tahap perencanaan disini maksudnya adalah membicarakan kepada klien hal-hal apa yang akan menjadi program atau aksi nyata dari hasil konseling. Tujuannya adalah menjadikan klien produktif setelah mengikuti konseling.

u. Menyimpulkan

Bersamaan dengan berakhirnya sesi konseling, maka sebaiknya konselor menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang menyangkut tentang pikiran, perasaan klien sebelum dan setelah mengikuti proses konseling.

8. Teknik – Teknik Konseling Islam

Konseling adalah suatu aktifitas kehidupan yang membutuhkan kepada perubahan dan perbaikan dari pihak konselor dan klien. Tujuan ini takkan tercapai tanpa didukung oleh teknik-teknik yang bersesuaian.

Teknik konseling Islam menurut M. Hamdani Bakran itu ada dua macam yaitu:¹⁷

a. Teknik yang bersifat lahir

Teknik yang bersifat lahir ini adalah dengan menggunakan alat yang dapat dilihat, didengar atau dirasakan oleh klien, yaitu dengan menggunakan tangan dan lisan. Dalam penggunaan tangan tersirat beberapa makna antara lain:

- 1) Dengan menggunakan kekuatan, power dan otoritas.
- 2) Keinginan, kesungguhan dan usaha yang keras.

¹⁷ M. Hamdani Bakran, *op.cit.*, h.206 – 215

3) Sentuhan tangan.

Penggunaan teknik konseling dan terapi yang lain secara lahir adalah dengan menggunakan lisan, makna penggunaan lisan memiliki makna tekstual yaitu;

- 1) Nasehat dan ajakan yang baik dan benar.
- 2) Membaca do'a atau berdo'a dengan menggunakan lisan.
- 3) Sesuatu yang dekat dengan lisan, yakni air liur atau hembusan (tiupan).

Kesimpulannya, teknik yang bersifat lahir ini adalah dengan menggunakan perbuatan dan juga perkataan konselor dalam membantu klien untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

b. Teknik yang bersifat batin

Yaitu teknik yang hanya dilakukan dalam hati dengan do'a dan harapan, namun tidak ada usaha dan upaya yang keras secara kongkrit, seperti dengan menggunakan potensi tangan dan lisan.

9. Fungsi dan Tujuan Konseling Islam

Fungsi utama konseling Islam menurut M. Hamdani Bakran yang hubungannya dengan kejiwaan tidak dapat terpisahkan dengan masalah-masalah spiritual (keyakinan). Islam memberikan bimbingan kepada individu agar dapat kembali kepada bimbingan Al-Quran dan As-Sunnah.¹⁸

¹⁸ *Ibid*, h.218

Fokus konseling Islam disamping memberikan perbaikan dan penyembuhan pada tahap mental, spiritual atau kejiwaan dan emosional, kemudian melanjutkan kualitas dan menanamkan nilai-nilai wahyu (M. Hamdani Bakran, 2004).¹⁹

Adapun tujuan konseling Islam menurut M. Hamdani Bakran adalah seperti berikut:²⁰

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*) dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*).
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih-sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya.

¹⁹ *Ibid*, h.219

²⁰ *Ibid*, h.221

- e. Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja (*teenagers*) menurut Kamus Istilah Konseling dan Terapi berarti anak usia belasan, tetapi lebih menunjuk pada usia pubertas dan remaja, suatu konsep yang lebih umum digunakan dalam kajian sosiologis daripada psikologis.²¹

Menurut Samsul Munir Amin, masa pubertas dialami oleh remaja sebagai permulaan timbulnya *Sturm and Drang* (keguncangan batin) yang sangat memerlukan tempat perlindungan jiwa yang mampu memberikan pengarahan positif dalam perkembangan hidup selanjutnya.²²

Menurut *Pikunas*, masa remaja ini meliputi (a) remaja awal: 12-15 tahun; (b) remaja madya: 15-18 tahun, dan (c) remaja akhir: 19-22 tahun.²³ Penelitian ini akan menfokuskan terhadap umur remaja menurut *Pikunas* karena melihat dari sudut kesesuaian di Kompleks Dar-Assa'adah Kuala Lumpur.

Kesimpulannya, remaja adalah umur peralihan dari anak kecil menjadi dewasa serta akan mengalami perubahan emosi, fisik dan sebagainya dari pelbagai sudut.

