



Peran *Romantic Adult Attachment* Terhadap Distres Psikologis Ibu Hamil Perspektif Islam: Studi *Literatur Review*

¹Mutia Nur Az Zahra; ^{2*}Karimulloh

¹⁻²Universitas YARSI Jakarta Indonesia

¹mutianazzahra@gmail.com; ² karimulloh@yarsi.ac.id

*Penulis koresponden

Diajukan: 10-10-2025

Diterima: 01-11-2025

ABSTRACT: This study aims to examine the role of *romantic adult attachment* in the psychological distress of pregnant women from an Islamic perspective. This is considering that there has not been a specific discussion of this role in Islam. Meanwhile, in psychology, psychological distress is known to have a negative impact on pregnant women, and one of the factors is the lack of attachment of the partner (husband) as a place of dependence that provides a sense of security (*romantic adult attachment*). The approach used in this study is qualitative with the literature review method. The results of the study show that the psychological distress felt by pregnant women is interpreted by a test from Allah SWT. While the exam is a form of reminder for individuals to carry out worship to Allah SWT. Therefore, harmonious relationships such as paying attention to each other in the marriage bond are included in worship, and can reduce psychological distress for pregnant women.

KEYWORDS: Psychological Distress, Pregnant Women, Islam, *Romantic adult attachment*

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peranan *romantic adult attachment* terhadap distres psikologis ibu hamil ditinjau dari perspektif Islam. Hal itu mengingat belum ditemukan secara spesifik pembahasan peranan tersebut dalam Islam. Sedangkan dalam ilmu psikologi, distres psikologis diketahui memiliki dampak yang negatif kepada ibu hamil, dan salah satu faktornya adalah kurangnya kelekatan pasangan (suami) sebagai tempat bergantung yang memberi rasa aman (*romantic adult attachment*). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode studi pustaka (literatur review). Hasil penelitian menunjukkan bahwa distres psikologis yang dirasakan ibu hamil dimaknai dengan ujian dari Allah SWT. Sedangkan ujian merupakan suatu bentuk pengingat agar individu melaksanakan ibadah kepada Allah SWT. Oleh sebab itu, hubungan yang harmonis seperti saling memberikan perhatian dalam ikatan pernikahan termasuk ke dalam ibadah, dan dapat mengurangi distres psikologis ibu hamil.

KATA KUNCI: Distres Psikologis, Ibu Hamil, Islam, *Romantic adult attachment*

A. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis berkembangnya janin di dalam rahim seorang ibu.¹ Proses kehamilan merupakan proses berkelanjutan yang diawali dengan ovulasi, perpindahan spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (embrio tertanam pada dinding rahim), pembentukan plasenta, hingga berkembangnya janin.² Sebagaimana firman Allah SWT mengenai penciptaan manusia.³

“Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha sucilah Allah, Pencipta Yang Paling Baik”. (QS. Al-Mu’minun [23]: 12-14).

Imam Ath-Thabari berpendapat bahwa maksud dari ayat di atas, Nabi Adam diciptakan dari tanah yang berasal dari permukaan bumi.⁴ Selanjutnya penciptaan manusia berasal dari air mani yang disimpan pada tempat yang kokoh yaitu rahim perempuan dan disiapkan untuk menyimpannya sampai batas waktu tertentu. Pada proses selanjutnya, air mani yang telah tersimpan dalam rahim berkembang menjadi segumpal darah, kemudian berkembang menjadi segumpal daging, berkembang menjadi tulang-belulang yang dibungkus dengan daging, dan ditiupkan roh ke dalam tubuhnya sehingga menjadi makhluk hidup yang baru, yaitu manusia.⁵

Selama proses kehamilan, perubahan psikologis yang dirasakan cukup signifikan, karena diakibatkan peningkatan hormon estrogen dan

¹ Helene B. Bernstein and George VanBauren, “Normal Pregnancy and Prenatal Care,” in *Dalam Current Diagnosis & Treatment: Obstetrics & Gynecology*, ed. A. Fried and H. Lebowitz (The McGraw-Hill Companies, 2013), 141.

² Ida Bagus Gde Manuaba, *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, Dan Keluarga Bencana* (Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2010).

³ RI Kemenag, *Terjemahan Al-Quran* (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019).

⁴ Ath-Thabari, *Tafsir ath-thabari* (Pustaka Azzam, 2007).

⁵ Ath-Thabari.

progesteron.⁶ Perubahan psikologis tersebut dapat berupa depresi,⁷ kecemasan,⁸ dan stres,⁹ yang pada umumnya dikenal sebagai distres psikologis.¹⁰

Distres psikologis merupakan kondisi yang tidak menyenangkan bagi individu berupa depresi (dengan gejala seperti, mudah tersinggung, putus asa, sedih, murung, serta merasa tertekan), kecemasan, dan stres.¹¹ American Psychological Association (APA) mendefinisikan distres psikologis sebagai; “suatu gejala mental serta fisik yang tidak menyenangkan karena perubahan suasana hati yang normal terjadi pada kebanyakan orang.¹² Fenomena distres psikologis merupakan perubahan psikologis yang dialami ibu hamil, baik di Indonesia maupun di negara lain”.

