

**EFEKTIVITAS PELATIHAN RELAKSASI ISLAMI  
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL  
(Studi Eksperimen di Klinik Griya Hamil Sehat, Mejasem Barat, Tegal)**



**Oleh:**

**Anisatun Murtafiah, S.Sos.I**

**NIM: 1320412263**

**TESIS**

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh  
Gelar Magister dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam  
Program Studi Pendidikan Islam  
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

**YOGYAKARTA**

**2015**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Anisatun Murtafiah, S.Sos.I**

NIM : 1320412263

Prodi : Pendidikan Islam

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 12 Agustus 2015

Saya yang menyatakan



**Anisatun Murtafiah, S.Sos.I**

**NIM: 1320412263**

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Anisatun Murtafiah, S.Sos.I**

NIM : 1320412263

Jenjang : Magister

Program Studi : Pendidikan Islam

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 12 Agustus 2015

Saya yang menyatakan



**Anisatun Murtafiah, S.Sos.I**  
**NIM: 1320412263**



KEMENTERIAN AGAMA  
PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PENGESAHAN

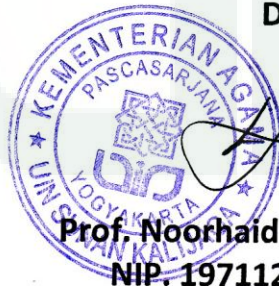
TESIS berjudul : EFEKTIVITAS PELATIHAN RELAKSASI ISLAMI UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL (Studi  
Eksperimen di Klinik Griya Hamil Sehat, Mejasem Barat,  
Tegal)

Nama : Anisatun Murtafiah, S,Sos.I  
NIM : 1320412263  
Program : Magister (S2)  
Program Studi : Pendidikan Islam (PI)  
Konsentrasi : BIMBINGAN KONSELING ISLAM ( BKI)  
Tanggal Lulus : 11 September 2015

telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister  
Pendidikan Islam (M.Pd.I)

Yogyakarta, 28 September 2015

Direktur,



*[Handwritten Signature]*  
Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D  
NIP. 19711207 199503 1 002

## **PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

### **UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : EFEKTIVITAS PELATIHAN RELAKSASI ISLAMI UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL (Studi  
Eksperimen di Klinik Griya Hamil Sehat, Mejasem Barat, Tegal)

Nama : **Anisatun Murtafiah, S.Sos.I**

NIM : 1320412263

Prodi : Pendidikan Islam

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Telah disetujui tim penguji ujian munaqosyah

Ketua : Dr. Hj. Marhumah, M.Pd

Sekretaris : Dr. Subaidi, M.SI

Pembimbing/ Penguji : Dr. H. Waryono Abdul Ghafur, M.Ag

Penguji : Dr. Nurussa'adah, S.Psi, M.Si., Psi

Diujikan di Yogyakarta pada hari Juma tanggal 11 September 2015.

Pukul : 08.30 – 09.30

Nilai Tesis : 90 / A

IPK : 3,56

Predikat Kelulusan : Sangat Memuaskan

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum wr.wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**EFEKTIVITAS PELATIHAN RELAKSASI ISLAMI UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN PADA IBU HAMIL**

**(Studi Eksperimen di Klinik Griya Hamil Sehat, Mejasem Barat, Tegal)**

Yang ditulis oleh:


Nama : Anisatun Murtafiah, S.Sos. I  
NIM : 1320412263  
Jenjang : Magister (S2)  
Prodi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam.

*Wassalamu 'alaikum wr.wb.*

Yogyakarta, Agustus 2015

Pembimbing

  
Dr. H. Waryono Abdul Ghafur, M.Ag.

NIP. 19701010199903 1 002

## MOTTO

QS. Yusuf (12) : 86

إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ

*“ Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku  
mengadukan kesusahan dan kesedihanku.”*



TESIS INI DIPERSEMBAHKAN KEPADA:

ALMAMATERKU TERCINTA

PROGRAM MAGISTER

KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI)

PRODI PENDIDIKAN ISLAM (PI)

PASCASARJANA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA





## KATA PENGANTAR

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala Puji bagi Allah yang telah menerangi hati kita dengan cahaya al-Quran, menghiasi akhlak kita dengannya, dan mengindahkannya dengan amalan-amalan kita dengan amalan al-Quran. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta umatnya sepanjang zaman yang senantiasa mempelajari dan mengajarkan al-Quran sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Maksud dan tujuan dari penulisan tesis ini adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister dalam program studi Pendidikan Islam pada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis merasa bahwa dalam penyusunan tesis ini masih menemui beberapa kesulitan dan hambatan. Disamping itu juga menyadari bahwa penulisan tesis ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan-kekurangan lainnya, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak.

Menyadari bahwa selesainya tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun materil secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam penyusunan tesis ini sehingga selesai. Terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Drs. H. Akh. Minhaji, MA., Ph.D selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D selaku Dekan Program Pascasarja UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Dr. H. Waryono Abdul Ghafur, M.Ag., selaku pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan saran-saran dan motivasi dalam penyusunan tesis ini.
4. Seluruh dosen Pascasarjana, khususnya Prodi Pendidikan Islam konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuannya dalam mengajar.
5. Seluruh staf akademik dan karyawan Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas segala bantuan dan kemudahan yang telah diberikan selama pendidikan.

6. Ibu Rogayah, Amd. Keb, Cht., selaku pemilik Klinik Griya Hamil Sehat dan trainer pelatihan relaksasi islami, yang telah bersedia membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Teristimewa kepada kedua orang tuaku Ibu Umaiyyah dan ayah Supardi, mertuaku abah Bunashor dan ibu Marjonah, serta orang tua angkatku Habib Dullah Assegaf dan Syarifah Nana Alhaddad, yang tak henti-hentinya mendoakan, memberikan semangat, dan sekaligus menjadi inspirator bagi penulis.
8. Terimakasih kepada kang Ir yang selalu mendampingi, memberi dukungan, perhatian, kesabaran, semangat dan doa. Khadeeja Zaheera, anakku yang selalu menjadi motivasi, hiburan dan candaan ketika semangat penulis sedang meredup.
9. Saudara-saudaraku semua, mas Imam, mbak Vina, mbak Luth, om Mukmin, mbak Faiz, om Firman, dek Baank, dek Ainun, terimakasih atas semua motivasi dan doanya.
10. Mbak-mbak dan kang-kang santri PP.Al-Luqmaniyyah, terimakasih sudah mengajak Deeja main selama penulis kuliah hingga menyelesaikan tesis.
11. Sahabat-sahabat seperjuangan BKI Mandiri angkatan 2013, kalian telah mengajarkan kebersamaan dan arti berbagi.
12. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-satu yang telah ikut berkontribusi sehingga tesis ini selesai.

Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan karunia-Nya dan membalas segala amal budi serta kebaikan pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan tesis ini. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 27 Juli 2015

**Anisatun Murtafiah, S.Sos.I**  
**NIM: 1320412263**

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan tesis ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

### A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	b	be
ت	Tā'	t	te
ث	Sā'	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jīm	j	je
ح	Hā'	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	kh	ka dan ha
د	Dāl	d	de
ذ	Ẓāl	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sīn	s	es
ش	Syīn	sy	es dan ye
ص	Sād	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dād	ḍ	de (dengan titik di bawah)

ط	Tā'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za''	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	g	ge
ف	Fā'	f	ef
ق	Qāf	q	qi
ك	Kāf	k	ka
ل	Lām	l	el
م	Mīm	m	em
ن	Nūn	n	en
و	Wāw	w	w
هـ	Hā'	h	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Yā'	Y	Ye

### B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

متعددة	ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدة	ditulis	'iddah

### C. *Tā' marbūtah*

Semua *tā' marbūtah* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	ditulis	<i>hikmah</i>
عَلَّة	ditulis	<i>'illah</i>
كرامة الأولياء	ditulis	<i>karāmah al-aulyā'</i>

#### D. Vokal Pendek dan Penerapannya

-----َ-----	Fathah	ditulis	<i>A</i>
-----ِ-----	Kasrah	ditulis	<i>i</i>
-----ُ-----	Dammah	ditulis	<i>u</i>

فَعَلَ	Fathah	ditulis	<i>fa'ala</i>
ذُكِرَ	Kasrah	ditulis	<i>zūkira</i>
يَذْهَبُ	Dammah	ditulis	<i>yazhabu</i>

#### E. Vokal Panjang

1. fathah + alif	ditulis	<i>Ā</i>
جاهلية	ditulis	<i>jāhiliyyah</i>
2. fathah + ya' mati	ditulis	<i>ā</i>
تَنَسَى	ditulis	<i>tansā</i>
3. Kasrah + ya' mati	ditulis	<i>ī</i>
كَرِيم	ditulis	<i>karīm</i>
4. Dammah + wawu mati	ditulis	<i>ū</i>
فُرُوض	ditulis	<i>furūd</i>

#### F. Vokal Rangkap

1. fathah + ya' mati	ditulis	<i>ai</i>
بَيْنَكُمْ	ditulis	<i>bainakum</i>

2. fathah + wawu mati	ditulis	<i>au</i>
قول	ditulis	<i>qaul</i>

### G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	ditulis	<i>A'antum</i>
أعدت	ditulis	<i>U'iddat</i>
لنشكرتم	ditulis	<i>La'in syakartum</i>

### H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”

القرآن	ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
القياس	ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

السماء	ditulis	<i>As-Samā'</i>
الشمس	ditulis	<i>Asy-Syams</i>

### I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

ذوالفروض	ditulis	<i>Żawi al-furūd</i>
أهل السنّة	ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

## ABSTRAK

**Anisatun Murtafiah, S.Sos.I, 1320412263.** *Efektivitas Pelatihan Relaksasi Islami Pada Ibu Hamil* (Studi Eksperimen di Klinik Griya Hamil, Mejasem Barat, Tegal). Tesis, Program Magister Pendidikan Islam Kosentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.

Pokok permasalahan pada penelitian ini adalah bagaimana teknik relaksasi sebagai salah satu teknik intervensi konseling untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Dalam konteks penelitian ini kecemasan yang peneliti maksud adalah suatu keadaan jiwa yang mengalami ketegangan perasaan yang dapat berupa keluhan fisik maupun psikis baik disadari maupun tidak disadari yang ditimbulkan oleh ketidakmampuan individu mengendalikan pikiran negatif selama masa kehamilan hingga menuju proses persalinan. Relaksasi yang peneliti gunakan adalah relaksasi dengan pendekatan-pendekatan Islam. Oleh karena itu tuntunan bagi para konselor Islam untuk mampu memberikan solusi konkrit terhadap persoalan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan relaksasi islami untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan kandungannya di klinik Griya Hamil Sehat, Mejasem Barat, Tegal. Pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia saat penelitian berlangsung, Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 sampel. Ada dua kriteria yang digunakan, yaitu kriteria Inklusi dan kriteria Eksklusi. (1) Kriteria Inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Griya Hamil Sehat, ibu hamil yang ada pada saat penelitian berlangsung, ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan ibu hamil yang belum pernah mengikuti program *hypnobirthing*. (2) Kriteria Eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena suatu sebab. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden. Dalam penelitian ini tidak ada reponden yang harus dikeluarkan dalam kriteria eskklusi karena semua responden memenuhi syarat dalam kriteria inklusi.

Hasil penelitian pelatihan relaksasi islami efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang dibuktikan berdasarkan hasil penelitian dari 14 responden (78,6%) yang mengalami kecemasan sedang menjadi 6 responden (33,6%), kemudian 1 responden (5,6%) yang mengalami kecemasan tinggi menjadi tidak ada (0%). Nilai Z adalah -3.264 dengan nilai P atau probablitas (*sig*) adalah 0,000. Oleh karena nilai p (*sig*) > 0,05; maka dapat disimpulkan Ha diterima. Artinya, ada perbedaan variabel kecemasan antara *pre-test* dan *post-test*.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelatihan relaksasi islami efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil di klinik Griya Hamil Sehat, Mejasem Barat, Tegal. Ada penurunan tingkat kecemasan dari sebelum mengikuti pelatihan dan sesudah mengikuti pelatihan relaksasi Islami.

*Key word:* Pelatihan relaksasi Islami, Kecemasan Ibu Hamil.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<i>i</i>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<i>ii</i>
<b>BEBAS PLAGIASI</b> .....	<i>iii</i>
<b>PENGESAHAN DIREKTUR</b> .....	<i>iv</i>
<b>DEWAN PENGUJI</b> .....	<i>v</i>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	<i>vi</i>
<b>MOTTO</b> .....	<i>vii</i>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<i>viii</i>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<i>ix</i>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	<i>xi</i>
<b>ABSTRAK</b> .....	<i>xv</i>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<i>xviii</i>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<i>xix</i>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<i>xx</i>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<i>xi</i>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	7
D. Kajian Pustaka.....	7
H. Sistematika Pembahasan .....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b>	
A. Kecemasan .....	11
B. Relaksasi.....	22
C. Relaksasi Islami .....	31
D. Hipotesis Penelitian.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Desain Penelitian.....	38
C. Variabel Penelitian .....	38
D. Definisi Operasional.....	39
E. Subyek Penelitian .....	41
F. Prosedur Penelitian.....	42
G. Teknik Pengumpulan Data .....	59
H. Pengukuran.....	61
I. Validitas dan Realibilitas.....	65
J. Tahap Pelaksanaan.....	65
K. Analisis Data.....	66



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	68
B. Pembahasan .....	86
C. Perbandingan Relaksasi Islami dengan Relaksasi Konvensional.....	102
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	108
B. Keterbatasan Penelitian.....	109
C. Saran.....	109
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>112</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Langkah-langkah Strategi Relaksasi.....	28
Tabel 2	Desain Penelitian Eksperimen .....	38
Tabel 3	Distribusi Aitem Skala Kecemasan.....	43
Tabel 4	Rancangan Modul Pelatihan .....	44
Tabel 5	Kisi-kisi Instrumen.....	62
Tabel 6	Daftar Responden.....	70
Tabel 7	Hasil Uji Validitas.....	72
Tabel 8	Hasil Uji Realibilitas .....	74
Tabel 9	Data <i>Pre-test</i> .....	74
Tabel 10	Kategorisasi Kecemasan <i>Pre-test</i> .....	75
Tabel 11	Frekuensi <i>Pre-test</i> .....	76
Tabel 12	Data <i>Post-test</i> .....	81
Tabel 13	Kategorisasi Kecemasan <i>Post-test</i> .....	82
Tabel 14	Frekuensi <i>Post-test</i> .....	83
Tabel 15	Hasil <i>Ranks</i> .....	85
Tabel 16	Hasil <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....	85

## DAFTAR GAMBAR

Tabel 1	Diagram Alur Penelitian Tahap Persiapan.....	57
Tabel 2	Diagram Alur Penelitian Pada Tahap Implementasi.....	59



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Skala Kecemasan
2. Modul
3. Data Uji Validitas dan Realibilitas skala kecemasan
4. Hasil Analisis SPSS
5. Dokumen Pelaksanaan Penelitian
6. *Curriculum Vitae*



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG MASALAH

Kehamilan merupakan salah satu periode dalam kehidupan seorang wanita. Dalam periode kehamilan ini terjadi perubahan-perubahan yang meliputi perubahan fisik dan emosional.<sup>1</sup> Perubahan fisik itu diantaranya perubahan pada bentuk tubuh, bengkak pada kaki, sering kencing dan perubahan selera makan.<sup>2</sup>

Selain itu wanita yang sedang hamil juga akan mengalami goncangan emosional yang intensitasnya semakin meningkat. Kadang dihindangi keinginan dan kebiasaan yang aneh serta irrasional yang biasanya disertai emosi-emosi yang kuat. Sehingga individu yang bersangkutan menjadi sangat perasa, mudah tersinggung dan mudah terganggu keseimbangan mentalnya.<sup>3</sup>

Keadaan fisik dan mental yang tidak seimbang, dapat menyebabkan kecemasan. Selain itu, kecemasan juga dapat disebabkan karena tidak terpenuhinya keinginan-keinginan, kurang percaya diri, pengaruh pendidikan waktu kecil dan sering terjadi frustrasi karena tidak tercapainya yang diinginkan baik material maupun sosial.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Ayuati, Alena Mahardika, *Pantangan-Pantangan Ibu Hamil* (Yogyakarta: Araska, 2012), hlm. 17.