²¹ Andy Mappiare AT, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, 2006 (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2006), h.330.

²² Samsul Munir Amin, *op.cit.*, h.184

²³ Pikunas Lustin, *Human Development*, (Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha, Ltd, 1976)

2. Perkembangan Remaja

Elizabeth Hurlock mengemukakan penahapan perkembangan individu, yakni seperti berikut:²⁴

Tahap I: Fase *Prenatal* (sebelum lahir), mulai masa konsepsi sebagai proses kelahiran, yaitu sekitar 9 bulan atau 280 hari.

Tahap II: *Infancy* (orok), mulai lahir sampai usia 10 atau 14 hari.

Tahap III: *Babyhood* (bayi), mulai dari 2 minggu sampai usia 2 tahun.

Tahap IV: *Childhood* (kanak-kanak), mulai 2 tahun sampai masa remaja (*puber*).

Tahap V: *Adolesence/puberty*, mulai usia 11 atau 13 tahun sampai usia 21 tahun. a) *Pre Adolesence*, pada umumnya wanita usia 11-13 tahun sedangkan pria lebih lambat dari itu; b) *Early Adolesence*, pada usia 16-17 tahun; c) *Late Adolesence*, masa perkembangan yang terakhir sampai masa usia kuliah di perguruan tinggi.

Tahap perkembangan remaja menurut Syamsu Yusuf adalah seperti berikut:²⁵

a. Perkembangan fisik

Masa remaja, proporsional menjadi besar karena terlebih dahulu mencapai kematangan daripada bagian-bagian yang lain. Hal ini terutama tampak jelas

²⁴ Elizabeth Hurlock, *Child Development*, (New York: Mc Graw Hill Book Company. Inc, 1950)

²⁵ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2015), h.193 – 204

pada hidung, kaki dan tangan. Pada masa remaja akhir, proporsi tubuh individu mencapai proporsi tubuh orang dewasa dalam semua bagiannya.

b. Perkembangan Kognitif (Intelektual)

Remaja secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berpikir kongkret.

c. Perkembangan Emosi

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami.

Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental, sedangkan remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya.

d. Perkembangan Sosial

Pada masa remaja berkembang '*social cognition*', yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya.

Pemahamannya ini, mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka (terutama teman sebaya), baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan (pacaran).

Pada masa ini juga berkembang sikap '*conformity*', yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan orang lain (teman sebaya).

Apabila kelompok teman sebaya yang diikuti menampilkan sikap dan perilaku yang secara moral atau agama dapat dipertanggungjawabkan, maka kemungkinan remaja tersebut akan menampilkan pribadi yang baik.

Sebaliknya apabila kelompok menampilkan sikap dan perilaku malasuai atau melecehkan nilai-nilai moral, maka sangat dimungkinkan remaja akan menampilkan perilaku seperti kelompok tersebut seperti *free sex* dan sebagainya.

e. Perkembangan Moral

Melalui pengalaman atau berinteraksi sosial dengan orangtua, guru, teman sebaya, atau orang dewasa lainnya, tingkat moralitas remaja sudah lebih matang jika dibandingkan dengan usia anak. Mereka sudah lebih mengenal tentang nilai-nilai moral atau konsep-konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan dan kedisiplinan.

Pada masa ini muncul dorongan untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat dinilai baik oleh orang lain. Remaja berperilaku bukan hanya untuk

memenuhi kepuasan fisiknya, tetapi psikologis (rasa puas dengan adanya penerimaan dan penilaian positif dari orang lain tentang perbuatannya).

f. Perkembangan Kepribadian

Kepribadian merupakan sistem yang dinamis dari sifat, sikap dan kebiasaan yang menghasilkan tingkat konsistensi respons individu yang beragam. Sifat-sifat kepribadian mencerminkan perkembangan fisik, seksual, emosional, sosial, kognitif dan nilai-nilai.

Berdasarkan beberapa penerangan di atas, dapat disimpulkan bahwa fase remaja adalah fase berlaku pemberontakan emosi sehingga mereka sukar mengendalikan keadaan tersebut.

g. Perkembangan Kesadaran Beragama

Kemampuan berpikir abstrak remaja memungkinkannya untuk dapat mentransformasikan keyakinan beragamanya. Dia dapat mengapresiasi kualitas keabstrakan Tuhan sebagai yang Maha Adil, Maha Kasih Sayang.