Distres psikologis diketahui berdampak pada ibu dan bayi, seperti perubahan pola makan, penurunan energi, mudah menangis, dan perubahan pola aktivitas sehari-hari. Selain itu, distres psikologis juga berdampak pada kondisi ibu hamil yang menarik diri dari kehidupan sosial.¹³ Selaras dengan akibat yang dirasakan oleh ibu, bayi juga dapat

⁶ Ernawati, *Pengantar kehamilan dan ketidaknyamanan selama kehamilan* (Penerbit Rena Cipta Mandiri, 2019); Herawati Mansur, *Psikologi ibu dan anak untuk kebidanan* (Salemba Medika, 2014).

⁷ César Teixeira et al., “Anxiety and Depression during Pregnancy in Women and Men,” *Journal of Affective Disorders* 119, no. 1 (December 1, 2009): 142–48, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.03.005>.

⁸ Maisahh and dan Margiyati Nugraheny, “Perubahan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III dalam kesiapan menghadapi persalinan di masa pandemi covid-19,” *Jurnal Ilmu Kebidanan* 8, no. 1 (2021): 34–41; Teixeira et al., “Anxiety and Depression during Pregnancy in Women and Men.”

⁹ Mansur, *Psikologi ibu dan anak untuk kebidanan*.

¹⁰ Julie D. Henry and John R. Crawford, “The Short-Form Version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct Validity and Normative Data in a Large Non-Clinical Sample,” *British Journal of Clinical Psychology* 44, no. 2 (2005): 227–39, <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>; John Mirowsky and Catherine E. Ross, “Selecting Outcomes for the Sociology of Mental Health: Issues of Measurement and Dimensionality,” *Journal of Health and Social Behavior* 43, no. 2 (2002).

¹¹ Mirowsky and Ross, “Selecting Outcomes for the Sociology of Mental Health: Issues of Measurement and Dimensionality”; Catherine E. Ross, *Social Causes of Psychological Distress*, 2nd ed. (New York: Routledge, 2017), <https://doi.org/10.4324/9781315129464>.

¹² A.P.A., *Definition of Psychological Distress* (APA Dictionary of Psychology, 2018).

¹³ Christine M. Furber et al., “A Qualitative Study of Mild to Moderate Psychological Distress during Pregnancy,” *International Journal of Nursing Studies* 46, no. 5 (May 1, 2009): 669–77, <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2008.12.003>.

merasakan akibat dari distres psikologis. Berbagai dampak distres psikologis tersebut dapat berupa kelahiran bayi memiliki risiko kesehatan yang buruk, seperti permasalahan pada sistem pernapasan,¹⁴ meningkatkan risiko lahir secara prematur,¹⁵ dan lahir dengan berat badan yang rendah.¹⁶

Distres psikologis pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah kurangnya kelekatan pasangan (suami) sebagai tempat bergantung yang memberi rasa aman, atau disebut sebagai *romantic adult attachment*.¹⁷ Penelitian ini mencoba untuk mengkaji bagaimana peranan *romantic adult attachment* terhadap distres psikologis ibu hamil ditinjau dari perspektif Islam.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*literatur review*) dengan cara mengumpulkan, meninjau, dan menganalisis temuan penelitian yang relevan dari berbagai sumber, dan memberikan pemahaman komprehensif tentang topik yang dibahas. Proses penelitian dimulai dengan mengumpulkan literatur yang relevan dari berbagai jurnal akademik, teks klasik (*kitab tuots*), buku, dan sumber terkait lainnya. Sumber-sumber ini diperoleh dari Google Scholar dan portal jurnal nasional serta internasional. Setelah menganalisis literatur, temuan-temuan tersebut dijelaskan dan diinterpretasikan dalam konteks

¹⁴ F. O. L. Vehmeijer et al., "Maternal Psychological Distress during Pregnancy and Childhood Health Outcomes: A Narrative Review," *Journal of Developmental Origins of Health and Disease* 10, no. 3 (June 2019): 274–85, <https://doi.org/10.1017/S2040174418000557>.

¹⁵ Morten Hedegaard et al., "Psychological Distress In Pregnancy And Preterm Delivery," *BMJ: British Medical Journal* 307, no. 6898 (1993): 234–39; Shwu-Ru Liou, Panchalli Wang, and Ching-Yu Cheng, "Effects of Prenatal Maternal Mental Distress on Birth Outcomes," *Women and Birth* 29, no. 4 (August 1, 2016): 376–80, <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2016.03.004>; Vehmeijer et al., "Maternal Psychological Distress during Pregnancy and Childhood Health Outcomes."

¹⁶ Liou, Wang, and Cheng, "Effects of Prenatal Maternal Mental Distress on Birth Outcomes"; Vehmeijer et al., "Maternal Psychological Distress during Pregnancy and Childhood Health Outcomes."