<sup>2</sup> Miriam Stoppard, *Panduan Mempersiapkan Kehamilan dan Kelahiran*, terj. Agung Prihantoro (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. 10.

<sup>3</sup> Umar Hasyim, *Anak Sholeh* (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1995), hlm. 50.

<sup>4</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hlm. 28.

Perubahan kondisi fisik dan emosional yang kompleks, memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi. Konflik antara keinginan, kebanggaan yang ditumbuhkan dari norma-norma sosiokultural dan persoalan dari kehamilan itu sendiri, dapat merupakan pencetus sebagai reaksi psikologis, mulai dari reaksi emosional ringan hingga ke tingkat gangguan jiwa yang berat. Masalah kejiwaan tersebut antara lain adalah cemas, panik, obsesi, depresi, mania bahkan skizofrenia.<sup>5</sup>

Kecemasan terhadap proses persalinan tentu akan memberi akibat tidak baik. Ketika seseorang mengalami rasa takut, pesan tersebut disampaikan oleh reseptor ke seluruh tubuh. Tubuh secara otomatis mengeluarkan hormon stres yaitu katekolamin dan adrenalin. Ibu hamil yang tidak bisa melepaskan rasa cemas dan takut sebelum melahirkan akan melepaskan hormon katekolamin dalam konsentrasi tinggi. Secara fisiologis dapat menyebabkan kontraksi rahim terasa nyeri dan sakit.<sup>6</sup>

Relaksasi dapat dijadikan sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah kecemasan yang dialami ibu hamil. Metode relaksasi digunakan untuk terapi dalam masa kehamilan sebenarnya bukan metode yang baru, namun telah digunakan sejak tahun 50-an di Amerika Serikat. Hanya saja akhir-akhir ini banyak nama yang muncul dan dijadikan sebagai *trademark* baru untuk metode relaksasi kehamilan ini seperti

---

<sup>5</sup>Prawirohardjo, Sarwono, *Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal* (Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2008), hlm. 327-328.

<sup>6</sup>Lanny Kuswandi, *Keajaiban Hypno-Birthing* (Jakarta: Pustaka Bunda, 2011), hlm. 19.

*Hypnobirthing*.<sup>7</sup> Metode ini dianggap sebagai metode alamiah yang digunakan untuk menghilangkan rasa takut, tegang dan tekanan-tekanan lain yang menghantui ibu. *Hypnobirthing* banyak memberikan manfaat karena melatih ibu hamil untuk selalu rileks, bersikap tenang dan menstabilkan emosi.<sup>8</sup>

Relaksasi dalam dunia konseling merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah, Beech menjelaskan bahwa relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot.<sup>9</sup> Di dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Fungsi sistem saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan otomatis. Pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan, yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis yaitu sistem saraf otonom yang memacu meningkatkan denyut jantung dan pernapasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi dan pembesaran pembuluh darah pusat, serta menurunkan temperatur kulit dan daya tahan kulit. Sedangkan pada waktu rileks, yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis yaitu sistem saraf otonom yang menstimulasi turunnya

---

<sup>7</sup>*Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik otophynosis (*self hypnosis*), yaitu upaya alami menanamkan niat positif atau sugesti ke jiwa atau pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan. Metode *Hypnobirthing* dikembangkan oleh Marie F. Mongan, M.Ed di Amerika Serikat tahun 1959, di Indonesia dikembangkan oleh Lanny Kuswandi tahun 2002.

<sup>8</sup>Andriana, Evariny, *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing* (Jakarta: PT Bhuna Ilmu Populer, 2007), hlm 87.

<sup>9</sup>Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Akademia Permata, 2013), hlm. 85.

semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis dan mentimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatetis. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan resiprok, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan.<sup>10</sup>

Relaksasi dapat digunakan sebagai ketrampilan *coping* yang aktif jika digunakan untuk mengajar individu kapan dan bagaimana menerapkan relaksasi di bawah kondisi yang menimbulkan kecemasan. Goldfries dan Trier menunjukkan efektifitas latihan yang disajikan sebagai *self control coping skill*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa subyek yang diberi latihan relaksasi yang disajikan dengan *active coping skill* secara signifikan menunjukkan pengurangan kecemasan yang lebih besar daripada subyek yang diberi latihan relaksasi yang disajikan dengan prosedur otomatis untuk mengurangi kecemasan.<sup>11</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Reni Ilmiasih, S. Kep. Ners dengan judul pengaruh *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan diperoleh data *pre-test* cemas ringan sebanyak 53%, cemas sedang 25%, cemas berat 0%, tidak cemas 12%. Setelah dilakukan *hypnobirthing* diperoleh data *post-test* cemas ringan menjadi 38%, cemas sedang 6%, cemas berat 0%, dan yang tidak cemas menjadi 56%.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup>*Ibid.* hlm. 85-86.

<sup>11</sup>*Ibid.* hlm. 86

<sup>12</sup>Ilmiasih, Reni. <http://www.scribd.com/doc/75727988/hypnobirthing-kti>. Diunggah tanggal 4 April 2015.



Menurut M. Hamdan Bakran Adz Dzaky salah satu tujuan dari konseling dalam Islam adalah 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 taufiq dan hidayah-Nya (*mardhiyah*).<sup>13</sup> Pendapat M. Hamdan Bakran tersebut sejalan dengan pendapat Tubagus Erwin Kusuma, SpKj., pakar *medical hynotherapist* yang mendalami *spiritual psychiatry* mengungkapkan manusia itu ibarat bio komputer, komputer yang hidup ciptaan Tuhan. Menurutnya, kita sebaiknya menghayati peran manusia sebagai makhluk rohani yang mempunyai jasmani.<sup>14</sup> Siapapun manusia pada hakikatnya mengakui keberadaan Tuhan yang memiliki kuasa atas segala penciptaan-Nya. Persoalannya adalah ketika para individu khususnya dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami berbagai masalah, disaat itulah kebanyakan dari mereka kurang mampu mendayagunakan potensi spiritualnya dan hanya terpusat pada perasan kecemasan dan rasa sakit yang diakibatkannya. Oleh sebab itu, peneliti dalam penelitian ini menghadirkan intervensi konseling berupa pelatihan relaksasi dengan pendekatan-pendekatan Islam.

Di Indonesia, teknik relaksasi pada ibu hamil ini, yang dikemas dengan nama *hypnobirthing*, mulai disebarluaskan oleh Lanny Kuswandi seorang bidan yang mempelajari *hypnobirthing* Marie F. Mongan di Australia. Ia kemudian mendalami ilmu hipnoterapi spesifik pada bidang

---

<sup>13</sup>Thohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2013), hlm. 35.

<sup>14</sup>Lanny Kuswandi, *Keajaiban Hyno-Birth.....*, hlm. 11.

kehamilan. Kemudian membuka pelatihan untuk para bidan. Salah satu bidan yang mengikuti pelatihan tersebut adalah ibu Rogayah Amd. Keb, Cht. yang sekarang juga merupakan praktisi relaksasi ibu hamil. Beliau membangun klinik bersalin Griya Hamil Sehat. Tujuan dari Griya Hamil Sehat adalah selain untuk melayani kesehatan masyarakat, khususnya bagi kesehatan ibu dan anak, juga sebagai wadah untuk berbagi pengetahuan dan ketrampilan kepada para ibu hamil tentang metode hamil yang tenang, bahagia dan melahirkan secara alami tanpa rasa sakit.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti akan meneliti tentang efektifitas relaksasi islami untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Penulis tertarik pada tema tersebut karena melihat masih kurangnya aplikasi relaksasi sebagai intervensi konseling yang dilakukan kepada konseli dalam mengatasi masalah konseli (proses konseling). Dalam hal ini, peneliti ingin mencoba mengujicobakan teknik relaksasi dengan pendekatan-pendekatan islam untuk menurunkan kecemasan ibu hamil.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang hendak dicari jawabannya melalui penelitian adalah apakah pelatihan relaksasi islami efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil ?

## **C. TUJUAN DAN KEGUNAAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik efektifitas pelatihan relaksasi islami untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

### **2. Kegunaan Penelitian**

Secara teoritik kegunaan penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan baru bagi perkembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam mengenai keefektifan relaksasi islami untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Secara praktik kegunaan penelitian ini adalah sebagai masukan bagi para praktisi bimbingan dan konseling Islam mengenai strategi dan pendekatan yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

## **D. KAJIAN PUSTAKA**

Dari penelusuran kepustakaan, peneliti menemukan beberapa hasil penelitian yang membahas subyek yang sama atau tema-tema yang serumpun dengan masing-masing mempunyai titik fokus yang berbeda-beda:

Dalam penelitian yang ditulis oleh Melania Roeswita Teme dengan judul *Pengaruh Terapi Rational Emotif Behaviour untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Penderita Penyakit Kronis*. Tujuan penelitian ini

adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *rational emotive* untuk mengurangi kecemasan pada penderita penyakit kronis. Metode pengumpulan data adalah dengan metode *test rating scale* atau skala kecemasan, wawancara, dan observasi. Kesimpulan penelitian adalah bahwa terapi *Rational Emotif Behaviour* mempunyai pengaruh untuk mengurangi kecemasan pada penderita penyakit kronis. Hal tersebut terbukti dengan adanya penurunan skor pada skala *post test* lebih rendah.<sup>15</sup>

Penelitian yang ditulis oleh Armila Tri Susanto dengan judul *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil sebelum dan sesudah mengikuti Hypnobirthing*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mengikuti *hypnobirthing*. Metode pengumpulan data menggunakan rating skala kecemasan yang kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis bivariat. Kesimpulan penelitian ini adalah ada perbedaan sebelum mengikuti *hypnobirthing* dan sesudah mengikuti *hypnobirthing*.<sup>16</sup>

Penelitian yang ditulis oleh Dhian Ratnaningsih dengan judul *Pengaruh Metode Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah rating skala kecemasan. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah

---

<sup>15</sup>Melania Roeswita Teme, “ *Pengaruh Terapi Rational Emotive untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Penderita Penyakit Kronis*”, Tesis (Semarang: Program Pascasarjana Universitas Katolik Soegijapranata, 2008).

<sup>16</sup>Armila Tri Susanto, “ *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Mengikuti Hypnobirthing* ”, Karya Tulis Ilmiah ( Tegal: Akademi Kebidanan, 2012).

ada pengaruh yang signifikan metode *hypnobirthing* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.<sup>17</sup>

Dari beberapa kajian pustaka di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa walaupun memiliki kesamaan obyek maupun variabel dari penelitian tersebut tetap saja terdapat perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan judul yang peneliti angkat saat ini. Perbedaan yang sangat menonjol adalah relaksasi yang peneliti gunakan adalah relaksasi islami. Dalam dunia bimbingan dan konseling, khususnya dalam dunia bimbingan dan konseling Islam belum banyak penelitian yang membahasnya. Berangkat dari kenyataan bahwa masih sedikitnya penelitian yang berkaitan dengan hal tersebut, maka peneliti di sini berusaha untuk menguji bagaimana relaksasi yang dikemas dalam bentuk pelatihatanganan pendekatan-pendekatan Islam untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

## **E. SISTEMATIKA PEMBAHASAN**

Pada bagian awal tesis ini memuat halaman judul, Surat pernyataan keaslian, Surat Pernyataan Bebas Plagiasi, Halaman Pengasahan, Halaman Motto, Halaman Persembahan, Abstraksi, Kata Pengantar, Daftar Isi Dan Daftar Lampiran.

Selanjutnya tesis ini dibagi atas lima bab, yang masing-masing terdiri dari sub bab. Untuk jelasnya akan penulis jelaskan sebagai berikut :

---

<sup>17</sup>Dhian Ratnaningsih, “ *Pengaruh Metode Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan* ”, Skripsi (Ungaran: Stikes Ngudi Waluyo, 2011).

Bab I Pendahuluan, yang terdiri dari Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Sistematika Pembahasan.

Bab II Kajian Teori, membahas teori-teori yang melandasi judul tesis, keterangan yang merupakan landasan teoritis mengenai relaksasi islami dan hipotesis penelitian.

Bab III Metodologi Penelitian, terdiri dari Jenis penelitian, Desain Penelitian, Variabel Penelitian, Definisi Operasional, Subyek Penelitian, Prosedur Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Pengukuran, Validitas dan Realibilitas, Tahap Pelaksanaan Penelitian dan Analisis data.

Bab IV Hasil penelitian dan Pembahasan. Dalam bab ini disajikan hasil penelitian serta pendeskripsian hasil penelitian meliputi tentang gambaran umum lokasi penelitian, gambaran subyek penelitian, persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, analisis data dan pembahasan hasil penelitian.

Bab IV Penutup, mencakup Kesimpulan, Keterbatasan Penelitian dan Saran-Saran.

Pada bagian terakhir berisi Daftar Pustaka, Lampiran-lampiran, Modul, dan Daftar Riwayat Hidup.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Pada bab ini, merupakan penutup dari pembahasan pada tesis ini. adapun bab penutup ini meliputi kesimpulan dan saran atas pemaparan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di klinik Griya Hamil Sehat, Mejasem Barat, Tegal.

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ada perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan relaksasi islami yaitu dari 14 responden (78,6%) yang mengalami kecemasan sedang menjadi 6 responden (33,6%), kemudian 1 responden (5,6%) yang mengalami kecemasan tinggi menjadi tidak ada (0%). Nilai Z adalah -3.264 dengan nilai P atau probabilitas (*sig*) adalah 0,000. Oleh karena nilai  $p$  (*sig*) > 0,05; maka dapat disimpulkan  $H_0$  diterima. Artinya, ada perbedaan variabel kecemasan antara *pre-test* dan *post-test*. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan relaksasi islami efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil di klinik Griya Hamil Sehat, Mejasem Barat, Tegal.