Berkembangnya kesadaran atau keyakinan beragama, seiring dengan mulainya remaja menanyakan atau mempermasalahkan sumber-sumber otoritas dalam kehidupan, seperti pertanyaan “Apakah Tuhan Maha Kuasa, mengapa masih terjadi penderitaan dan kejahatan di dunia ini?”.

C. Seks Pranikah

1. Pengertian Seks Pranikah

Seksualitas manusia merupakan sesuatu yang memberi makna pada kehidupan seseorang. Pada dasarnya manusia merupakan makhluk seksual untuk melestarikan kelangsungan hidup manusia, hanya saja tingkah laku seksual manusia dibatasi oleh norma sosial dan agama.

Menurut Hidayana, seksualitas berasal dari kata ‘seks’, yang berarti ciri-ciri anatomi biologis yang membedakan antara laki-laki dan perempuan. Seksualitas adalah suatu konsep, konstruksi sosial terhadap nilai, orientasi, dan perilaku yang berkaitan dengan seks.²⁶

Kartini Kartono (1999:97) mendefinisikan bahwa seks bebas tidak beda dengan pelacuran (prostitusi) karena aktivitas seksual yang mereka lakukan tidak lagi mengindahkan nilai-nilai dan norma-norma dalam masyarakat.²⁷

Sebagian besar remaja yang terjerumus pada perilaku seks pranikah merupakan akibat stimuli atau ransangan melalui gambar-gambar porno, seringnya nonton film porno, dan stimuli melalui lingkungan pergaulan misalnya seorang teman yang menceritakan pengalamannya.

²⁶ Hidayana, *Seksualitas: Teori dan Realitas*, (Jakarta: FISIP UI and The Ford Foundation, 2004)

²⁷ Kartini Kartono, *Psikologi Perkembangan Anak*, (Bandung: Mandar Maju, 1999), h.97

Kesimpulannya, seks pranikah adalah satu hubungan yang diluar dari pernikahan dan ini adalah larangan dalam agama Islam karena banyak dampak buruk yang akan berlaku.

2. Faktor Terjadi Seks Pranikah

Menurut Armaidid Tanjung, perilaku seks pranikah di kalangan remaja disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah disebabkan pertumbuhan psikologi dan psikis remaja yang mengalami perubahan dari masa anak-anak menuju dewasa. Sedangkan faktor eksternal adalah dorongan dari lingkungan untuk melakukan hubungan pranikah.²⁸

Masa remaja mulai berfungsi hormon-hormon seksual yang menyebabkan timbulnya macam-macam dorongan seksual, keyakinan terhadap nilai-nilai agama yang akan menjadi penghalang untuk tidak terlibat dengan hubungan seks pranikah yang umumnya berawal dari masa pacaran (Armaidid Tanjung, 2007).²⁹

Menurut Syamsu Yusuf, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku penyimpangan pada remaja adalah seperti berikut:³⁰

- a. Kelalaian orangtua dalam mendidik anak (memberikan ajaran dan bimbingan tentang nilai-nilai agama).
- b. Sikap perlakuan orangtua yang buruk terhadap anak.
- c. Kehidupan ekonomi keluarga yang morat-marit (miskin/fakir).

²⁸ Armaidid Tanjung, *Free Sex No! Nikah Yes!*, (Jakarta: Amzah, 2007), h.3

²⁹ *Ibid*, h.5

³⁰ Syamsu Yusuf, *op.cit.*, h.212

- d. Diperjualbelikannya minuman keras/obat-obatan terlarang secara bebas.
- e. Beredarnya film-film atau bacaan-bacaan porno.
- f. Pergaulan *negative* (teman bergaul yang sikap dan perilakunya kurang memperhatikan nilai-nilai moral).
- g. Penceraian orangtua.
- h. Perselisihan atau konflik orangtua (antaraanggota keluarga).

3. Dampak Seks Pranikah

وَلَا تَقْرُبُوا الزَّوَاجَ ۖ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

Artinya: “Dan janganlah kamu dekati zina, (zina) itu sungguh suatu perbuatan keji dan suatu jalan yang buruk”. (Surah Al-Isra’: 32)

Menurut ayat Al-Quran diatas, perilaku seks bebas atau zina ini amat dilarang dalam Al-Quran karena ini merupakan hubungan seks yang dilakukan antara laki-laki dan perempuan bukan melalui pernikahan sah. Antara dampak yang boleh dilihat hasil dari seks pranikah menurut Armaidi Tanjung adalah seperti berikut:³¹

- a. Berkurangnya rezeki dan umur. Salah satu pengaruh zina yang paling berbahaya ialah bahwa perbuatan zina bisa mengurangi umur manusia.
- b. Merendahkan derajat manusia. Karena perilaku bebas menyalurkan kebutuhan biologis seksualnya sama saja seperti hewan yang tidak punya aturan.