¹⁷ Zahra Alipour et al., "The Most Important Risk Factors Affecting Mental Health during Pregnancy: A Systematic Review," *Eastern Mediterranean Health Journal* 24, no. 6 (2018): 549–59; R.P.Wulandari Perwitasari and Melani Meilani, "Kepuasan pernikahan dan distres psikologis pada ibu hamil: Studi cross-sectional di Jawa Tengah," *Jurnal Kebidanan Indonesia* 14, no. 2 (2023): 111–18; V. Yazia and U Suryani, "Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan," *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 10, no. 4 (2022): 837–55.

distres psikologis dalam perspektif Islam, *Romantic adult attachment* dalam perspektif Islam. Terakhir, kesimpulan diambil berdasarkan temuan yang telah dianalisis dan disintesis mengenai peran *romantic adult attachment* terhadap distres psikologis ibu hamil dalam perspektif Islam.

C. DESKRIPSI DAN PEMBAHASAN

Distres Psikologis Menurut Tinjauan Islam

Distres psikologis meliputi gejala depresi (seperti, mudah tersinggung, putus asa, sedih, murung, serta merasa tertekan) dan kecemasan.¹⁸ Sedangkan stres yang dapat menjadi pemicu distres,¹⁹ karena terdapat ekspektasi yang dibentuk membebani kemampuan individu.²⁰ Maka dapat disimpulkan, distres psikologis adalah suatu ancaman bagi individu karena menyebabkan tekanan, sehingga munculnya rasa cemas dan hilangnya dorongan dari dalam dirinya. Faktor distres psikologis dipengaruhi karena adanya tekanan dan pengalaman hidup yang tidak menyenangkan.²¹ Hal-hal yang mempengaruhi ini dikatakan sebagai ujian bagi seorang mukmin.

Berdasarkan tinjauan Islam, ujian yang dialami seseorang bertujuan untuk menjadi pengingat beribadah kepada Allah SWT.²² Allah SWT berfirman:

“Dan Kami bagi-bagi mereka di dunia ini menjadi beberapa golongan; di antaranya ada orang-orang yang saleh dan di antaranya ada yang tidak demikian. Dan Kami coba mereka dengan (nikmat) yang baik-baik dan (bencana) yang buruk-buruk, agar mereka kembali (kepada kebenaran).” (QS. Al-Araaf [7]:168)

Menurut tafsir Ibnu Jarir Ath-Thabari, maksud dari kebaikan pada ayat ini adalah kemudahan dalam hidup, kesenangan dunia, dan kelapangan rezeki

¹⁸ Mirowsky and Ross, “Selecting Outcomes for the Sociology of Mental Health: Issues of Measurement and Dimensionality”; Ross, *Social Causes of Psychological Distress*.

¹⁹ Sheila H. Ridner, “Psychological Distress: Concept Analysis,” *Journal of Advance Nursing* 45, no. 5 (2004): 536–45.

²⁰ Mirowsky and Ross, “Selecting Outcomes for the Sociology of Mental Health: Issues of Measurement and Dimensionality.”

²¹ Alipour et al., “The Most Important Risk Factors Affecting Mental Health during Pregnancy: A Systematic Review”; Furber et al., “A Qualitative Study of Mild to Moderate Psychological Distress during Pregnancy.”

²² Ath-Thabari, *Tafsir ath-thabari*.

yang menjadi ujian dari Allah SWT.²³ Kemudian makna yang buruk-buruk adalah kesempitan dalam hidup, kesulitan, musibah, serta sedikitnya harta yang menjadi ujian dari Allah SWT.²⁴ Ujian-ujian ini diberikan agar kembali taat kepada Allah dan melakukan taubat dari perbuatan dosa serta maksiat.²⁵

Distres psikologis menurut tinjauan Islam merupakan bersedih hati (*huzn*).²⁶ Dalam Al-Qur'an, Allah SWT memerintahkan untuk tidak bersedih hati. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah SWT; "Dan janganlah kamu berduka cita terhadap mereka, dan janganlah (dadamu) merasa sempit terhadap apa yang mereka tipudayakan", (QS. An-Naml (27): 70). Abu Jakfar menafsirkan bahwa pada ayat ini, Allah SWT berfirman kepada Nabi Muhammad SAW; "Jangalah engkau bersedih hati terhadap penolakan dan pendustaan orang-orang musyrik terhadapmu".²⁷ Hal tersebut sesuai dengan keadaan seseorang yang sedang ditimpa kesedihan akibat musibah yang dialami, Allah memerintahkan untuk tidak bersedih hati karena hal tersebut. Terlebih ketika larut dalam kesedihan akibat urusan dunia. Allah SWT berfirman:

"Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri" (QS. Al-Hadid (57): 23)
Berdasar pendapat dari ahli tafsir, Abu Jakfar menafsirkan firman-

Nya pada surat Al-Hadid [57]: 22-23;

"Wahai sekalian manusia, semua cobaan, musibah, atau bencana yang terjadi pada harta dan diri kalian, telah tertulis dalam sebuah kitab yang telah ditulis jauh sebelum kalian diciptakan, dan keterangan ini diberitahukan kepada kalian agar kalian tidak terlalu larut dalam kesedihan ketika kalian kehilangan harta benda atau hal-hal keduniaan lainnya, sebab kalian telah mengetahui bahwa itu ketetapan dari Allah".²⁸

²³ Ath-Thabari.