#### **B. Keterbatasan Penelitian**

Ada beberapa hambatan dan kelemahan yang dihadapi oleh peneliti saat melakukan penelitian, antara lain:

1. Pemberian pelatihan relaksasi islami dalam penelitian ini hanya dapat peneliti lakukan satu kali. Besar kemungkinan akan lebih terlihat hasilnya jika dilakukan lebih dari satu kali pertemuan.
2. Sampel yang digunakan hanya 18 responden. Sebab, pada saat penelitian berlangsung ibu hamil yang mendaftarkan diri sebagai peserta seminar dan bersedia menjadi peserta pelatihan relaksasi islami di klinik Griya Hamil Sehat hingga hari pelaksanaan pelatihan hanya 18 orang.
3. Pelaksanaan relaksasi islami dipengaruhi oleh *trance* atau sugesti, dalam penelitian ini peneliti tidak membedakan antara responden yang memiliki *trance* yang dalam atau tidak. Untuk itu, akan lebih baik jika penelitian selanjutnya tentang relaksasi memperhatikan *trance* sebagai salah satu pertimbangan dalam menentukan sampel.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian tentang efektifitas pelatihan relaksasi islami untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil di klinik Griya Hamil Sehat Mejasem Barat Tegal, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Bidan

Bidan diharapkan dapat melibatkan atau berkerjasama dengan konselor keluarga maupun psikolog dalam memberikan konseling kepada pasien ibu hamil maupun keluarganya.

#### 2. Bagi Klinik Griya Hamil Sehat



Secara umum diharapkan dapat lebih memperluas atau menggiatkan pelayanan *hypnobirthing* yang telah menjadi salah satu program layanan klinik sebagaimana pelatihan relaksasi islami terhadap bidan-bidan lainnya. Sehingga, pelayanan kebidanan bisa lebih maksimal untuk meminimalisir kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

### 3. Bagi Ibu Hamil

Bagi ibu hamil diharapkan sering mempraktekan teknik relaksasi islami di rumah. Hal tersebut untuk memudahkan ibu hamil menjadi rileks selama kehamilannya berlangsung hingga menjelang proses persalinan.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya jika tertarik dengan pelatihan relaksasi islami, disarankan untuk mengadakan penelitian di lokasi yang berbeda. Diharapkan dengan lokasi yang berbeda dengan penelitian ini, akan menemukan hal baru lainnya yang dapat bermanfaat untuk dunia bimbingan dan konseling Islam.
- b. Dalam penelitian tentang efektifitas pelatihan relaksasi islami dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil ini, akan lebih signifikan tingkat penurunan kecemasannya apabila dilakukan lebih dari satu kali. Diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian selanjutnya, dengan memberikan pelatihan relaksasi islami ini lebih dari satu kali.

- c. Berkaitan dengan jumlah sampel, sebaiknya pada penelitian selanjutnya jumlah sampel yang digunakan bisa lebih banyak, dengan asumsi bahwa sampel yang banyak dapat memproyeksikan hasil analisis yang lebih tajam.



## DAFTAR PUSTAKA

- A., Hallen. *Bimbingan dan Konseling*. 2002. Jakarta: Ciputat Pres.
- Akhmadi, Agus. *Terapi “Pengguna Obat” dengan Pendekatan Konseling Spiritual*, Kajian Materi Diklat Teknis Fungsional Peningkatan Kompetensi Guru Pertama BK MA Surabaya.
- Andriana. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing*. 2007. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Aqshari, Yusuf. *Apakah Anda Cemas Akan Masa Depan* . 2007. Jakarta: Cendekia Sentra Muslim.
- Ayuati, Alena Mahardika. *Pantangan-Pantangan Ibu Hamil*. 2012. Yogyakarta: Araska.
- Azwar, Saifudin. *Metode Penelitian*. 2005. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. *Penyusunan Skala Psikologi, Cet. IV*. 2004. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carnegie, Dale. *Bagaimana Melenyapkan Cemas dan Menikmati Hidup*, terj. Puspangara Bandung: Sumur Bandung.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. 1983. Jakarta: PT. Gunung Agung.
- Daradjat, Zakiah. *Peranan Agama Dalam Kesehatan dan Mental*. 1978. Jakarta: Gunung Agung.
- Diponegoro, A.M. *Perbedaan Kecemasan dan Lama Bersalin, “Antara Ibu Primipara yang Menerima dan Tidak Menerima Pendampingan Doa dan Dukungan Psikofisiologis Saat Bersalin”*. 2009. Humanitas, Vol.6 No.1 (Januari, 2009).
- Evariny, Andriana. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing*. 2007. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2007.
- Fitria, Kadek Ayu. *Menangis Itu Perlu*. 2009. Jakarta: Ankara Pustaka.
- Ghufron, M. Nur, Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*. 2012. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Hajar, Ibnu. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. 1996. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Hall, Calvin S. *Libido Kekuasaan Sigmund Freud*, terj. Tasrif. 2007. Yogyakarta: Tarawang.
- Hawari, Dadang. *Al Quran dan Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. 1996. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Ibrahim, Zakariyya. *Psikologi Wanita*. 2002. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Ilmiasih, Reni. <http://www.scribd.com/doc/75727988/hypnobirthing-kti>. Diunggah tanggal 4 April 2015.
- Kartono, Kartini. *Psikologi Wanita Jilid 2*. 2007. Bandung: Mandar Maju.
- Kerlinger, Fred N. *Asas-asas Penelitian Behavioral*, edisi Ketiga, terj. Landung R Sitmatupang. 2005. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Komalasari, Gantina, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*. 2011. Jakarta: PT. Indeks.
- Kuswandi, Landy. *Keajaiban Hyno-Birthing*. 2011. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Latipun, *Psikologi Konseling*. 2008. Malang: UMM.
- Madhal, M. Husen, dkk., *Hadits BKI*. 2008. Yogyakarta: CV.Amanah.
- Musnamar, Thohari. *Bimbingan dan Konseling Islami : Teori dan Praktek*. 2013. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nursalim, Mochamad. *Strategi dan Intervensi Konseling*. 2013. Jakarta: Akademia Permata.
- Ratnaningsih, Dhian. “ *Pengaruh Metode Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan* ”, Skripsi. 2011. Ungaran: Stikes Ngudi Waluyo.
- Rogayah, *Panduan Relaksai Griya Hamil Sehat*. 2011. Tegal: tp,.
- Said Az-Zahrani, Musfir. *Konseling Terapi*, terj. Sari Narulita, Miftahul Jannah. 2005. Jakarta: Gema Insani.
- Sarwono, Prawirohardjo. *Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. 2008. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Savitri. *Stres, Cemas dan Depresi*. 2003. Jakarta: Buana Ilmu Populer.

- Sobur, Alex. *Psikologi Umum*, 2006. Bandung: Pustaka Setia.
- Stoppard, Miriam. *Panduan Mempersiapkan Kehamilan dan Kelahiran*, terj. Agung Prihantoro. 2006. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sulistiyawati, *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. 2005. Jakarta: EGC.
- Susanto, Tri Armila “ *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Mengikuti Hypnobirthing* ”, Karya Tulis Ilmiah. 2012. Tegal: Akademi Kebidanan Tegal.
- Tallis, Frank. *Mengatasi Rasa Cemas*, terj. Meitasari Tjandrasa. 1991. Jakarta: Arsan.
- Teme, Melania Roeswita, “ *Pengaruh Terapi Rational Emotive untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Penderita Penyakit Kronis*”, Tesis. 2008. Semarang: Program Pascasarjana Universitas Katolik Soegijapranata.
- Umar Hasyim, Umar. *Anak Sholeh*. 1995. Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Wirawan, Sarlito. *Teori-teori Psikologi Sosial*. 1995. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

**MODUL PELATIHAN RELAKSASI  
ISLAMI UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN PADA IBU HAMIL**



**Disusun Oleh :**

**Anisatun Murtafiah, S. Sos. I**

## PENDAHULUAN

### I. Halaman Pengantar

Segala puji kepada Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga modul ini dapat tersusun. Sholawat serta salam juga saya haturkan kepada Rasulullah SAW, semoga syafa'at beliau tetap menaungi hingga hari akhir.

Modul ini disiapkan untuk menunjang penelitian terhadap ibu hamil sebagai salah satu alat pengumpul data. Lebih khususnya, modul ini didesain untuk pelatihan relaksasi islami untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil di klinik Griya Hamil Sehat, Mejasem Barat, Tegal. Demi keefektifitasan pelatihan atau eksperimen yang akan dilakukan maka dalam modul ini memuat beberapa prosedur dan mekanisme pelaksanaan pelatihan.

Materi dalam modul pelatihan relaksasi islami ini diberikan dalam dua sesi dalam waktu sehari. Metode yang digunakan yakni dengan *seminary* dan *games* yang didesain dengan teknik-teknik relaksasi islami yang ada dalam bimbingan dan konseling. Sehingga, pelatihan yang akan diberikan tetap tidak akan lari dari prosedur pelaksanaan konseling pada konseli. Harapan penyusun, semoga modul ini dapat menjadi panduan yang sesuai untuk pelaksanaan eksperimen, sehingga validitas dan realibilitas dari hasil penelitian dapat dicapai.

### II. Petunjuk Penggunaan Modul

Sebelum pelaksanaan pelatihan di lapangan, diharapkan trainer memahami dan menguasai modul ini sebagai panduan di lapangan. Berikut beberapa petunjuk penggunaan modul:

1. Membaca secara keseluruhan isi modul.
2. Menanyakan kepada yang dianggap lebih ahli apabila kurang jelas terkait isi modul.
3. Mempraktekan terlebih dahulu (*Micro-counseling*) terkait pelaksanaan pelatihan.
4. Teknis pelaksanaan pelatihan dapat dimodifikasi apabila kondisi di lapangan tidak memungkinkan untuk dilaksanakan sesuai panduan dalam modul.

### **III. TUJUAN AKHIR**

Tujuan akhir yang ingin dicapai dari pelatihan relaksasi islami ini adalah untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.



## PELAKSANAAN

### I. Rencana Pelaksanaan

Berikut rencana pelaksanaan pelatihan relaksasi islami untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil :

Sesi & Waktu	Metode	Materi
08.00 – 08.20 (20 menit)	Ceramah dan Game	Pembukaan
08.30- 09.00 (30 menit)	Ceramah interaktif	Cemas, Gelisah No !!
09.00- 09.45) (45 menit)	Praktek, Instruksi	Relaksasi Penghantar
09.45- 10.30 (45 menit)	Praktek, Instruksi	Relaksasi Otot
10.30-11.00 (30 menit)	Praktek, Sugesti	Relaksasi Asmaul Husna
11.00-11.30 (30 menit)	Refleksi, Seminary	Penutup dan Pengisian Kuesioner <i>Post-test</i>

Catatan : para peserta diharapkan datang maksiman setengah jam sebelum jam 08.00, untuk mengisi kuesioner *Pre-test*.

## II. Materi dan Metode Pelaksanaan

---

### Materi 1 . Pembukaan

Waktu : 20 menit

Materi ini merupakan materi pembuka pelatihan yang bertujuan untuk memberikan pengarahan kepada peserta pelatihan sebelum pelatihan berlangsung. Pertemuan diawali dengan memberikan pengarahan awal kepada peserta pelatihan tentang maksud dilaksanakannya pelatihan, materi yang akan disampaikan selama pelatihan dan membuat kesepakatan bersama untuk mengikuti pelatihan dengan baik. Dalam materi pembukaan ini diberikan ice breaking untuk menjalin keakraban antar peserta selama pelatihan berlangsung.

Metode : *Seminary, ice breaking*

Media : LCD, Laptop, bola warna

Tujuan :

- a. Peserta memperoleh gambaran mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan.
- b. Peserta siap menerima materi yang akan diberikan selama pelatihan.
- c. Menumbuhkan motivasi konseli dalam mengikuti pelatihan dengan penuh antusias.
- d. Peserta mampu menjalin kekaraban antar peserta lain maupun dengan trainer.

Prosedur :

- a. Mengawali pertemuan dengan menyapa peserta dengan mengajukan pertanyaan ‘assalamu’alaikum apa kabar’ dan peserta diintruksikan untuk menjawab ‘ wa’alaikumsalam luar biasa’.
- b. Menjelaskan tentang tata cara *ice breaking* yang akan dilakukan.
- c. Peserta diminta untuk memutar bola berurutan bentuk lingkaran ke samping sambil mengikuti lagu yang diperdengarkan. Namun, jika lagu berhenti maka bola juga harus berhenti dan bagi peserta yang mengenai bola tersebut diminta untuk menyebutkan *bismillaahirrahmanirrohim*, nama, usia kandungan, dan hobi yang dimiliki.
- d. Memberikan uraian singkat tentang tujuan pelatihan ini, yaitu pelatihan ini bertujuan membantu ibu hamil untuk menurunkan kecemasan selama kehamilan hingga menjelang persalinan.
- e. Mengajak konseli untuk membuat kesepakatan atau kontrak pelatihan.
- f. Trainer menutup kegiatan pembukaan dengan memberikan motivasi semangat dan mengajak peserta untuk berteriak sekeras mungkin “*Allahu Akbar*” , agar lebih bersemangat lagi menuju materi kegiatan selanjutnya.

---

## **Materi 2. Cemas, Gelisah- No !!!**

**Waktu : 45 menit**

Materi ini berupa pendekatan spiritual dalam bentuk penjelasan secara singkat mengenai bagaimana Tuhan meberikan nikmat kepada setiap hambanya. Sehingga diharapkan tumbuh rasa kepercayaan diri dan kekhawatiran atau kecemasan menurun. Dalam materi ini diberikan sisi spiritualitas yaitu dengan penguatan dari Al-Quran. Maksudnya adalah dengan beberapa ayat-ayat Al-Quran yang

disampaikan sebagai penguat bagi para peserta sehingga ia yakin bahwa Allah SWT selalu membantu mereka.

Metode : Ceramah Interaktif, Refleksi

Media : Laptop, Proyektor, Slide materi, Hand Out Materi.

Prosedur :

- a. Meminta peserta untuk duduk senyaman mungkin.
- b. Memberikan hand out kepada seluruh peserta.
- c. Trainer memberikan poin-poin penting dari materi yang disampaikan dengan metode ceramah.
- d. Setelah materi selesai disampaikan, membuka tanya jawab kepada peserta. Trainer mengajak peserta untuk dialog interaktif sebagai refleksi.
- e. Trainer memberikan motivasi konstruktif untuk menghadapi persalinan

Materi :

### **CEMAS GELISAH, NO !!!**

#### **Allah berfirman :**

*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata) "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka (QS. Ali Imran : 190-191)*

Pernah terjadi peristiwa pada zaman Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam. Waktu itu Bilal sudah selesai azan subuh di

masjid Nabawi, Bilal menebarkan pandangannya ke seluruh ruangan masjid, tapi belum melihat kehadiran Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam. Ini tidak seperti biasanya, karena biasanya, sebelum azan subuh, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam udah berada di dalam masjid. Oleh karena itu Bilal mengambil inisiatif untuk menjenguk Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* ke sebelah masjid, ke rumah Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*.