³¹ Armaidi Tanjung, *op.cit.*, h.62

- c. Hilangnya kehormatan wanita. Perilaku bebas merendahkan harga diri, martabat dan kesucian seorang perempuan sedangkan agama Islam di satu sisi meletakkan derajat kaum perempuan (ibu) lebih tinggi daripada kaum laki-laki (bapak).
- d. Anak lahir tanpa ayah. Seks bebas yang sampai melahirkan anak, umumnya jarang laki-laki yang mau bertanggung jawab. Dan secara hukum, anak yang lahir menjadi tanggung jawab orang tua adalah yang lahir dari pernikahan sah.
- e. Aborsi yaitu pengguguran kandungan yang paling menyedihkan dari perbuatan seks bebas. Ini karena tidak siap untuk menanggung malu dan aib besar di tengah keluarga dan masyarakat.

D. Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Menurut *Depkes*, kehamilan adalah masa dimulai dari saat konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir, kehamilan dibagi dalam 3 trimester/trimester, yaitu triwulan/trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, trimester kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan/trimester ketiga dari bulan ketujuh sampai bulan kesembilan.³²

³² Depkes RI. *Pedoman pelayanan antenatal*, (Jakarta: Depkes RI., 2007).

Menurut *Varney*, kehamilan matur (cukup bulan) berlangsung kira-kira 40 minggu (280 hari) dan tidak lebih dari 43 minggu (300 hari). Kehamilan yang berlangsung antara 28 dan 36 minggu disebut kehamilan *premature*, sedangkan lebih dari 43 minggu disebut kehamilan postmatur.³³

Kesimpulan kehamilan adalah satu proses yang akan berlaku dari 1 hari sehingga mencapai kesembilan bulan dan ada juga bayi yang hanya mencapai kurang dari tempoh tersebut.

2. Masalah Psikologis Orang Yang Hamil

Menurut *Herri Zan Pieter*, kehamilan memberikan perubahan fisik maupun psikis bagi ibu hamil. Perubahan-perubahan yang bersifat fisiologis berhubungan dengan rasa pusing, mual, tidak nafsu makan, berat badan bertambah dan sebagainya.³⁴

Adapun perubahan psikologis yang menyertai ibu hamil diantaranya: ibu menjadi mudah tersinggung, bangga dan bergairah dengan kehamilannya dan sebagainya (*Herri Zan Pieter*, 2012).³⁵

Fase kehamilan ini mempunyai 3 tahap, yaitu trimester pertama waktu satu hingga tiga bulan kehamilan, trimester kedua adalah waktu empat hingga enam bulan kehamilan serta trimester ketiga waktu tujuh hingga melahirkan anak.

³³ *Varney, Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 1 volume 4*, (Jakarta: EGC, 2007)

³⁴ *Herri Zan Pieter, Pengantar Komunikasi dan Konseling Dalam Praktik Kebidanan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2012), h.209

³⁵ *Ibid*

Trimester pertama merupakan periode adaptasi. Respons-respons psikologis yang sering muncul pada periode trimester kehamilan, antara lain adalah seperti berikut:³⁶

a. Ketidakyakinan (ketidakpastian)

Awal minggu kehamilan, wanita sering kali merasa tidak yakin dengan kehamilannya dan berusaha untuk mengonfirmasikan kehamilan tersebut. Hal ini disebabkan tanda-tanda fisik kehamilannya tidak begitu jelas atau sedikit berubah.

Wanita hamil berusaha untuk mencari kepastian bahwa dirinya hamil, menjadi takut akan kehamilan yang terjadi dan berharap tanda-tanda tersebut menunjukkan bahwa dirinya hamil.

b. Ambivalen

Ambivalen diartikan sebagai konflik perasaan yang simultan, seperti cinta dan benci terhadap seseorang, sesuatu, atau keadaan. Setiap wanita hamil memiliki sedikit rasa ambivalen selama masa kehamilan. Ambivalen merupakan respon normal individu ketika akan memasuki suatu peran baru.