²⁴ Ath-Thabari.

²⁵ Ath-Thabari.

²⁶ Eko Zulfikar and Iskandar Iskandar, "Tafsir kesedihan: Solusi al-qur'an terhadap problem al-huzn dalam kehidupan," *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an dan al-Hadits* 17, no. 1 (2023): 37-62.

²⁷ Ath-Thabari, *Tafsir ath-thabari*.

²⁸ Ath-Thabari.

Oleh karena itu, kesedihan yang berlarut merupakan perbuatan yang dilarang oleh Allah SWT. Al-Quran juga telah menyampaikan bahwa putus asa adalah perbuatan orang kafir. Allah SWT berfirman:

“Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir” QS: Yusuf [12]: 87.

Abu Jakfar memiliki pendapat yang sama dengan ahli takwil lainnya, tidak akan berputus asa dari kelapangan dan rahmat-Nya sehingga putus harapan dari-Nya dan perkataan “Kecuali kaum yang kafir” diartikan dengan orang-orang yang mengingkari kekuasaan-Nya.²⁹ Berdasarkan penelitian deskriptif kualitatif mengenai putus asa yang berlandaskan tafsir Al-Azhar Buya Hamka, bahwa putus asa dalam Al-Quran ditafsirkan dengan kehilangan harapan, yang mana perasaan ini menandakan keraguan atas kekuasaan Allah SWT.³⁰ Hal ini dapat disimpulkan, bahwa berputus asa sama halnya dengan memiliki keraguan atas rahmat Allah, yang mana putus asa merupakan salah satu perbuatan yang dilarang oleh agama Islam karena termasuk perbuatan orang kafir.

Bersamaan dengan dilarangnya kesedihan yang berlarut dan putus asa, Allah SWT telah memberikan solusi dalam mengatasinya di dalam Al-Quran. Allah SWT telah berfirman dalam Al-Quran, bahwa melaksanakan ibadah dan mengingat Allah SWT membantu agar tidak merasakan kesedihan akibat urusan dunia. Allah SWT berfirman: “Ketahuilah bahwa sesungguhnya (bagi) para wali Allah itu tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih.” (QS. Yunus [10]: 62). Abu Jakfar berpendapat Allah SWT berfirman, “Sekali-kali tidak, sesungguhnya para wali Allah tidak pernah merasa takut di akhirat dari hukum Allah, karena Allah ridha kepada mereka, maka mereka pun aman dari hukuman-Nya, serta tidak merasa sedih terhadap sesuatu yang hilang di dunia”.³¹ Beribadah dan mengingat Allah SWT dengan zikir, membaca Al-Qu’an, dan

²⁹ Ath-Thabari.

³⁰ Shofia Anahdiah and Achmad Khudori Soleh, “Solusi Mengatasi Sikap Putus Asa: Pendekatan Tafsir Al-Azhar dalam Perspektif Spiritual dan Sosial,” *Madinah: Jurnal Studi Islam* 11, no. 2 (2024): 181–98.

³¹ Ath-Thabari, *Tafsir ath-thabari*.

berdoa dapat menjadi terapi untuk menjaga kesehatan mental.³² Begitu juga dengan bersyukur, sabar, dzikir untuk mengingat Allah dan optimis dengan rahmat Allah SWT.³³ Hal ini dikuatkan dengan sabda Rasulullah SAW dari Abu Hurairah;

“Seorang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah ketimbang seorang mukmin yang lemah, meskipun masing-masing dari keduanya adalah baik. Antusiaslah terhadap sesuatu yang bermanfaat bagimu. Mohonlah pertolongan kepada Allah dan jangan lemah. Jika sesuatu menimpamu, maka janganlah kamu mengatakan: “Seandainya aku lakukan niscaya akan begini dan begini.” Akan tetapi katakanlah: “Semua memang sudah menjadi suratan takdir Allah. Apa yang dikehendaki Allah pasti terlaksana, sekalipun misalnya kamu harus menaklukkan perbuatan syetan”. (HR. Muslim)

Berdasarkan pemaparan di atas bahwa, distres psikologis dalam Islam diartikan dengan kesedihan dan putus asa. Kesedihan merupakan hal yang wajar, tetapi Islam melarang untuk kesedihan yang berlarut. Begitu pula dengan putus asa, perbuatan yang dilarang oleh Islam karena termasuk ke dalam perbuatan orang kafir yaitu orang-orang yang mengingkari kekuasaan Allah SWT. Hal tersebut karena, ketika berputus asa sama halnya dengan harapan manusia terhadap Allah SWT telah terputus. Di samping kedua hal tersebut, Allah telah menyampaikan cara dalam mengatasinya yaitu dengan mengingat Allah SWT seperti melakukan ibadah, berdzikir, dan bersyukur.

***Romantic adult attachment* Menurut Tinjauan Islam**

Romantic adult attachment didefinisikan sebagai individu memiliki kecenderungan untuk mempertahankan kedekatan fisik dan emosional dengan pasangannya, dan tergantung pada pasangan sebagai yang memberi rasa aman.³⁴ Hal ini diartikan, individu akan merasa aman dan nyaman ketika pasangannya berada di dekatnya, mudah untuk ditemui, serta cepat

³² Utari P. Sany and Emawati, “Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif al qur’an,” *Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, no. 1 (2022): 1262–78.