Setelah mengetuk pintu, dan mengucapkan salam, Bilal dipersilahkan Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam masuk ke dalam rumah. Dan Bilal terheran-heran serta kaget melihat kondisi Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*. Ditemukan Bilal, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* berada di atas sajadahnya. Pada tempat sujudnya penuh bekas air mata. bahkan jenggot beliau masih basah oleh air mata.

Melihat kondisi seperti itu, Bilal langsung bertanya, "Ya Rasulullah, apa yang terjadi? Kenapa engkau sampai menangis seperti ini?" Dengan penuh kasih sayang Nabi menceritakan bahwa tadi malam turun wahyu, yang sangat luar biasa. Banyak umatku nanti yang hapal ayat tersebut, tetapi bagi mereka yang tidak paham kandungan makna ayat ini, maka hidupnya akan penuh dengan kecemasan, kekhawatiran, ketidak tentraman dan tidak bahagia sampai akhir hayatnya. Sebaliknya mereka yang memahami makna yang dikandung ayat ini, hidupnya akan tenang, tentram dan bahagia.

Bilal lalu meminta agar Rasulullah *shalallahu 'alaihi wa salam* membacakan wahyu yang turun malam itu, lalu Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* membacakan surat *Ali Imran* ayat 190-191 seperti yang sudah dikutip pada awal tulisan ini.

Ada makna dari setiap kejadian

Mereka yang selalu merasakan kehadiran dan peranan Allah dalam setiap kejadian, mereka akan tentram dan tenang apapun yang terjadi. Karena mereka yakin sekali, bahwa Allah Maha Pengasi dan Maha Penyayang.

Sehingga apapun yang Allah takdirkan untuk mereka, pasti dalam kerangka kasih sayang Allah, walaupun ujian itu kejadian tidak menyenangkan, tidak enak, bahkan mungkin menyakitkan. Tapi bagi mereka tetap membahagiakan, karena itu datang dari Tuhannya, yang mereka yakini pasti tidak ada yang percuma dari takdir Allah, karena Allah sangat sayang kepada hamba- Nya.

Sebaliknya, bagi mereka yang tidak meyakini bahwa dibalik semua peristiwa itu ada kandungan makna dan hikmahnya. Bahwa semuanya demi kebaikan dirinya, tapi tetap tidak dipahaminya. Maka hidupnya akan merasa resah, cemas dan khawatir dengan peristiwa yang tidak disenanginya itu.

Akhirnya, hidupnya tidak akan orang bahagia sampai akhir hayatnya, dan inilah yang ditangiskan Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam. Kalau sampai ada kelompok umatnya yang tidak bisa menerima takdir Allah dengan perasaan senang, baik takdir itu menyenangkan atau tidak maka sengsaralah hidupnya.

Kehilangan barang akan membuat kecewa, itu bisa diatasi dengan membeli barang lebih bagus lagi lalu dirawat dengan lebih hati-hati. Bagaimana bila ada sekelompok orang meneror hati kita. Mengancam ini itu, mengambil anak kita supaya hati kita patah, atau banyak sahabat yang tidak mau diajak bicara lagi sudah mencoba minta maaf tidak mau menjawab.

Bila terfokus pada kehilangan maka kita akan lupa dengan yang sudah kita miliki. Kenapa sibuk dengan seorang yang dicintai yang meninggalkan kita, rasanya hati kita tertaut padanya dan tidak

bisa hidup pada dirinya. Padahal masih bisa makan tiga kali, masih punya badan sehat. Orang yang galau padahal masih banyak yang dimilikinya termasuk orang yang mendzalimi dirinya sendiri. Hati itu ditautkan pada Allah, semua yang kita miliki hanyalah titipan. Termasuk fisik, kecerdasan, kesehatan, harta, anak, pasangan, semua tidak abadi. Yang abadi hanyalah di surga kelak, dan hidup di dunia hanyalah mencari bekal untuk akhirat.

Menautkan hati kita pada Allah setiap saat, napas kita adalah untuk berdzikir. Dan ketenangan adalah hadiah dari Allah bila kita mau terus bersabar. Insya Allah hidup akan menjadi dimudahkan dalam urusan dunia dan akhirat. Semoga kita semua ridho atas semua ketentuan Allah, sehingga Allah ridho dengan kita, sehingga kita di beri ketenangan di hati, dimudahkan dalam kehidupan kita ini baik dunia dan akhirat.

(Sumber : <http://asmakulo.blogspot.com/2011/11/menghilangkan-kegelisahan-kegalauan.html> )

---

### **Materi 3. Relaksasi Pengantar**

**Waktu : 30 menit**

Pada materi ini terdiri dari relaksasi wajah, relaksasi napas dan relaksasi pikiran. Relaksasi wajah merupakan tahapan pengantar yang sangat penting sebelum melakukan relaksasi inti. Sebab apabila relaksasi wajah tercapai dengan baik, akan membuat bagian tubuh yang lain mengikuti. Demikian pula dengan relaksasi napas dan relaksasi pikiran. Napas yang rileks adalah napas perut yang lambat dan teratur. Sedangkan relaksasi pikiran juga perlu dilakukan terlebih

dahulu karena pikiran perlu dilatih untuk mensinergikan otot-otot dengan sistem syaraf yang ada diseluruh bagian tubuh.

Metode : Praktek, *Instruction*

Media : *Sound, tape recorder*

Prosedur :

- a. Trainer meminta kepada para peserta untuk mengambil posisi senyaman mungkin.
- b. Memulai dengan bacaan *bismillaahirrahmanirrohiim*.
- c. Menginstruksikan kepada peserta untuk melakukan gerakan penghantar : “perlahan..tundukkan kepala lalu..tengadahkan. gerakkan kepala ke kiri, lalu ke kanan. Selanjutnya, putar kepala perlahan searah jarum jam, lalu putar berlawanan arah secara perlahan. Putar kedua bahu ke arah depan, lalu ke belakang”.
- d. Setelah selesai, menginstruksikan kepada peserta untuk melakukan relaksasi wajah:

“ Biarkan kedua kelopak mata bunda pelan-pelan menutup. Jangan dipaksa, tetapi biarkan menutup sendiri perlahan. Pusatkan perhatian bunda pada otot-otot di dalam dan di sekitar mata. Begiu terasa otot-otot mata rileks secara alami, rasakan ketenangan mengalir dari kedua kening, turun ke kelopak mata, ke tulang pipi, dan sekeliling rahang. Biarkan rahang bawah sedikit rileks sehingga gigi atas dan gigi bawah terpisah. Kelopak mata bunda akan terasa lebih berat ketika tulang pipi rileks. Tapi tidak mengapa. Nikmati. Bawa rileks mata ke dalam keadaan seolah-olah kelopak mata tak dapat bergerak lagi. Rasakan daerah kepala semakin rileks.”
- e. Trainer melanjutkan dengan relaksasi napas:

“Perhatikan napas yang keluar masuk lewat hidung. Perlahan lahan hirup napas yang dalam lewat hidung. Hitung 10 kali hitungan. 1,



- 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Selanjutnya, hembuskan lewat hidung perlahan lahan sambil niatkan ‘setiap hembusan napas membuat diri saya semakin tenang’.”
- f. Trainer melanjutkan dengan relaksasi pikiran:  
“ Pusatkan perhatian pada satu titik atau benda secara terus menerus hingga kelopak mata semakin santai, mulai berkedip perlahan hingga biarkan mata terpejam. Nikmati santainya raga dan jiwa. Jika ada pikiran yang datang, sementara biarkan saja, pusatkan perhatian pada musik”
- g. Memandu peserta untuk melakukan isolasi diri, dengan berulang-ulang untuk meniatkan di dalam hati: “suara apaun yang ada tetap membuat diriku semakin tenang.”
- h. Meminta kepada peserta untuk tetap dalam kondisi nyamannya hingga alunan musik selesai.
- i. Setelah musik selesai, meminta para peserta untuk membuka mata. Dan menghela napas panjang.

---

#### **Materi 4. Relaksasi Otot**

**Waktu : 45 menit**

Otot adalah bagian yang paling luas di tubuh manusia dan banyak digunakan beraktivitas. Saat berpikir yang seharusnya menggunakan kemampuan otak saja, ternyata otot pun ikut berkontraksi atau tegang. Ketegangan ini banyak tersimpan di daerah leher, tengkuk, bahu kiri dan kanan, serta punggung.

Metode : Praktek, instruction

Media : Sound, Tape Recorder

Prosedur :

- a. Meminta kepada peserta untuk mengambil posisi senyaman mungkin.
- b. Trainer memandu peserta untuk menenangkan diri dan berdoa terlebih dahulu.
- c. Trainer melanjutkan dengan memandu melakukan relaksasi otot.

Tahapan :

- Tegangkan otot di telapak kaki, jari-jari kaki diarahkan ke langit-langit. Bahu sedikit ditarik ke arah telinga. Kedua telapak tangan dikepal, tegangkan wajah, dan tempelkan lidah di langit-langit mulut.
- Rasakan ketegangan beberapa saat, lalu lepaskan sambil menghembuskan napas.
- Lepaskan ketegangan, kecemasan dan segala perasaan negatif terkait kehamilan yang ada di dalam diri anda.
- Kini, saatnya merasakan rileksnya otot di daerah wajah. Wajah yang rileks selalu dalam keadaan berseri-seri atau tersenyum.
- Rasakan rileksnya otot di daerah leher, bahu kiiri dan kanan, engan atas, lengan bawah, kedua telapak tangan serta seluruh jari jemari tangan terasa semakin lama semakin rileks.
- Jika ada pikiran-pikiran yang datang, biarkan saja. Tetap arahkan kedua indera pendengaran ke musik dan suara panduan yang terus menghantarkankan bunda memasuki alam yang semakin tenang.
- Kini, rasakan rileksnya otot di daerah dada depan sampai belakang, semakin lama semakin rileks.
- Selanjutnya, rasakan otot di daerah perut bagian belakang sampai ke depan rileks, semakin terasa rileks.

- Rasakan otot yang rileks di daerah panggul belakang sampai depan.
  - Seluruh otot menjadi semakin mengendur, semakin rileks.
  - Tiba saatnya merasakan otot yang rileks di daerah paha, lutut, betis, telapak kaki, serta seluruh jemari kaki terasa semakin rileks.
  - Rasakan betapa nikmatnya seluruh otot mulai dari puncak kepala sampai telapak kaki terasa semakin rileks.
  - Hirup napas yang panjang lewat hidung, satu.... dua.... tiga.... tahan sejenak. Lalu hembuskan lewat mulut dengan perlahan-lahan.
  - Terus pusatkan perhatian pada napas yang keluar dan masuk, yang terus menerus menghantakan bunda pada posisi rileks.
  - Bayangkan, saat ini anda berada di depan sebuah masjid dengan pemandangan alam yang indah. Bunyi gemericik air, kicauan burung, rumput hijau yang luas tanpa batas, menyejukkan dan membuat anda merasa semakin nyaman, tenang dan damai,
  - Tanamkan dalam pikiran bunda, semakin tenang, ikhlas dan pasrah terhadap kehamilan bunda sampai nanti menghadapi proses persalinan yang alami, nyaman dan lancar.
  - Kini saatnya untuk mengakhiri latihan relaksasi. Persiapkan diri bunda pada hitungan ketiga latihan selesai dan semua sugesti menjadi realita dalam kehidupan bunda.
  - Satu....saatnya kembali berada di ruangan ini. Dua....sadari napas anda. Tiga.... persiapkan untuk membuka mata bunda. Anda bangun dalam keadaan tenang, bugar, nyaman dan tersenyum.
- d. Ucapkan alhamdulillahirabbil'alamin sambil tersenyum dan mengusap perut anda.

---

## Materi 5. Relaksasi Asmaul Husana

**Waktu : 45 menit**

Materi ini memuat prinsip relaksasi kesadaran indra dan relaksasi otot dengan menanamkan niat atau pikiran positif di dalam diri individu sehingga diharapkan terekam dipikiran bawah sadar. Materi relaksasi ini dikombinasikan dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Asmaul Husna.

Metode : Refleksi, classical conditioning, imajinasi

Media : *Sound*, musik relaksasi, *tape recorder*

---

Prosedur :

- a. Trainer mengkondisikan suasana menjadi hening dan tenang.
  - b. Trainer meminta kepada peserta untuk memindahkan segala barang yang ada dipangkuannya.
  - c. Trainer meminta kepada peserta untuk menonaktifkan atau men-silent hand phone.
  - d. Peserta menfokuskan diri pada kehamilannya.
  - e. Peserta bersikap rileks.
  - f. Trainer memandu peserta untuk melakukan relaksasi dengan skrip yang sudah disiapkan (lampiran).
  - g. Trainer bisa memilih beberapa point dari skrip yang telah disiapkan, untuk dikondisikan dengan waktu yang tersedia.
  - h. Trainer meminta peserta untuk berbagi atas perasaan dan pengalaman yang dirasakan setelah relaksasi.
  - i. Trainer mengajak peserta untuk bersama-sama menyanyikan asmaul husna.
-

- j. Menutup materi ini dengan tepuk tangan.
- 

### **Materi 6. Penutup**

**Waktu : 15 menit**

Materi ini merupakan materi terakhir yang disampaikan dalam pelatihan. Dalam materi ini, *trainer* dan semua *co trainer* yang ikut dalam membantu berjalannya pelatihan ini mengucapkan terimakasih dan minta maaf kepada para peserta.

Metode : Ceramah

Tujuan :

- a. Menutup pelatihan.
- b. Peserta mampu menuliskan apa saja makna positif yang dapat diambil dari proses pelatihan.
- c. Peserta memiliki motivasi awal dari rangkuman perlakuan yang sudah diberikan.

Prosedur :

- a. Mengucapkan terimakasih dan permintaan maaf kepada semua peserta
- b. Menutup pelatihan dengan bacaan *QS. al-'Ashr* dan doa penutup majelis.
- c. Membagikan kuesioner kepada peserta.
- d. Meminta kepada peserta untuk mengisi skala kecemasan.



## Lampiran Skrip Materi. 4

### Skrip Relaksasi Asmaul Husna

-----  
-----

Silahkan tarik nafas panjang.... dan hembuskan perlahan..... tarik nafas panjang.... hembuskan perlahan..... sekali lagi tarik nafas panjang..... hembuskan perlahan.....