Beberapa wanita merasa bahwa ini tidak nyata dan bukanlah saat yang tepat untuk hamil dan membutuhkan waktu yang lama untuk menerima kehamilan, akan merasa khawatir bertambah tanggungjawab dan takut jika kehamilannya akan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain.

³⁶ *Ibid*, h.214 – 219

c. Perubahan emosional dan sensitif

Deskripsi perubahan emosi pada trimester pertama adalah penurunan libido seksual. Hal ini mungkin disebabkan letih dan mual, perubahan suasana hati seperti takut mengenai kesejahteraan bayi dan khawatir pada bentuk penampilan diri yang kurang menarik.

Awal penyebab wanita hamil menjadi lebih sensitif disebabkan oleh faktor hormonal. Kini reaksinya menjadi lebih peka, mudah tersinggung dan gampang marah. Perasaan tertekan berdampak buruk dalam perkembangan fisik dan psikis bayi.

d. Fokus pada diri sendiri

Awal kehamilan pusat pikiran ibu berfokus pada dirinya sendiri, bukan pada janin. Ibu merasa bahwa janin merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari diri ibu, calon ibu juga mulai berkeinginan untuk menghentikan rutinitasnya yang penuh tuntutan sosial dan tekanan tanpa ada bebanan.

e. Cenderung malas

Penyebab wanita hamil cenderung malas tidak begitu saja timbul, tetapi disebabkan pengaruh perubahan *hormone* yang sedang dialaminya. Perubahan hormonal akan memengaruhi gerakan tubuh ibu seperti gerakan yang semakin lamban dan cepat merasa letih sehingga cenderung menjadi malas.

f. Gampang cemburu

Tidak jarang, sifat cemburu ibu hamil terhadap suami mulai tanpa alasan karena sifat kecemburuannya meningkat. Faktor penyebab sebenarnya adalah akibat perubahan hormonal dan perasaan tidak percaya pada perubahan penampilan fisiknya.

g. Minta perhatian lebih

Perilaku ibu hamil sering menunjukkan sikap ingin minta perhatian. Terkadang kondisi ini dapat mengganggu, terutama jika pasangan (suami) kurang memiliki sikap perhatian atau temperamen. Biasanya wanita hamil akan tiba-tiba menjadi orang yang manja dan ingin selalu diperhatikan.

h. Depresi

Umumnya depresi sering terjadi dalam trimester pertama. Depresi adalah kemurungan atau perasaan tidak semangat yang ditandai dengan perasaan yang tak menyenangkan, menurunnya kegiatan dan pesimis menghadapi masa depan.

Penyebab timbulnya depresi ibu hamil adalah akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan otak, hubungan dengan suami atau anggota keluarga, kegagalan dan komplikasi hamil, dan trauma berat.

i. Ansietas (kecemasan)

Ansietas merupakan istilah yang akrab digunakan untuk kecemasan, khawatir, gelisah, tidak tenteram, yang disertai dengan gejala-gejala fisik.

Selama periode kehamilan hampir sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan.

j. Stres

Pemikiran yang negatif dan perasaan takut selalu menjadi sumber penyebab terjadinya stres. Stres selama hamil memengaruhi perkembangan fisiologis dan psikologis bayi yang dikandung. Sebaliknya jika ibu hamil selalu berpikiran positif bisa membantu pembentukan janin.

Kondisi ini tentu akan memengaruhi perkembangan otak bayi. Seorang anak yang lahir dari rahim ibu stres yang berlebihan saat hamil sangat memungkinkan timbulnya perilaku menyimpang dalam kehidupan masa akan datang.

k. Insomnia (sulit tidur)

Gangguan tidur selalu menyerang ibu hamil tanpa alasan jelas. Sulit tidur sering terjadi pada ibu hamil pertama kali atau kekhawatiran menjelang kelahiran. Penyebab insomnia berasal dari stres, perubahan pola hidup, penyakit, kecemasan sehingga dampak buruknya adalah mudah lelah.