³³ Anahdiah and Soleh, “Solusi Mengatasi Sikap Putus Asa: Pendekatan Tafsir Al-Azhar dalam Perspektif Spiritual dan Sosial.”

³⁴ R. Chris Fraley and Phillip R. Shaver, “Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions,” *Review of General Psychology* 4, no. 2 (June 1, 2000): 132–54, <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>.

tanggap.³⁵ Maka dapat disimpulkan, *romantic adult attachment* adalah kecenderungan orang dewasa dalam membangun kelekatan dengan pasangannya, sebagai tempat bergantung yang memberi rasa aman.

Menurut tinjauan Islam, hubungan emosional dari pasangan suami istri meliputi *sakinah* (ketenangan dan ketentraman), *mawaddah* (kasih sayang), dan *rahmah* (kecintaan).³⁶ Sebagaimana firman Allah SWT:

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.” (QS. Ar-Rum (30): 21)

Berdasarkan pandangan dari ahli tafsir antara lain, Imam Ibnu Katsir *rahimahullah*, Imam al-Qurthuby *rahimahullah*, serta Imam ath-Thabary *rahimahullah*,³⁷ dapat disimpulkan ayat di atas merujuk pada penciptaan Hawwa', istri Nabi Adam AS yang diciptakan dari tulang rusuknya. Penciptaan tersebut bagi Nabi Adam AS akan mendapatkan ketentraman dan keduanya saling memberikan rasa cinta serta kasih sayang, yang mana hal ini akan didapatkan oleh anak cucu Adam as yang melaksanakan pernikahan.³⁸ Selain itu, dikatakan pula bahwa *mawaddah* memiliki makna hasrat biologis (*jima'*) dan *rahmah* memiliki makna suami istri yang merasakan saling memiliki hingga akhir hayat.³⁹

Ayat tersebut menunjukkan bahwa pasangan yang terjalin pernikahan dapat memberikan rasa aman, nyaman, dan tentram karena keduanya memiliki perasaan saling memiliki. Pada surat Al-Baqarah [2] 187, Allah SWT berfirman bahwa pasangan suami istri diibaratkan sebagai pakaian bagi pasangannya:

“Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu; mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan

³⁵ Fraley and Shaver.

³⁶ Nazaruddin Nazaruddin, “Sakinah, mawaddah wa rahmah sebagai tujuan pernikahan: Tinjauan dalil dan perbandingannya dengan tujuan lainnya berdasarkan hadits shahih,” *Jurnal Asy-Syukriyyah* 21, no. 2 (2020).

³⁷ Nazaruddin.

³⁸ Nazaruddin.

³⁹ Nazaruddin.

nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi maaf kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'tikaf dalam mesjid. Itulah larangan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa." (QS. Al-Baqarah (2): 187)

Menurut Abu Jakfar Ibnu Jarir Ath-Thabari pada firman Allah SWT; "Mereka adalah pakaian bagimu dan kamu adalah pakaian bagi mereka" menyampaikan terdapat dua makna dari ayat di atas pertama, "Masing-masing keduanya di saat tidur berada dalam satu baju dan tubuh keduanya menyatu dengan tubuh pasangannya. Hal ini seperti sesuatu yang dipakai pada badannya yang berupa pakaian." dan makna kedua, "Masing-masing dijadikan untuk pasangannya sebagai pakaian, karena itu ketenangan dan kenyamanan baginya".⁴⁰ Maka demikian, makna dari *libas* (pakaian) terhadap hubungan suami istri diartikan dengan hubungan yang saling melengkapi, menjaga, melindungi, serta saling membutuhkan satu dengan yang lainnya.⁴¹

Kisah rumah tangga Nabi Muhammad SAW dengan istri-istrinya dapat menjadi teladan dalam menerapkan hubungan suami istri. Salah satunya adalah kisah rumah tangga Nabi Muhammad SAW dengan Khadijah AS. Pada buku Biografi 35 Shahabiyah Nabi SAW yang dituliskan oleh Ammar (2014),⁴² bahwa Khadijah merupakan istri pertama Nabi Muhammad SAW. Selama menjalankan rumah tangga dengan Khadijah, Nabi Muhammad SAW tidak memadunya hingga Khadijah AS meninggal dunia. Rumah tangga Nabi SAW dengan Khadijah diliputi dengan penuh kasih sayang, cinta, dan saling memiliki. Khadijah selalu membantu Rasulullah SAW dalam hal apapun, seperti membantu Halimah (ibu susu

⁴⁰ Ath-Thabari, *Tafsir ath-thabari*.

⁴¹ Dewi Murni and Hani Asparul, "Penafsiran ayat al-libas dalam tafsir kontemporer," *Jurnal Syahadah* 9, no. 2 (2021): 15–27; Laili Yuhana, "Pandangan menutup aurat pasangan dalam perspektif al-qur'an: Studi tentang ayat-ayat libas (pakaian)," *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 1, no. 1 (2023): 32–41.