Sekarang pejamkan mata anda.... tenang.... tenang..... kondisikan hati anda menjadi kondisi yang tenang.... dan rasakan kenyamanan di sana..... buang segala macam pikiran.... kosongkan pikiran anda.... dan.... fokuslah pada perut anda yang kini di dalamnya ada si jabang bayi yang tersenyum pada anda.....

Silahkan usap-usap perut anda..... dan katakan pada si jabang bayi..... “ibu sayang kamu nak..... sekarang kita berdoa dulu pada Allaah Dzat Yang Menciptakan-Mu.....”.....

Ibu-ibu yang diberikan kelebihan Allah di dalam perutnya ada seorang bayi juga bakal calon manusia yang akan tumbuh seperti anda-anda..... silakan anda bermunajat kepada Allah.... ungkapkan sesuatu yang tersembunyi dalam hati anda.... kemudian tumpahkan keluhan anda kepada Allah SWT.....

Rasakan..... anda seakan terikat dengan Allaah.... dekat dengan Allah.... dan....merasa butuh pertolongan Allaah..... Rasakan..... Panjatkan kepada Allah segala keinginan Anda..... jangan lupa sampaikan salam dari bayi anda untuk Allaah.....

Calon-calon ibu.....

Bayi dalam rahim mengikuti ritme kehidupan anda sebagai empunya.....

Ketika anda berdzikir.... maka si bayi pun larut di dalamnya..... perilaku dan amal anda dapat mempengaruhi sifat-sifat bayi kelak setelah lahir.....

Tetap konsentrasi..... terus usap-usap perut anda dengan penuh kasih sayang.....

Ikuti kata saya... “.....Ar-Rahman.....” dan..... terus pikirkan tentang Ar Rahman Allah Yang Maha Mengasihi..... sungguh Allah SWT Maha Pemurah lagi Maha

Penyanyang.... tiadalah manusia, terutama wanita..... dikaruniai keturunan oleh Allah.... kecuali atas kemurahan-Nya..... syukurilah..... kehamilan adalah bentuk kemurahan Allah SWT yang tiada satu makhlukpun dapat membuatnya.....

.....

Sekarang..... ikuti kata saya.... “.... Ar Raaahiiim.....” dan.... terus pikirkan tentang Ar Rahiim... Allah Yang Maha Menyanyangi... Allah memberikan kasih sayang-Nya kepada manusia hingga natara satu dan lawan jenis saling berpasangan.... dan.... dari hubungan itu Allah menciptakan kehamilan.... Janin.... yang ada dalam kandungan anda adalah benih-benih kasih sayang.... karenanya.... anda akan menyayangnya... dan kelak akan dikasih sayangi pulalah oleh mereka...

.....

Sekarang..... ikuti kata saya.... “.... Al Malik.....” dan terus pikirkan dan renungi tentang Allah Yang Maha Merajai segalanya.....Allah merajai alam dunia beserta isi dan proses terjadinya.... merajai hari pembalasan dan alam akhirat yang abadi... Allah juga merajai ciptaan-Nya... memnerikan naungan kepada setiap makhluk serta menjamin kehidupannya.....

.....

Sekarang..... ikuti kata saya.... “....Al Quddus.....”.... kemudian renungilah bahwa Allah yang Maha Suci..... Apa yang ada di langit dan di bumi ini senantiasa bertasbih kepada Allah SWT.... memahasucikan-Nya..... ALLAH.... Dialah Raja Yang Maha suci, Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.... dan... Dialah yang menciptakan janin dalam keadaan suci dari dosa, dan dijadaikan oleh-Nya ibu hamil yang berat.... hal itu untuk apa.....? ketahuilah.... hal tersebut untuk semakin menyucikan anda dari dosa-dosa anda jika anda tetap bersabar....

.....

Sekarang..... ikuti kata saya.... “....As-Salam.....”.... dan terus renungi As Salam Allah Yang Maha Sejahtera.... dialah allah yang tiada Tuhan selain Allaah.... Raja Yang Maha Suci.... Yang Maha Sejahtera..... Yang Mengaruniakan Keamanan... Yang Maha Memelihara..... Yang Maha Perkasa.... Yang Maha Kuasa..... Yang Memiliki Keagungan..... Mahasuci Allaah dari apa yang mereka persekutukan.....

.....

Sekarang... ikuti kata saya.... “....Al Mu'miin.....” Allah Yang Maha Mengamankan.... renungi.... dan terus renungi dalam hati anda..... Sesungguhnya manusia telah terlena dengan ritual-ritual kehamilan..... disangkanya berbagai



macam ritual ituakan memberikan keamanan pada si jabang bayi.... padahal... hanya Allah sajalah yang menjamin keamanan-Nya.... Allah yang menciptakan janin.... yang juga akan memberinya rasa aman dalam cairan ketuban yang hangat dalam lapisan dinding rahim anda yang amat kuat.....

.....

Sekarang.... ikuti kata saya.... “ Al Muhamin.... “ Allah Yang Maha Memelihara..... renungilah.... Cara Allah memelihara makhluk-Nya tidak dapat dibandingkan dengan apa yang mampu dilakukan oleh manusia..... Allah yang memelihara janin beserta anda sebagai ibunya dan suami anda sebagai ayahnya.... janin dipelihara dalam kandungan.... diberi-Nya suplai makanan alami tanpa anda pernah menyiapkannya..... anda diberi ketabahan selama sembilan bulan.... sementara sang ayah diberi kelimphan rezeki untuk menyambut sang buah hati.....

.....

Sekarang..... ikuti kata saya.....”..... Al Aziz.....” Allah Yang Maha Perkasa.... renungilah bersama kalimat Al Aziz.... Al Aziz..... Yang Maha Mulia lagi Maha Perkasa..... keperkasaan Allah adalah jaminan sebgaia pelindung atas segala marabahaya yang menimpa anda dan bayi anda..... bermohonlah kepada al Aziz Sang Maha Perkasa atas ciptaan-Nya.....

.....

Sekarang.... ikuti kata saya..... “ Al Jabbar.....” Allah Yang Maha Memaksa.... selamilah makna Al Jabbar..... Allah Yang Maha Memaksa..... Allah dapat memaksa apapun dan saiapapun yang dikehendaki-Nya... Dia berkekuatan untuk memaksa makhluk pengganggu dan penyakit yang akan mengganggu janun anda dalam kandungan.....

.....

Sekarang.... ikuti kata saya..... “..... Al Mutakbbir.....” Allah Yang Maha Memiliki Segala Keagungan..... renungilah.... segala keagungan, kebesaran..., kemeghan... hanyalah milik Allah SWT..... Atas ke Maha agungan-Nya benih-benih tumbuh menjadi bayi yang mungil.... kemudian... tumbuh semakin besar dan berkembang..... Allah SWT memberi sifat-sifat mulia kepada manusia, menanamkan keshalihan kepada setiap bayi yang dikandung oleh kaum wanita.....

.....

Sekarang..... ikuti kata saya.....”.....Al Khaliq.....” Allah Yang Maha Menciptakan.....Al khaliq..... Allah Yang Maha Menciptakan..... Janin dalam kandungan tidak diciptakan oleh siapapun kecuali Allah SWT..... Mula mula... ia hanyalah setitik sel yang bergabung dengan setitik sel lainnya.... kemudian Allah menciptakan sekumpulan sel, mengembangkannya menjadi banyak sel dan memberinya bentuk.... lalu.... jadilah manusia mungil yang bergerak-gerak dalam ruangan perut anda.... tiada yang mampu menciptakan hal tersebut kecuali Allah SWT.....

.....  
....

Sekarang... ikuti kata saya.....”.....Al Bari’.....” Allah Yang Maha Mengadakan..... Allah Yang Mengadakan Rezeki dan mengadakan manusia untuk menggunakannya..... Allah mengadakan laki-laki juga mengadakan perempuan untuk saling berpasangan.... Allah yangmbmengadakan suami.... juga istri untuk menurunkan generasi..... Allah mengadakan dalam perut wanita itu rahim yang kukuh..... untuk ditumbuhkan padanya bayi-bayi yang suci.....

.....

Sekarang..... ikuti kata saya.... “..... Al Mushawwir....” Allah Yang Maha Membentuk..... sungguh... telah diciptakan manusia itu dalam bentuk yang sempurna.... Allah membentuk bagian-bagian tubuh janin... lalu menyempurnakannya menjadi bentuk yang tampan dan elok..... jika berkehendak... Allah pun kuasa menjadikannya dengan rupa yang buruk.... maka... kepada Allahlah kita memohon... agar bayi diberi bentuk yang paling sempurna... jauh dari cacat.... dan bentuk-bentuk lain yang tidak menyenangkan.....

.....

Sekarang ikuti kata daya.....”..... Al ghaffar.....”..... dan terus tanamkan dalam hati Al Ghaffar..... Allah Ynag Maha Mengampuni.... Allah mengampuni dosa-dosa manusia yang mau bertaubat... hamil adalah bentuk saat terbaik untuk bertaubat kepada-Nya... menjaring ampunan dan mendekatkan diri kepada-Nya... memohon kepada-Nya agar dosa-dosa yang pernah kita lakukan tidak terulang keapada anak-anak dan seluruh keturunan kita.....

.....  
.....

Sekarang ikuti kata saya.....”..... Al Qahhar.....”..... dan terus lafazzkan dalam hati anda.... Al Qahhar.... Allah Yang Maha Menaklukkan..... Dialah Dzat yang

menaklukkan jiwa serakah.... melemahkan musuh.... dan melenyapkan kegundahan... kegelisahan.... Allah menaklukkan syetan dan jin yang berbisik di dada manusia.... menjauhkan orang-orang dzalim yang berbuat kerusakan di bumi.... dzikir dzikir yang panjang.... membuat hati tidak cenderung pada dunia dan bathin akan segera merasa tenang.....

.....

Sekarang..... ikuti kata saya.... “.... Al Wahhaab....”.... dan renungi dalam hati anda.... Al Wahhab Allah Yang Maha Memberi.... Allah yang memberi kenikmatan dengan cuma-cuma agar manusia berpikir.... diberikan oleh-Nya kepada janin semua yang ia butuhkan.... ia memakan sari makanan.... menyadap oksigen dan darah melalui plasenta anda.... kemudian.... anda diberikan kekuatan lahir... kekuatan bathin .... dalam menanggung kehamilan... bulan demi bulan hingga akhirnya anda akan melahirkan si jabang bayi.....

.....

Sekarang..... ikuti kata saya..... “.... Ar-Razaq....”..... dan renungilah.... Ar Razaq... Allah Yang Maha Memberi Rezeki... tidak ada satu pun rezeki di dunia ini kecuali Allah SWT yang memberinya.... kehamilan... adalah satu rezeki dari Allah SWT... Janin dihidupkan oleh-Nya... kemudian dituliskan rezeki baginya kelak ketika lahir... dan selama hidupnya.... maka, selama perkembangan janin adalah saat yang baik untuk memohon kepada-Nya agar jaminan rezeki dilimpahkan untuknya.....

.....

Sekarang..... ikuti kata saya.....”....Al Fattah.....”.... dan renungilah.....Al Fattah.... Allah Yang Maha Membuka Pintu Rahmat.... Memanggil Allah dengan nama indah-Nya.... Ya Fattah.... Ya Fattah..... kegelapan yang ada di hati ini akan sirna dengan izin Allah... Allah jua nantinya yang akan membuka pintu-pintu rahmat-Nya kepada bayi suci yang ada dalam kandungan anda.....

.....

Sekarang.... ikuti kata saya.... “... Al ‘Aaliim....” renungilah Allah Al ‘Aliim Allah yang Maha Mengetahui.... Hati yang cemerlang mampu menangkap cahaya Illahi.... menyingkap misteri di balik ciptaan dan kehendak-Nya... banyak misteri yang tersembunyi di balik kehamilan.... maka... Allah Yang Maha Mengetahui akan menunjukkan kepada anda jika adanda memintanya.....

.....

Sekarang..... ikuti kata saya.....”.... Al Qabidhl.....”..... renungi lah.... Allah Yang Maha Menyempitkan..... Allah Yang Maha Menyempitkan segala sesuatu yang hendak disempitkan-Nya... juga Allah SWT akan mempersempit jalan syaithon yang akan mengganggu hamba-hamba-Nya termasuk bayi yang ada dalam kandungan anda.....

.....

Sekarang..... ikuti kata saya..... “..... Al Basith.....”..... hayatilah.... Al Basith... Allah Yang Maha Melapangkan..... Allah tempat bergantung....hanyalah Allah yang tidak pernah kekurangan dan tidak pula pernah lelah..... jika anda berpikir tentang rezeki untuk kelangsungan hidup bayi anda kelak... maka... sungguh Allah SWT telah melapangkan rezeki-Nya yang tak terbatas.... dengan ikhtiyar yang tulus..... Allah akan membukakan pintu-pintu rezeki yang tidak disangka-sangka oleh manusia.....

.....

Sekarang..... ikuti kata saya..... “..... al Khaafidh.....”.... Allah Yang Maha Merendahkan..... Allah Yang merendahkan martabat orang-orang yang dikehendaki-Nya... kita bermohon kepada-Nya... agar generasi kita dijaga dari rendahnya martabat... dan kemudian dikaruniakan kepadanya martabat yang tinggi dan mulia.....

.....

Ikuti kata saya..... “.....Ar Raafi’.....” renungilah.... Allah Yang Maha Meninggikan..... berdzikirlah dengan kemuliaan Ar Raafi’..... nam indah yang meninggikan derajat dan martabat manusia.... ketika Allah menciptakan manusia dalam bentuk yang paling sempurna... maka.... sesungguhnya Dia pula yang akan menurunkan derajat manusia serendah-rendahnya..... kita memohon kepada Allah.... agar janin dalam rahim anda tumbuh menjadi anak yang diangkat martabatnya.....

.....

Ikuti kata saya.....”.... Al Mu’izz...”.... artinya Yang Maha Memuliakan.... Allah SWT memuliakan anak Adam di atas makhluk lainnya di muka bumi ini... manusa yang paling mulia di sisi-Nya ialah mereka yang bertakwa.... maka.... kita berusaha untuk mendidik anak-anak kita yuntuk bertakwa..... dan kita berharap..... janin dalam kandungan anda menjadi manusia yang mulia dan memuliakan.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Al Mudzillu....” Allah Yang Maha Menghinakan..... Allaah tempat kita memohon.... agar anak kita terhindar dari sifat hina dan rendah martabatnya..... doakanlah bayi anda yang berada dalam perut anda..... usap-usap..... dan tersenyumlah setiap ada gerakan darinya.....

.....

Ikuti kata saya.....”.....As Sami’....”..... Allah Yang Maha Mendengar... Tiada asatu pun permintaan kita yang tidak didengar oleh Allah SWT... Dia menciptakan pula indra pendengaran pada bayi yang ada dalam kandungan anda.... disempurnakan saat kelahiran nanti agar mendengar aya-ayat-Nya....

.....