Perubahan psikologis pada trimester kedua pada periode kehamilan adalah seperti berikut:³⁷

³⁷ *Ibid*, h. 221 – 222

a. Sikap terhadap tanda-tanda kehamilan secara fisik

Perubahan psikologis ditandai adanya perubahan sikap pada tanda-tanda perubahan fisik yang jelas. Pada tahap ini, sudah terasa pergerakan dari janin. Kondisi ini biasanya membuat calon ibu memiliki sikap menerima bahwa janin merupakan bagian dari hidupnya.

b. Janin sebagai fokus utama

Pada periode trimester kedua, fokus utama dari ibu adalah janin. Kini ibu mulai memerhatikan kesehatan dari janin. Ibu menjadi tertarik akan informasi tentang diet dan perkembangan *fetal*.

c. Narsisme dan *introvert*

Beberapa wanita akan menjadi lebih narsis dan *introvert* terhadap dirinya sendiri, sadar akan kemampuannya untuk melindungi dan menyediakan kebutuhan bagi janin. Ibu akan lebih selektif akan makanan dan baju yang ingin dipakai.

d. Citra tubuh

Perubahan bentuk tubuh terjadi begitu cepat dan terlihat jelas. Wanita merasa seluruh tubuhnya bertambah besar dan menyita ruang yang lebih luas. Pada awal kehamilan, citra tubuh terlihat positif, namun seiring perkembangan kehamilan, pencitraan tubuhnya berubah menjadi negatif.

e. Perubahan seksual

Ketertarikan dan aktivitas seksual selama masa kehamilan bersifat individual dan sulit ditebak. Bersifat individual karena ada pasangan yang puas dan ada yang tidak.

Perubahan psikologis pada trimester ketiga pada periode kehamilan adalah seperti berikut:³⁸

a. Semakin peka

Pada trimester ketiga calon ibu akan semakin peka perasaannya. Tingkat kecemasan ibu akan semakin meningkat. Calon ibu akan lebih sering mengelus-elus perutnya untuk menunjukkan perlindungannya kepada janin dan senang berbicara kepada janin.

b. Butuh perhatian

Pada trimester ketiga terutama pada minggu-minggu terakhir kehamilan atau menjelang kelahiran membutuhkan lebih banyak perhatian dan cinta dari pasangannya dan mulai timbul perasaan takut.

c. Sulit konsentrasi

Biasanya calon ibu akan menjadi lebih mudah lelah dan iritabilitas. Beberapa wanita akan sulit berkonsentrasi dan fokus akan penjelasan baru yang diberikan oleh perawat.

³⁸ *Ibid*, h.223 – 229

d. Perasaan cemas

Ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya, khawatir keadaan bayi, semakin ingin menyudahi kehamilannya, merasa sedih karena terpisah dari bayinya dan merasa kehilangan perhatian.

Perubahan psikologis masa nifas tidak terlepas dari meningkatnya kesehatan ibu. Seorang ibu yang baru melahirkan pada umumnya tampak gembira namun tidak semua menunjukkan gambaran emosi yang sama. Adapun perubahan psikis yang umum terjadi selama masa nifas antara lain seperti berikut:³⁹

a. *Baby Blues*

Pasca-melahirkan terjadi pada hari ke 4-10 hari pasca-kelahiran. Penyebabnya adalah *hormone progesterone* yang sejak masa hamil mengalami peningkatan. Kemudian pasca-persalinan mengalami penurunan tiba-tiba. Tentu kondisi ini memengaruhi kondisi fisik dan emosi.

b. *Post-Partum Blues*

Perasaan sedih yang dibawa ibu sejak masa hamil yang berhubungan dengan kesulitan ibu menerima kehadiran bayinya. Perubahan ini sebenarnya adalah respons alami dari kelelahan pasca-persalinan. Antara ciri-cirinya adalah menangis, cemas, khawatir akan kondisi bayi dan kurang percaya diri.

³⁹ *Ibid*, h.229 – 230

c. Depresi *Post-Partum*

Perasaan sedih akibat berkurangnya kebebasan ibu, penurunan estetika dan perubahan tubuh, berkurangnya interaksi sosial dan kemandirian. Gejala depresi ini adalah sulit tidur, cemas, tidak berdaya, tidak menyukai bayi dan takut menyentuh bayinya.

d. Depresi Masa Nifas

Depresi masa nifas adalah keadaan yang sangat serius, karena pada masa ini ibu memerlukan istirahat dan dukungan dari orang sekitarnya. Gejalanya adalah tidak mau mengurus diri atau bayinya, gampang marah, murung dan berhalusinasi pendengaran.