⁴² M.A. Ammar, *Biografi 35 shahabiyah nabi saw* (Ummul Qura, 2014).

Rasulullah SAW) karena memiliki kondisi yang sulit dan membantu Rasulullah SAW ketika menerima wahyu kenabian. Begitu pun dengan Rasulullah SAW yang memberikan kebahagiaan kepada Khadijah, karena Rasulullah SAW merupakan sosok suami terbaik, lembut dalam bergaul, serta memberikan kasih sayang yang sempurna.

Berdasarkan dengan pemaparan yang telah dituliskan bahwa *romantic adult attachment* dalam perspektif Islam dimaknai dengan hubungan suami istri yang saling melengkapi satu sama lain untuk mencapai hubungan yang *sakinah* (ketenangan dan ketentraman), *mawaddah* (kasih sayang), dan *rahmah* (cinta). Selaras dengan penelitian studi kasus pendekatan kualitatif terhadap pasangan yang sudah bercerai di kota Manado ditemukan bahwa fondasi bangunan keluarga *sakinah* dalam persepsi pasangan yang telah bercerai tersebut adalah tanggung jawab dan saling pengertian, keseimbangan, serta kejujuran.⁴³ Oleh karena itu, setiap pasangan suami istri dianjurkan untuk saling memenuhi hak dan kewajiban sebagai bentuk menjaga hubungan, juga bentuk untuk beribadah kepada Allah SWT.

Peran *Romantic adult attachment* Terhadap Distres Psikologis pada Ibu Hamil Menurut Tinjauan Islam

Kehamilan merupakan proses berkembangnya janin pada rahim seorang ibu.⁴⁴ Kehamilan merupakan masa yang tidak mudah untuk dilalui bagi ibu hamil. Allah SWT berfirman:

“Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapak; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.” (QS. Luqman (31): 14)

Berdasarkan tafsir Abu Jakfar Ath-Thabari disampaikan bahwa Allah menyampaikan firman kepada Nabi Muhammad SAW, Allah SWT memerintahkan kepada manusia untuk berbakti kepada kedua orang

⁴³ Ardianto Ardianto, Ridwan Jamal, and Munir Tubagus, “Konsepsi bangunan keluarga *sakinah* bagi pasangan suami istri yang telah bercerai pada masyarakat muslim di kota Manado,” *Jurnal Ilmiah Al-Syir'ah* 15, no. 1 (2017): 1–13.

⁴⁴ Bernstein and VanBauren, “Normal Pregnancy and Prenatal Care.”

tuanya karena ibunya telah mengalami masa kehamilan dengan kesulitan yang berlipat ganda.⁴⁵ Kesulitan yang dirasakan ibu hamil selama masa kehamilan dalam Islam jika meninggal dianggap sebagai syahid, Rasulullah SAW bersabda:

“Sesungguhnya umatku yang mati syahid, kalau begitu sedikit. Mati di jalan Allah itu syahid. Mati lantaran penyakit ta’un adalah syahid. Wanita yang mati lantaran hamil adalah syahid (yakni: mengandung). Orang yang mati tenggelam kedalam air, terbakar dalam api dan mati lumpuh separoh badan (yakni: penyakit rusuk) adalah syahid” (HR. Ibnu Majah)

Kesulitan yang dirasakan ibu hamil salah satunya terdapat perubahan psikologis seperti distres psikologis. Distres psikologis yang dimaksud meliputi depresi (mudah tersinggung, putus asa, sedih, murung, serta merasa tertekan), kecemasan, dan stres.⁴⁶ Seperti firman Allah SWT:

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah (2): 155)

Ibnu Katsir menyampaikan bahwa cobaan yang disebutkan pada ayat di atas termasuk ke dalam cobaan dari Allah SWT kepada hamba-hambanya.⁴⁷ Bagi hamba-Nya yang bersabar, maka Allah akan memberikan pahala dan bagi hamba-Nya yang berputus asa, maka Allah akan menimpakan siksaan.⁴⁸ Maka dari itu bersabar, beribadah dan mengingat Allah SWT dengan zikir, membaca Al-Qu’an, dan berdoa selain mendapatkan pahala juga menjadi cara menjaga kesehatan mental.⁴⁹

Selama masa pernikahan, ibadah bagi suami istri dengan saling memenuhi hak dan kewajibannya. Salah satunya dengan membangun hubungan emosional (kelekatan) di antara keduanya, yang mana dalam Islam disampaikan dengan *sakinah* (ketenangan dan ketentraman),

⁴⁵ Ath-Thabari, *Tafsir ath-thabari*.

⁴⁶ Mirowsky and Ross, “Selecting Outcomes for the Sociology of Mental Health: Issues of Measurement and Dimensionality.”

⁴⁷ Abdullah, *Tafsir ibnu katsir* (Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2005).

⁴⁸ Abdullah.