Ikuti kata saya.....”... Al Bashiir....”..... Allah Yang Maha Melihat.... renungi dalam hati..... Allah melihat secara detail ciptaan-Nya... termasuk pula si jabang bayi yang berada dalam rahim anda... Allah terus mengawasi dan terus memantaunya..... Allah ciptakan pula indra penglihatan bagi si jabang bayi.... sehingga ia kelak dapat melihat ayat-ayat kauniyah-Nya di alam lahir nanti.....

.....

Ikuti kata saya.... “..... Al Hakam.....” Allah Yang Maha Menetapkan hukum.... semua yang terjadi di alam ini... berlangsung dalam hukum alam.... semua yang berlaku pada perilaku manusia... juga telah ditetapkan hukum terbaiknya.... bayi akan lahir dengan suci... dan kita memohon kepada-Nya .... agar kelak ia menjadi anak yang patuh mengikuti hukum yang ditetapkan oleh-Nya.....

.....

Ikuti kata saya..... “ Al...’Adlu....”... Allah Yang Maha Adil..... Allah dengan kemaha Adilan-Nya.... menjadikan wanita tabah menanggung beban kehamilan.... menunggu kelahiran.... mendapatkan sang buah hati.... atau menghadapi keguguran.....

.....

Ikuti kata saya.....”... Al ‘Aliyy....” Allaah Yang Maha Tinggi..... kadang saat kehamilan memang terasa begitu berat.... manusia mengalami kadar keimanan... bahkan sampai berpaling dari-Nya.... Bacalah.... Ya ‘Aliyy.... Yaa ‘Aliyy.... ya... ‘Aliyy...., memanggil dan memohon kepada-Nya... agar keimanan ini senantiasa kukuh... Allah Maha Tinggi segalanya.... yang akan meninggikan martabat manusia.... dia pulalah yang akan meninggikan kemuliaan bayi dalam kandungan dan menjaganya selalu dalam lindungan.....

.....

Ikuti kata saya.....”.... Al Kaabiir.....”..... Allah Yang Maha Besar..... kebesaran hanya milik Allah... barangsiapa ingin mendapatkan pengormatan dan kemuliaan.... maka sebutlah nama-Nya.... Yaa Kaabir.... sebanyak-banyaknya,.... dengan sepenuh hati..... dengan sifat kemaha Besaran-Nya... kita memohon agar bayi dalam rahim... mendapat kebesaran harga diri sebagai manusia... besar harapan... untuk sukses di hari depan.....

.....

Ikuti kata saya.... “... Al Hafizh...” Allah Yang Maha Memelihara....Allah terus menerus melindungi bayi anda dalam rahim.... bayi bersemayam dengan nyaman.... terlindung dari segala macam bencana..... kekurangan..... rezeki... penyakit..... rasa ketakutan... dan perbuatan tercela.... Allah memelihara pula wanita yang hamil hingga tidak kekurangan meskipun harus berbagi dengan sang jabang bayi.....

.....

Ikuti kata saya..... “....Al Muqitu....” Allah Yang Maha Menjaga..... Allah Maha Menjaga dari segala keburukan dan Kehinaan.... Janin ditumbuhkan hingga menjadi manusia utuh... lalu dijaga dari perangai tercela.... dan.... segala macam bentuk penyakit hati... kita memohon kepada-Nya.... agar kehamilan ini berakhir dengan kondisi yang terbaik.... dan bayi terlahir dalam keadaan selamat.....

.....

Ikuti kata saya.....”.... Al Haasiib.....” Allah Yang Maha Menghitung.... Detik-detikk kesabaran.... menit-menit keikhlasan.... dan jam-jam munajat begitu teliti dihitung-Nya.... maka janganlah lelah.... jangan pernah terlepas diri dari mengingat Asma-Nya.....

.....

Ikuti kata saya..... “....Al Jalil...” Allah Yang Maha Luhur... Allah memiliki keluhuran yang amat tinggi dan tidak dapat ditandingi oleh apapun dan siapapun.... Dialah yang meluhurkan masa depan bayi anda.....

.....

Ikuti kata saya.....”....Al Kariim...”.... Allah Yang Maha Mulia.... kemuliaan yang sempurna adalah mulia karena takwa.... menjadi mulia dunia karena bermanfaat bagi sesama.... dan mulia di akhirat karena mendapat rahmat dari-Nya.... Janin

adalah makhluk yang suci dengan benih-benih takwa.... saat ditiupkan ruh keapadanya.... ia telah bersaksi... bahwa Allah SWT sebagai Rabb-nya.....

.....

Ikiuti kata saya.....”....Ar Raaqib....” Allah Yang Maha Mengawasi.... Jangan Khawatir.... kehamilan anda diawasi oleh Allah.... dipenuhi kebutuhannya bila kurang.... dilindungi keselamatannya bila terancam.... anda sebagai ibunya... juga mendapat pengawasan.... dikuatkan bila merasa lemah.... juga dibangkitkan saat terpuruk..... maka buang segala kecemasan dalam diri anda....

.....

Ikuti kata saya.....”....Al Mujiib....” Allah Yang Maha Mengabulkan.... berdoalah untuk keshalihan bayi anda.... berdoalah... semoga disehatkan... dilancarkan... dan disehatkan dari berbagai kemungkinan dan ancaman yang sering terjadi terhadap wanita-wanita hamil yang jauh dari-Nya.....

.....

Ikuti kata saya.....”....Al Wasi’....”.. Allah Yang Maha Luas.... Setiap bayi telah diluaskan sumber rezekinya.... sungguh apa yang Allah punyai tidak pernah habis dibagi.... meski makhluk-Nya terus lahir....dengan kesungguhan hati... dan se penuh keyakinan akan kemaha Luasan Allah SWT... segala yang diupayakan anak turun kelal akan tercapai.....

.....

Ikuti kata saya.....”.... Al Hakiim....”.... Allah Yang Maha Bijaksana.... Sungguh Allah Maha Bijaksana... Ia menciptakan kehamilan lengkap dengan kejadian demi kejadian yang menakjubkan.... Allah menciptakan jenis kelamin bayi sesuai dengan skenario yang paling bijak untuk kebaiakan anda sekeluarga.... Allah menciptakan warna kulit, gestur rambut..., mata..... dan organ tubuh bayi anda dengan penuh rencana.... agar manusia mendapat hikmag dan pelajaran darinya.....

.....

Ikuti kata saya.....”.... Al Waduud....”.... Allah Ynag Maha Mengasihi.... Dia mengasihi janin dan melindunginya... memberi batas waktu untuk hidup di alam rahim dalam waktu yang paling tepat... dia mengasihi setiap wanita hamil dan mendengar keluhan setiap kali rasa berat menimpa.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Al Majid.....” Allah Yang Maha Mulia.... kemuliaan Ynag Paling Tinggi hanyalah milik Allah... dan Dia memuliakan setiap hamba yang bertakwa kepada-Nya.... Atas kemurahn-Nya... janin dalam kandungan pun dimuliakan dengan kesucian dan gelar sebagai khalifah.....

.....

Ikuti kata saya...”.....Al Ba’its.....”..... Allah Yang Maha Membangkitkan.... sebutlah asma-Nya.... Yaa Ba’its.... Yaa Ba’its.... Yaa Ba’its.... ketika anda mulai terasa berat melangkah.... aatau letih karena kehamilan yang semakin berat... dan rongga perut yang semakin sesak.... Allah Yang Maha Membangkitkan kekuatan dan semangat anda untuk menajutkan amanah kehamilan ini dengan penuh rasa tanggung jawab dan segenap rasa kasih sayang.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Asy-syahiid.....”... Allah Yang Maha Menyaksikan.... Renungilah.... Dia menyaksikan awal mula jantung janin berdetak.... awal mula otak terbentuk... perkembangan sel demi sel... dan semuanya proses pertumbuhan si jabang bayi.... sejak ditiupakan ruh keapada janin dalam rahiim.... Allah memintanya untuk bersaksi bahwa Dia adalah Tuhannya.... Maka... Bayi pun bersetuju dan bersaksi.....

.....

Ikuti kata saya.....”.....Al Haqq.....”... Allah Yang Maha Benar.... kebenaran itu dari allah.... maka janganlah anda merasa pernah ragu.... Allah tiidak salah memilih anda yang dititi[i bayi yang kini dalam rahim anda.... Allah benar menentukan jenis kelaminnya.... benar pula memperlakukan segalanya kepada si jabang bayi.... berdoolah... agar bayi kelak menjadi generasi pejuang kebenaran.....

.....

Ikuti kata saya..... “..... Al Wakiil.....”... Allah Yang Maha Mewakili..... Allah Mewakili segala sesuatu tang dikehendaki-Nya.... Dia melakukan apapun kepada manusia.... kepada wanita hamil dan bayi yang dikandung dalam rahim.... maka tak ada yang lebih baik selain memohon kepada-Nya agar kebaikan demi kebaikan terlimpah krpada janin.....

.....

Ikuti kata saya.....”... Al Qawiyy....” Allah Yang Maha Kuat....”..... renungilah.... kekuatan anda melawan rasa ngilu dipinggang.... rasa letih di kaki.... dan sekujur badan selama kehamilan adalah karunia Allah SWT.... Allah Yang Maha Kuat....



kekuatan Allah yang diberikan kepada anda... menyebabkan kemampuan melahirkan bayi dalam keadaan selamat....

.....

Ikuti kata saya.....”... Al Matiin...”... Allah Yang Maha Kukuh..... Janin bersemanyam dalam rahim anda yang dikukuhkan oleh Allah.... ia mendapat asupan makan dan udara dari plasenta yang tidak pernah terputus.... semua diatur oleh-Nya dalam rangkain yang terus menerus terpelihara... samapai akhirnya tiba masanya terlahir ke dunia.....

.....

Ikuti kata saya.....”... Al Waliyy.....” Allah Yang Maha Melindungi..... Allah melindungi anda dan janin anda yang ada dalim rahim anda.... Allah memberi perlindungan dari segala macam marabahaya dan gangguan dari luar.....

.....

Ikuti kata saya.....”...Al Hamiid.....”... Allah Yang Maha Terpuji... Allah Maha Terpuji dengan segal kebaikan yang ada pada-Nya..... Dia diagungkan.... dicintai... dan dirindukan.... Dia menjadikan setiap bayi terlahir dengan akal dan hati yang masih bersih.....

.....

Ikuti kata saya.....”...Al Mushi i.....” Allah Yang Maha Menghitung... Perhitungan Allah sungguh amat teliti... tidak ada satu pun di dunia ini yang luput dari-Nya... termasuk juga dengan hari-hari masa kehamilan anda.... Allah telah menghitungnya dengan seksama...

.....

Ikuti kata saya..... “...Al Mubdi’.....” Allah Yang Maha Memulai... Allah Yang Maha Awal keberadaan-Nya..... Dia Maha Memulai atas tiap-tiap ciptaan-Nya... Dia memulai penciptaan dari setitik sperma dan sel telur.... lalu menjadikannya gumpalan darah... sekerat daging... kemudian diberikan bentuk... dia membuat permulaan kehidupan janin... dan memulai tahap demi tahap sampai akhirnya tumbuh sempurna.....

.....

Ikuti kata saya.....”... Al Mu’iid...”... Allah Yang Maha Mengembalikan.... Dia-lah Yang mengembalikan semua yang pernah hilang dari hadapan hamba-Nya.....

ketika anda merasa kehilangan semangat atau kehilangan masa-masa kebebasan...  
maka... hanya Allahlah yang akan mengembalikan.....

.....

Ikuti kata saya.....”.....Al Muhyi.....”..... Allah Yang Maha Menghidupkan....  
renungilah.... pemberi kehidupan hanyalah Allah SWT semata... Anda  
dihidupkannya.... demikian juga dalam kandungan.... sejak berupa titik sel  
pertama... Allah telah menghidupkannya sehingga sel itu terus berkembang  
menjadi bayi..... sebulan nama Allah Yaa Muhyi..... Yaa Muhyii..... mohonlah agar  
Allah menghindarkan anda dari keguguran atau kehidupan yang tidak  
menyenangkan.....

.....

Ikuti kata sayaa.....”..... Al Mumiit.....”..... Allah Yang Maha Mematikan..... Allah  
kuasa mematikan musuh,... memadamkan amarah.... menghentikan niat jahat....  
dan mematikan apapun yang dikehendaki-Nya.... kematian bayi dalam rahim  
adalah kehendak-Nya... Maka mohonlah kepada Allah... Agar Dia memberikan  
takdi terbaik kepada anda dan si jabang bayi.....

.....

Ikuti kata saya.....”.....Al Hayy....” Allah Yang Maha Hidup.... Allah tidak pernah  
mati... Allah menghidupkan bayi.... dan meniupkan ruhnyanya.... lalu... ia lahir dan  
tumbuh dalam pengawasan-Nya.... anda dapat memohon diperpanjangkan  
umurnya... kepada Dia... Yang Maha Hidup dan Maha Mengusai kehidupan ini.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Al Qayyuum.....”.....Allah Ynag Maha Berdiri Sendiri.... Allah  
tidak bergantung kepada siapapun.... Dia berdiri sendiri..... Allah menciptakan  
janin tanpa ada kekuasaan lain yang menyertai-Nya.... hanya lepada-Nya kita  
bergantung dan berharap.....

.....

Ikuti kata saya.....”.....Al Wajiid....” Allah Yang Maha Menemukan..... Temukanlah  
kembali kebahagiaan yang sempat hilang karena kecemasan dan kegelisahan  
anda..... dengan memohon kepada Allah Ynga Maha Menemukan... Temukan  
hikmah di balik kehamilan ini... selami..... dan maknai dalam dalam.....

.....

Ikuti kata saya.....”.... Al Majiid.....” Allah Yang Maha Mulia..... renungilah.... dan terus pikirkanlah.... Al Majiid.... Allah Yang Maha Mulia.... Mohonlah kepada Allah Yang Maha Mulia..... semoga dianugrahkan kelapangan pengetahuan dan ketajaman berpikir keapada si jabang bayi.....

.....

Ikuti kata saya.....”....Al Ahaad...” Allah Yang Maha Esa..... Tidak ada sekutu bagi-Nya..... Dzat Yang tidak beranak dan tidak pula diperanakkan.... Kehamilan ini adalah ciptaan-Nya..... tanpa campur tangan yang lain..... Tidak ada gangguan dan ancaman kepada janin... kecuali Dia Yang Maha Esa yang akan mengatasinya.....

.....

Ikuti kata saya.....”.... As-Shaamad.....”.... Allah Yang Maha Dibutuhkan.... Apa yang anda dan bayi butuhkan.... sesungguhnya berada di tangan Allah SWt.... tempat kita bergantung... Nyawa... kesempurnaan pertumbuhan.... tanggal kelahiran... jaminan hidup... dan masa depan bayi... amat bergantung pada usaha dan takdir Allah SWt....

.....