⁴⁹ Sany and Emawati, “Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif al qur’an.”

mawaddah (kasih sayang), dan *rahmah* (kecintaan). Sebagaimana firman Allah SWT:

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.” (QS. Ar-Rum [30]: 21)

Berdasarkan ayat di atas, ahli tafsir mengatakan bahwa pernikahan menjadikan suami istri untuk memberikan ketentraman, kasih sayang atau dengan memenuhi hasrat biologis (*jima'*) dan saling mencintai.⁵⁰ Rasulullah SAW bersabda: “Sungguh, kalian mempunyai hak dari isteri-isteri kalian dan isteri-isteri kalian mempunyai dari kalian” (HR. Ibnu Majah). Suami istri saling memiliki hak dan kewajiban yang harus terpenuhi dalam menjalin pernikahan. Hak dan kewajiban ini sebagai bentuk terjalinnya kelekatan hubungan di antara keduanya. Seperti hadits yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari;

“Abu Nu’aim Al-Fadhlu bin Dukain telah memberitahukan kepada kami, bahwasanya dia telah mendengar Zuhair, dari Manshur bin Shafiyah, bahwasannya ibunya telah memberitahukan kepadanya, bahwasannya Aisyah ra telah memberitahukan kepadanya, bahwasannya; Nabi SAW dahulu sering bersandar di pangkuanku sedang aku dalam keadaan haid, kemudian beliau membaca Al-Qur’an.” (HR. Al-Bukhari)

Hadits tersebut menunjukkan bahwa Nabi Muhammad SAW melakukan hal-hal yang dapat memberikan kasih sayang terhadap istri-istri beliau.⁵¹ Berdasarkan hasil penelitian *library research* mengenai hadits-hadits yang diriwayatkan Aisyah, ditemukan terdapat 9 hadits yang menceritakan sikap romantis Rasulullah dan Aisyah seperti, memuliakan perempuan haid, mencium istri, berjalan bersama, berbincang, menyenangkan hati istri, mandi, menyisir, membelai, dan menghibur perempuan haid.⁵² Hasil kajian tersebut menunjukkan bahwa Rasulullah

⁵⁰ Nazaruddin, “Sakinah, mawaddah wa rahmah sebagai tujuan pernikahan: Tinjauan dalil dan perbandingannya dengan tujuan lainnya berdasarkan hadits shahih.”

⁵¹ Muhammad Syarah Al-Bukhari, *Sahih Bukhari* (Darus Sunnah, Jilid 2).

⁵² Arif Friyadi, “Romantisisme Rasulullah dalam perspektif hadis riwayat Sayyidah ‘Aisyah ra,” *Journal of Qur’an and Hadis Studies* 3, no. 2 (2022): 109–23.

memiliki sikap romantis terhadap istri-istri beliau seperti, memuliakan, menghormati serta membahagiakan istri.⁵³

Sebagaimana dengan pemaparan di atas, Islam memiliki pandangan bahwa menyembuhkan distres psikologis (depresi, kecemasan, dan stres) yaitu dengan cara beribadah kepada Allah SWT. Bentuk ibadah yang dapat dilakukan bagi pasangan suami istri adalah dengan membangun hubungan emosional (*sakinah, mawaddah, dan rahmah*) di antara keduanya. Nabi Muhammad juga telah memberikan teladan kepada umatnya melalui sikap-sikap Rasulullah SAW terhadap istri-istri beliau. Oleh karena itu, Islam menganjurkan suami istri memiliki kelekatan (*attachment*) agar terhindar dari distres psikologis terutama pada masa kehamilan istri.

D. PENUTUP

Distres psikologis yang dirasakan ibu hamil dimaknai dengan kesedihan hati dan ujian dari Allah SWT. Ujian yang diberikan tersebut merupakan suatu bentuk pengingat agar individu mengingat Allah SWT dengan melaksanakan ibadah. Bagi suami istri, bentuk ibadah yang dapat dilakukan adalah dengan membangun keluarga yang *sakinah, mawaddah, dan rahmah*. Dengan demikian, hubungan yang harmonis seperti saling memberikan perhatian dalam ikatan pernikahan termasuk ke dalam ibadah, yang mana ibadah kepada Allah SWT dapat mengurangi distres psikologis ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. *Tafsir ibnu katsir*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005.
- Al-Bukhari, Muhammad Syarah. *Sahih Bukhari*. Darus Sunnah, Jilid 2.
- Alipour, Zahra, Golam R Kheirabadi, Asraf Kazemi, and Mmarjaneh Fooladi. "The Most Important Risk Factors Affecting Mental Health during Pregnancy: A Systematic Review." *Eastern Mediterranean Health Journal* 24, no. 6 (2018): 549–59.
- Ammar, M.A. *Biografi 35 shahabiyah nabi saw*. Ummul Qura, 2014.
- Anahdiah, Shofia, and Achmad Khudori Soleh. "Solusi Mengatasi Sikap Putus Asa: Pendekatan Tafsir Al-Azhar dalam Perspektif Spiritual dan Sosial." *Madinah: Jurnal Studi Islam* 11, no. 2 (2024): 181–98.
- A.P.A. *Definition of Psychological Distress*. APA Dictionary of Psychology, 2018.
- Ardianto, Ardianto, Ridwan Jamal, and Munir Tubagus. "Konsepsi bangunan keluarga sakinah bagi pasangan suami istri yang telah

⁵³ Friyadi.

- bercerai pada masyarakat muslim di kota Manado.” *Jurnal Ilmiah Al-Syir’ah* 15, no. 1 (2017): 1–13.
- Ath-Thabari. *Tafsir ath-thabari*. Pustaka Azzam, 2007.
- Bernstein, Helene B., and George VanBauren. “Normal Pregnancy and Prenatal Care.” In *Dalam Current Diagnosis & Treatment: Obstetrics & Gynecology*, edited by A. Fried and H. Lebowitz, 141. The McGraw-Hill Companies, 2013.
- Ernawati. *Pengantar kehamilan dan ketidaknyamanan selama kehamilan*. Penerbit Rena Cipta Mandiri, 2019.
- Fraley, R. Chris, and Phillip R. Shaver. “Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions.” *Review of General Psychology* 4, no. 2 (June 1, 2000): 132–54. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>.
- Friyadi, Arif. “Romantisisme Rasulullah dalam perspektif hadis riwayat Sayyidah ‘Aisyah ra.” *Journal of Qur’an and Hadis Studies* 3, no. 2 (2022): 109–23.
- Furber, Christine M., Debbie Garrod, Eileen Maloney, Karina Lovell, and Linda McGowan. “A Qualitative Study of Mild to Moderate Psychological Distress during Pregnancy.” *International Journal of Nursing Studies* 46, no. 5 (May 1, 2009): 669–77. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2008.12.003>.
- Hedegaard, Morten, Tine Brink Henriksen, Svend Sabroe, and Niels Jørgen Secher. “Psychological Distress In Pregnancy And Preterm Delivery.” *BMJ: British Medical Journal* 307, no. 6898 (1993): 234–39.
- Henry, Julie D., and John R. Crawford. “The Short-Form Version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct Validity and Normative Data in a Large Non-Clinical Sample.” *British Journal of Clinical Psychology* 44, no. 2 (2005): 227–39. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>.
- Kemenag, RI. *Terjemahan Al-Quran*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019.
- Liou, Shwu-Ru, Panchalli Wang, and Ching-Yu Cheng. “Effects of Prenatal Maternal Mental Distress on Birth Outcomes.” *Women and Birth* 29, no. 4 (August 1, 2016): 376–80. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2016.03.004>.
- Maisahh, and dan Margiyati Nugraheny. “Perubahan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III dalam kesiapan menghadapi persalinan di masa pandemi covid-19.” *Jurnal Ilmu Kebidanan* 8, no. 1 (2021): 34–41.
- Mansur, Herawati. *Psikologi ibu dan anak untuk kebidanan*. Salemba Medika, 2014.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, Dan Keluarga Bencana*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2010.
- Mirowsky, John, and Catherine E. Ross. “Selecting Outcomes for the Sociology of Mental Health: Issues of Measurement and Dimensionality.” *Journal of Health and Social Behavior* 43, no. 2 (2002).
- Murni, Dewi, and Hani Asparul. “Penafsiran ayat al-libas dalam tafsir kontemporer.” *Jurnal Syhadah* 9, no. 2 (2021): 15–27.

- Nazaruddin, Nazaruddin. "Sakinah, mawaddah wa rahmah sebagai tujuan pernikahan: Tinjauan dalil dan perbandingannya dengan tujuan lainnya berdasarkan hadits shahih." *Jurnal Asy-Syukriyyah* 21, no. 2 (2020).
- Perwitasari, R.P.Wulandari, and Melani Meilani. "Kepuasan pernikahan dan distres psikologis pada ibu hamil: Studi cross-sectional di Jawa Tengah." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 14, no. 2 (2023): 111–18.
- Ridner, SheilaH. "Psychological Distress: Concept Analysis." *Journal of Advance Nursing* 45, no. 5 (2004): 536–45.
- Ross, Catherine E. *Social Causes of Psychological Distress*. 2nd ed. New York: Routledge, 2017. <https://doi.org/10.4324/9781315129464>.
- Sany, Utari P. and Emawati. "Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif al qur'an." *Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, no. 1 (2022): 1262–78.
- Teixeira, César, Bárbara Figueiredo, Ana Conde, Alexandra Pacheco, and Raquel Costa. "Anxiety and Depression during Pregnancy in Women and Men." *Journal of Affective Disorders* 119, no. 1 (December 1, 2009): 142–48. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.03.005>.
- Vehmeijer, F. O. L., M. Guxens, L. Duijts, and H. El Marroun. "Maternal Psychological Distress during Pregnancy and Childhood Health Outcomes: A Narrative Review." *Journal of Developmental Origins of Health and Disease* 10, no. 3 (June 2019): 274–85. <https://doi.org/10.1017/S2040174418000557>.
- Yazia, V., and U Suryani. "Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 10, no. 4 (2022): 837–55.
- Yuhana, Laili. "Pandangan menutup aurat pasangan dalam perspektif al-qur'an: Studi tentang ayat-ayat libas (pakaian)." *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 1, no. 1 (2023): 32–41.
- Zulfikar, Eko, and Iskandar Iskandar. "Tafsir kesedihan: Solusi al-qur'an terhadap problem al-huzn dalam kehidupan." *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an dan al-Hadits* 17, no. 1 (2023): 37–62.