Ikuti kata saya.....”... Al Qaadir.....”.... Allah Yang Maha Mampu.... Allah memiliki kemampuan di luar yang dapat dipikrkan oleh manusia.... Dia mampu menciptakan bayi tanpa seorang ayah, ketika Maryam hali... Dia mampu menciptakan manusia tanpa yah dan ibu... yaitu saat permulaan Nabi Adam as.... Allah berkemampuan menciptakan manusia dari tulang rusuk pria... yaitu ketika Hawa hadir du dunia... Mohonlah kepada Allah... apapun yang tidak mampu anda lakukan... sesungguhnya.... Allah berkemampuan melakukannya.....

.....

Ikuti kata saya.....”....Al Muqtadir.....”.... Allah Yang Berkuasa..... Kekuasaan Allah berada di atas segalanya.... jika dulu anda tak kuasa membendung atau menentukan kehamilan.... maka Allah kuasa menentukannya.... Dia berkuasa menjadikan bayi amnda nanti berambut keriting,, lurus.... atai-u berombak.... Dia berkuasa menjadikan persalinan anda nanti melalui proses operasi sesar.... induksi.. atau normal spontan..... maka.... selalulah memohon jalan terbaik kepada-Nya.....

.....

Ikuti kata saya.....”.... Al Muqaddim.....”..... Allah Yng Maha Mempercepat..... jika Allah mempercepat kehamilan anda sebelum saat yang anda inginkan... sesungguhnya banyak hikamh di balik itu..... jika pun Allah mempercepat masa kehamilan ini dan sampai harus prematur... hakikatnya... Dia memiliki skenario indah yang harus anda cari maknanya.... tetapi.... anda dapat meohon kepada-Nya..... agar si kecil lahir cukup umur... dalam kondisi sehat dan selamat.....

.....

Ikuti kata saya.....”.... Al Muakhkhiir....” Allah Yang Maha Menunda.... renungilah.... beberapa wanita menderita penundaan kehamilan... menunggu bertahun tahun untuk dititipi amanah agung itu..... ketika kehjamilan didapatkan.... kadang Allah menunda kelahiran.... samapi beberapa hari setelah jadwal yang direka-reka oleh manusia.... mohonlah yang terbaik kepada Allah jika bayi anda memang harus mengalami penundaan kelahiran.....

.....

Ikuti kata saya.....”....Al Awwal....” ..... Allah yang Maha Awal.... Allah Maha Awal dari segalanya.... sebelum semuanya ada.... dan Allah mengawali semua ciptaan-Nya.... Dia menyegerakan rezeki bayi yang ada dalam kandungan.... rezeki orang tua dan seluruh keluarganya.... mohonlah kepada-Nya agar dibahagiakan dengan kehamilan sejak mulai awal.....

.....

Ikuti kata saya.....”.... Al akhiir.....”..... Allah Yang Maha Akhiir..... Allah mengakhiri dan mengakhirkan semua peristiwa pada makhluk-Nya jika Dia menghendaki... Suatu saat nanti anda akan berpisah dengan anak-anak anda.... mohonlah... agar anda dan bayi anda diakhirkan hidupnya dalam waktu dan keadaan paling baik.....

.....

Ikuti kata saya.....”.... Az Zhahir.....”..... Allah Yang Maha Nyata.... renungilah.... Allah adalah Nyata.... benar-benar ada dan terbukti keberadan-Nya melalui ayat-ayat kauniah dan qauliah.... paa hari-hari pertama kehamilan.... anda tak pernah tahu apakah bakal janin dalam rahim akan benar-benar menjadi nyta.... mohonlah kepada Allah agar bayi dalam kandungan dijaga kehidupannya.....

.....

Ikuyi kata saya.....”.... Al Bathiin.....” Allah Yang Maha Tersembunyi..... Allah mengethau hal-hal yng tersembunyi di balik rahasia alam dan sekuruh ciptaan-

Nya..... Dia mengetahui nasib bayi yang anda kandung.... termasuk rezeki, jatah usia, jodoh... dan keberlangsungan generasinya kelak.....

.....

Ikuti kata saya.....”...Al Waali....”..... Allah Yang Maha Memerintah.... tidak ada pergerakan-pergerakan makhluk di alam ini, kecuali ada yang mengendalikan atau memerintah-Nya.... Allah memerintahkan para malaikayt agar membagikan rezeki, mencatat amal... menurunkan hujan.... dan juga Allah memerintahkan para malaikat yang menjaga anda dan janin.....

.....

Ikuti kata saya..... “... Al Muta’ali.....”..... Allah Yang Maha Tinggi,.... renungilah..... Allah Yang Maha Tinggi yang Maha Memberi Krluhuran budi pekerti manusia.... mohonlah kepada-Nya..... agar.... putra-piutri anda.... termasuk yang masih dalam kandungan.... menjadi anak yang berbudi luhur....berkahlak mulia dan tinggi cita-citanya.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Al Barr.....”..... Allah Yang Menjadi Sumber Segala Kebaikan....kita memohon agar sang bayi kelak menjadi pembawa kebaikan.... kita memohon agar sang jabnag bayi kelak menjadi pembawa kebenaran dari Al Quran dan As Sunnah.... mulailah memberikan kebaikan kepadanya dari sekarang.....dengan mengajaknya berdzikir kepada Allah di masa kehamilan anda ini.....

.....

Ikuti kata saya.....”... At Tawwabb.....”..... Allah Yang Maha Menerima Taubat.... mumpung anda sedang hamiil..... mohonlah sebanyak banyaknya ampunan kepada Allah dengan penuh kesungguhan.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Al Muntaqim....”..... Allah Yang Maha Penuntut Balas.... Mohonlah kepada Allaah.... bahwa rasa berat selama anda hamil menjadikan anda dibalas dengan semakin ringannya dosa-dosa anda dan menumpuknya pahala..... mohonlah.... untuk dibersamakan dengan bayi anda di surga nanti.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Al’Afuww.....”.... Allah Yang Maha Memaafkan..... Allah memaafkan kesalahan-kesalahan ini jika anda benar-benar berjanji tidak mengulanginya kembali.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Malikul Mulk.....”.... Allah Hynag Memilki Kerajaan Abadi.... Allah Maha Merajai di keajaan abadi-Nya.... kita semua berada dalam kuasa dan penjagaan-Nya.... Dia memberikan keselamatan bayi.... menjaga ibunya... dan menjamin kecukupan rezeki baginya.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Dzul Jalaali Wal Ikram.....”..... Allah Yang Memiliki Kebesaran dan Kemuliaan..... kebesaran dan kemuliaan manusia yang tidak dapat disandingkan dengan kebesaran dan kemuliaan Allah SWT... mohonlah kepada-Nya.... agar bayi yang anda kandung dikaruniai kebesaran jiwa dan kemuliaan derajat.....

.....

Ikuti kata sayaa.....”..... Al Muqsith.....”.... Allah Yang Maha Adil..... Dia dengan kemaha Adilan-Nya.... memberikan amanah kepad anda berupa bayi.... sekalian memberikan rezeki dan kebahagiaan kepada anda calon ibu.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Al Jami’.....” Allah Yang Maha Menghimpun..... ketika makhluk bercerai-cerai.... maka..... Allah yang akan menghimpun jika Dia Menghendaki..... Bayi anda kelak akan sukses dan berpisah dengan anda.... maka.... mohonlah kepada-Nya..... untuk dihimpun bersamanya di surga nanti.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Al Ghanniy.....”..... Allah Yang Maha Kaya..... Mintalah kepada Allah Ynga Maha Kaya.... Ynag Maha Memiliki Segala sesuatu.... Mohonlah.... aar Dia memberikan kekayaan lahir dan batin kepada bayi anda.... penghidupan yang sejahtera.... dan hati yang dipenuhi ilmu serta hikmah.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Al Mughniy.....”..... Allah Yang Maha Memberi Kekayaan..... sekarang.... bayi anda dalam keadaan yang tidak memiliki apapun.... kecuali penopang hidup secukupnya jaminan dari Allah SWT.... Anda dan keturunan anda akan diberi kekayaan jika itu baik menurut Allah.... anda dapat

memohon kepada-Nya agar kekayaan tidak menyilaukan hati anak dan cucu.... serta menjadikannya generasi yang suka bersedekah dan tidak menyombongkan diri.....

.....

Ikuti kata saya..... “.....Al Mani’.....”.... Allah Yang Maha Mencegah.... selama kehamilan.... bnyak peristiwa tidak diinginkan berpeluang terjadi.... maka.... hannya kepada Allah Yang Maha Mencegah agar Allah berkenan menghindarkan gangguan yang tidak kita inginkan.....

.....

Ikuti kata saya.....”.....Ad-Dzaar.....”.... Allah Yang Maha Memberi Kesukaran.... setiap kesukaran itu terjadi karena ada hikmah di baliknya.... tetapi,..... Allah berjanji bahwa di balik kesulitan akan didatangkan kemudahan.... bila kehamilan ini terasa menyulitkan.... maka bermohonlah kepada Allah agar segala urusan dipermudah.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... An-Nafi’.....”.... Allah Yang Maha Memberi Manfaat.... renungilah.... Anda wanita-wanita yang disayang Allah.... bersyukurlah bila anda hamil.... sebab dibalik beratnya kehamilan.... terdapat manfaat besar bagi anda dan keluarga anda.... kehamilan menyehatkan dan menguatkan anda.... serta mematangkan kedewasaan dan mendekatkan nada kepada Allah.... berdoalah.... agar bayi anda kelak menjadi sebaik-baik manusia.... yaitu orang yang bermanfaat bagu sesamanya.....

.....

Ikuti kata saya.....”.....An Nuur...”.... Allah Yang Maha Memberi Cahaya... Sadarilah.... Sang Pe,beri cahaya dan petunjuk itu hanyalah Allah SWT.... berdoalah.... semoga bayi anda hatinya bercahaya hidayah.... yang menyebabkannya dimampukan oleh Allah untuk membedakan mana yang benra.... dan mana yang salah.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Al Hadi...”..... Allah Yang Maha Memberi Petunjuk.... Anda tidak tersesat sampai saat ini adalah karena Allah memberi petunjuk ke jalan yang benar.... maka.... berilah petunjuk kepada bayi anda kelak ke jalan yang di ridhloi-Nya.... dengan mengenalkan Islam secara menyeluruh dan bersama-sama secara istiqomah menjalaninya.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Al Badi’.....” Allah Yang Maha Memperkrasai..... Allah memperkrasai munculnya generasi baru melalui kehamilan anda.... syukurilah itu.... dan terimalah itu sebagai anugrah terindah dari-Nya.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... Al Baqii’....”..... Allah Yang Maha Kekal.... Hanya Allahlah Ynga Maha Kekal sampai kapanpun.... bagi anda.... rasa lelah dan penat selama hamil... rasa sakitnya melahirkan... masa-masa berat selama menyusui... percayalah.... hal itu semua akan menjadi catatan amal kebaikan yang ditampakkan si alam kekal nanti.....

.....

Ikuti kata saya.....”.....Al Waritsu.....”..... Allah Yang Maha Mewarisi..... Anak turun anda adalah pewaris anda.... mohonkan kepada Allah untuk anak-anak anda.... semoga anak-anak anda menjadikan Al Quran dan As Sunnah adalah senagai warisan terbaik yang diterimanya.....

.....

Ikuti kata saya.....”.....Ar Rasyiid.....”..... Allah Maha Cendekia... Maha Memberi petunjuk ke jalan yang Benar.... kepada Allah Ar Rasyiid mohonlah peyunjuk agar anda adan bayi anda swlalu mendapat petunjuk ke jalan yang benar.....

.....

Ikuti kata saya.....”..... As-Shobbur.....”..... Allah Yang Maha sabar..... Maha sabar Allah meskipun apapun sangat mungkin Dia lakukan jika Dia berkehendak.... jika Allah Maha sabar.... maka... tidakkah sebaiknya para hambanya juga bersikap sabar.....?... bersabarlah terhadap segala derita yang anda rasakan.... rasakan itu sebagai ni`mat yang paling ni`mat.... bersabarlah menunggu menit-menit persalinan dan kelahiran bayi anda.... sesungguhnya... Allah menyertai orang-orang yang sabar.....

.....

Ucapkan alhamdulillah..... Alhamdulillah... tiga kali..... Alhamdulillah..... alhamdulillah..... alhamdulillah..... tarik nafas perlahan..... keluarkan perlahan-lahan.... sambil membelai perut anda..... tersenyumlah..... katakanlah kepada Allah..... “ Terimakasih Ya Allaah..... Terimakasih.....”



Dan perlahan bukalah mata anda..... ucapkanlah syukur kembali.....  
Alhamdulillahirobbil'aalamiin.....



Nama Instrument : Skala Kecemasan  
Penulis Instrument : Anisatun Murtafiah, S. Sos. I  
NIM : 1320412263  
Lembaga : Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

---

## **A. Latar Belakang**

Kecemasan dapat disebabkan tidak terpenuhinya keinginan-keinginan, karena merasa diri merasa kurang dan karena pengaruh keadaan fisik maupun mental yang tidak seimbang. Kecemasan yang berlebihan pada ibu hamil dalam kaitannya dalam proses persalinan akan memberi akibat yang kurang baik. Ketika seseorang mengalami rasa takut, pesan tersebut akan disampaikan oleh reseptor ke seluruh tubuh. Tubuh secara otomatis mengeluarkan hormon stres yaitu katekolamin dan adrenalin. Ibu hamil yang tidak bisa melepaskan rasa cemas dan takut sebelum melahirkan akan melepaskan hormon katekolamin dengan konsentrasi tinggi. Secara fisiologis dapat menyebabkan kontraksi rahim terasa nyeri dan sakit. Kesehatan jasmaniah dan kematangan psikis merupakan unsur yang sangat diperlukan, agar wanita yang tengah hamil mampu menanggung kontradiksi kehidupan batiniah sendiri dan cobaan-cobaan jasmaniah tanpa mengalami gangguan mental seperti kecemasan sebelum melahirkan.

## **B. Definisi Operasional**

### **1. Pelatihan Relaksasi Islami**

Pelatihan relaksasi islami merupakan latihan relaksasi secara bersama-sama (berkelompok) yang dipandu oleh trainer atau praktisi hynobirthing. Subyek duduk di kursi atau berbaring di lantai berkarpet senyaman mungkin, memejamkan mata atau tidak. Dengan tata cara: trainer mengucapkan afirmasi positif, sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran serta mengendalikan nafas subyek yang terangkum dalam skrip relaksasi islami yang peneliti susun. Pelaksanaan pelatihan relaksasi islami berlangsung antara 2 sampai 2,5 jam. Dilakukan dalam satu pertemuan.

### **2. Kecemasan**

Kecemasan adalah suatu keadaan jiwa yang mengalami ketegangan perasaan yang dapat berupa keluhan fisik maupun psikis baik disadari maupun tidak disadari yang ditimbulkan oleh ketidakmampuan individu mengendalikan pikiran negatif.

Kecemasan pada ibu hamil diungkap dengan skala yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Maher (1996).

### C. Konstruk Kecemasan

Konstruk kecemasan dalam angket ini menganut pada konstruk yang dikemukakan oleh Maher (1996) Pengembangan teori Mahertentang kecemasan adalah sebagai berikut:

1. Aspek Emosional

Indikator:

- a. Mempunyai ketakutan yang berlebihan.
- b. Merasakan tekanan jiwa ( jiwa merasa tertekan).

2. Aspek Kognitif

Indikator :

- a. Mengalami gangguan berpikir jernih.
- b. Kesulitan dalam mengatasi tuntutan lingkungan.

3. Aspek Fisiologis

Indikator :

- a. Sistem kerja organ tubuh tidak stabil.
- b. Perubahan secara fisik.

### D. Kisi- kisi Intrumen Kecemasan

No	Aspek	Indikator	Sub indikator	No item		$\Sigma$
				f	uf	
1	Emosional	a. Merasakan ketakutan yang berlebihan.	1. Saya merasa tegang apabila ingat akan menghadapi persalinan.	16		15
			2. Saya takut dengan rasa sakit saat melahirkan.	2		
			3. Saya khawatir dengan keadaan kandungan saya.	3		
			4. Kegelisahan sering melanda saya.	6		
			5. Saya gelisah karena saya khawatir dengan keselamatan saya.	7		
			6. Saya gelisah karena saya khawatir dengan keselamatan janin saya.	8		
			7. Kelahiran buah hati saya adalah momen bahagia yang saya nantikan.		17	
		b. Merasakan tekanan jiwa / jiwa terasa	1. Saya tidak tenang apabila sendirian.	9		

		tertekan			
			2. Saya bingung dengan kehamilan saya.	10	
			3. Saya mudah menyalahkan orang lain.	12	
			4. Ketenangan menyelimuti saya apabila saya mengingat kelahiran buah hati saya.		20
			5. Saya menjadi mudah tersinggung.	13	
			6. Saya marah apabila keinginan saya tidak terpenuhi.	14	
			7. Saya tidak menceritakan tentang kondisi kehamilan saya kepada orang lain.	39	
			8. Hati saya tidak menentu apabila mendengar atau mengingat cerita tentang proses persalinan.	15	
2	Kognitif	a. Mengalami gangguan berpikir jernih	1. Banyak pikiran yang tidak perlu, saya pikirkan.	11	<b>17</b>
			2. Saya sulit berkonsentrasi.	28	
			3. Sejak kehamilan saya, daya tangkap saya menurun.	26	
			4. Nafsu makan saya berkurang.	29	
			5. Saya sering mimpi buruk tentang kehamilan saya.	27	
			6. Saya yakin saya dapat melahirkan secara normal.		21
			7. Kelahiran adalah rahasia Tuhan, saya pasrahkan semua kejadian terkait kehamilan saya kepada Tuhan.		22

			8. Saya tidak suka dengan perubahan fisik saya selama kehamilan.	30		
			9. Untuk apa memikirkan penampilan saya, yang terpenting adalah kesehatan buah hati saya.	40		
			10. Kehamilan ini saya inginkan.		23	
			11. Saya menyambut kehamilan saya dengan bahagia.		25	
			12. Saya siap menghadapi proses persalinan.		24	
		b. Kesulitan dalam mengatasi tuntutan lingkungan	1. Saya lebih suka di rumah, dari pada di luar rumah.	5		
			2. Saya tidak suka bertemu dengan orang banyak.	38		
			3. Saya sulit untuk tidur malam.	34		
			4. Saya tidak bisa tidur nyenyak.	35		
			5. Saya dapat menyelesaikan pekerjaan keseharian saya dengan baik.		37	
3	Fisiologis	a. Sistem kerja organ tubuh tidak stabil.	1. Apabila mengingat proses persalinan, dada saya terasa sesak dan panas.	1		<b>9</b>
			2. Saya sering mengeluarkan keringat dingin, terlebih ketika ingat proses persalinan.	41		
			3. Jantung saya berdetak lebih cepat, apabila ingat proses persalinan yang akan saya alami.	18		
			4. Begitu pula dengan otot-otot saya menjadi tegang.	19		

			5. Ketika mengingat persalinan, tiba-tiba kepala atau perut saya sakit.	4		
			6. Tekanan darah saya tidak stabil, cenderung naik saat saya mengalami kekhawatiran dengan kandungan saya.	32		
		b. Perubahan fisik	1. Saya mengalami fase tidak mau makan.	31		
			2. Berat badan saya turun.	36		
			3. Saya mengalami trauma sayaraf pada bagian tubuh saya.	33		
			<b>Jumlah</b>	33	8	<b>41</b>

#### E. Penskoran

Model dalam instrumen ini adalah menggunakan skala sikap dan skala aktifitas. Untuk mengetahui kecemasan, anda dapat melihat jumlah skor yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

##### Kecemasan

Alternatif jawaban skala sikap	Favorabel	Unfavorabel
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Kurang sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

## **F. Butir-butir instrumen dalam bentuk soal**

### **1. Identitas subyek**

Nama :  
Umur : (boleh tidak diisi)  
Pekerjaan :  
Kehamilan ke :  
Usia Kehamilan :

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh. Salam sejahtera bagi kita semua. Semoga Tuhan yang Maha Esa senantiasa melimpahkan nikmat dan karunia-Nya kepada kita semua.

Saya Anisatun Murtafiah, adalah seorang Mahasiswi Perguruan Tinggi Pasca Sarjana, Program Studi Pendidikan Islam, Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Saat ini saya telah menempuh mata kuliah tugas akhir sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh derajat sarjana strata 2. Untuk kepentingan itulah saya memohon kesediaan ibu, untuk mengisi skala yang ada di hadapan ibu ini, demi kelancaran penelitian saya.

Tidak ada jawaban yang salah yang anda berikan dalam skala ini, semua jawaban yang anda berikan adalah benar, asalkan benar-benar sesuai dengan kenyataan yang terjadi pada diri anda. Saya sangat berharap anda dapat memberikan jawaban apa yang sebenarnya, bukan apa yang seharusnya. Skala ini bertujuan untuk mengetahui keadaan anda yang sebenarnya dalam menjalani kehamilan buah hati anda ini.

Kerahasiaan dari semua jawaban yang anda berikan merupakan tanggung jawab saya sepenuhnya, jadi anda tidak perlu ragu untuk memberikan jawaban yang sebenarnya.

Perkenankanlah saya menghaturkan banyak terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya atas kesediaan ibu bekerja sama dengan saya dengan meluangkan waktu sejenak untuk mengisi skala yang telah saya susun ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang sesuai. Amin.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Hormat saya,

(Anisatun Murtafiah)

## 2. Petunjuk pengisian skala

Skala ini berisi pernyataan-pernyataan yang menggambarkan keadaan anda selama menjalani kehamilan buah hati anda ini. seluruh pernyataan yang ada dalam skala ini hanya memiliki empat (4) alternatif pilihan jawaban, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

KS : Kurang Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Isilah tiap kolom pilihan jawaban dengan cara memberi tanda centang (√) pada setiap kolom jawaban yang anda pilih. Perhatikan contoh di bawah ini:

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	KS	STS
1	Saya khawatir dengan keselamatan janin saya.	√			

Bila anda ragu dengan jawaban yang telah anda berikan, dan ingin merubah jawaban yang sudah anda silang, cukup mencoret dengan menyilang (√X) pada jawaban yang salah tadi, dan pilihlah jawaban yang lain. Perhatikan contoh di bawah ini:

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	KS	STS
1	Saya khawatir dengan keselamatan janin saya.	√X			

Setelah selesai mengisi skala ini, silahkan periksa kembali jawaban-jawaban anda, pastikan tidak ada kolom jawaban yang anda lewatkan.

**Selamat mengisi dan terimakasih. ☺**



**Skala I****SKALA KECEMASAN**

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	KS	STS
1	Apabila mengingat proses persalinan, dada saya terasa sesak dan panas.				
2	Saya takut dengan rasa sakit saat melahirkan.				
3	Saya khawatir dengan keadaan kandungan saya.				
4	Ketika mengingat persalinan, tiba-tiba kepala atau perut saya sakit.				
5	Saya lebih suka di rumah, dari pada di luar rumah.				
6	Kegelisahan sering melanda saya.				
7	Saya gelisah karena saya khawatir dengan keselamatan saya.				
8	Saya gelisah karena saya khawatir dengan keselamatan janin saya.				
9	Saya tidak tenang apabila sendirian.				
10	Saya bingung dengan kehamilan saya.				
11	Banyak pikiran yang tidak perlu, saya pikirkan.				

12	Saya mudah menyalahkan orang lain.				
13	Saya menjadi mudah tersinggung.				
14	Saya marah apabila keinginan saya tidak terpenuhi.				
15	Hati saya tidak menentu apabila mendengar atau mengingat cerita tentang proses persalinan.				
16	Saya merasa tegang apabila ingat akan menghadapi persalinan				
17	Kelahiran buah hati saya adalah momen bahagia yang saya nantikan.				
18	Jantung saya berdetak lebih cepat, apabila ingat proses persalinan yang akan saya alami.				
19	Begitu pula dengan otot-otot saya menjadi tegang.				
20	Ketenangan menyelimuti saya apabila saya mengingat kelahiran buah hati saya.				
21	Saya yakin saya dapat melahirkan secara normal				
22	Kelahiran adalah rahasia Tuhan, saya pasrahkan semua kejadian terkait kehamilan saya kepada Tuhan.				
23	Kehamilan ini saya inginkan.				
24	Saya siap menghadapi proses persalinan.				

25	Saya menyambut kehamilan saya dengan bahagia.				
26	Sejak kehamilan saya, daya tangkap saya menurun.				
27	Saya sering mimpi buruk tentang kehamilan saya.				
28	Saya sulit berkonsentrasi.				
29	Nafsu makan saya berkurang.				
30	Saya tidak suka dengan perubahan fisik saya selama kehamilan.				
31	Saya mengalami fase tidak mau makan.				
32	Tekanan darah saya tidak stabil, cenderung naik saat saya mengalami kekhawatiran dengan kandungan saya.				
33	Saya mengalami trauma sayaraf pada bagian tubuh saya.				
34	Saya sulit untuk tidur malam.				
35	Saya tidak bisa tidur nyenyak.				
36	Berat badan saya turun.				
37	Saya dapat menyelesaikan pekerjaan keseharian saya dengan baik.				

38	Saya tidak suka bertemu dengan orang banyak.				
39	Saya tidak menceritakan tentang kondisi kehamilan saya kepada orang lain.				
40	Untuk apa memikirkan penampilan saya, yang terpenting adalah kesehatan buah hati saya.				
41	Saya sering mengeluarkan keringat dingin, terlebih ketika ingat proses persalinan.				

**Periksa kembali pekerjaan anda, jangan sampai ada yang terlewat.**

**Terimakasih ☺**



### 1. Deskripsi statistik

DESCRIPTIVES VARIABLES=x y /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

## Descriptives

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	18	50	107	74.50	14.337
postest	18	33	86	61.00	14.943
Valid N (listwise)	18				

### 2. Frequency bisa untuk cheking kategorisasi (setelah dilakukan kategorisasi manual)

FREQUENCIES VARIABLES=x y /ORDER=ANALYSIS.

## Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		pretest	postest
N	Valid	18	18
	Missing	0	0

## Frequency Table

pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	5.6	5.6	5.6
	59	1	5.6	5.6	11.1
	60	1	5.6	5.6	16.7
	64	1	5.6	5.6	22.2
	65	1	5.6	5.6	27.8
	66	2	11.1	11.1	38.9
	71	1	5.6	5.6	44.4
	73	3	16.7	16.7	61.1
	75	1	5.6	5.6	66.7

78	1	5.6	5.6	72.2
87	1	5.6	5.6	77.8
90	1	5.6	5.6	83.3
91	1	5.6	5.6	88.9
93	1	5.6	5.6	94.4
107	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 33	1	5.6	5.6	5.6
34	1	5.6	5.6	11.1
46	1	5.6	5.6	16.7
47	1	5.6	5.6	22.2
57	1	5.6	5.6	27.8
58	1	5.6	5.6	33.3
59	3	16.7	16.7	50.0
60	1	5.6	5.6	55.6
61	1	5.6	5.6	61.1
62	1	5.6	5.6	66.7
68	1	5.6	5.6	72.2
72	1	5.6	5.6	77.8
73	1	5.6	5.6	83.3
81	1	5.6	5.6	88.9
83	1	5.6	5.6	94.4
86	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

### 3. Uji hipotesis

NPAR TESTS /WILCOXON=x WITH y (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.

## NPar Tests

[DataSet0]

## Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
postest - pretest	Negative Ranks	17 <sup>a</sup>	9.00	153.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	18		

a. postest < pretest

b. postest > pretest

c. postest = pretest

*Ket:*

a. 17 subjek mengalami penurunan skor (postest < pretest)

b. 0 subjek mengalami kenaikan skor (postest > pretest)

c. 1 subjek mempunyai skor sama (postest = pretest)

Test Statistics <sup>b</sup>	
	postest - pretest
Z	-3.624 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil uji hipotesis :  $p = 0,00$  berarti hipotesis diterima

Seleksi aitem

Aitem valid lebih dari 0,3 atau

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Correct ed Item- Total Correlat ion	Cronba ch's Alpha if Item Deleted
VAR 000 01	72.7778	236.418	.298	.928
VAR 000 02	72.4444	225.320	.805	.924
VAR 000 03	71.9444	219.820	.679	.924
VAR 000 04	72.8889	233.163	.537	.927
VAR 000 05	71.3333	233.059	.299	.929
VAR 000 06	72.0000	221.176	.643	.925
VAR 000 07	72.2222	218.418	.719	.924
VAR 000 08	72.0556	218.644	.701	.924
VAR 000 09	72.1667	223.324	.571	.926
VAR 000 10	72.5556	226.614	.613	.925



VAR 000 11	72.2222	227.007	.539	.926
VAR 000 12	72.4444	227.556	.539	.926
VAR 000 13	72.3333	229.176	.456	.927
VAR 000 14	72.2222	230.418	.401	.927
VAR 000 15	72.2778	221.742	.726	.924
VAR 000 16	72.3889	231.193	.520	.926
VAR 000 17	73.2222	241.359	.000	.929
VAR 000 18	71.7778	232.654	.382	.928
VAR 000 19	72.3333	230.941	.569	.926
VAR 000 20	72.5000	233.206	.330	.928
VAR 000 21	73.0556	238.408	.237	.928
VAR 000 22	73.1667	241.206	.013	.929
VAR 000 23	73.1667	241.206	.013	.929

VAR 000 24	73.0556	237.114	.347	.928
VAR 000 25	73.1111	241.163	.009	.929
VAR 000 26	72.1111	223.634	.684	.924
VAR 000 27	72.6667	231.882	.592	.926
VAR 000 28	72.0000	223.059	.731	.924
VAR 000 29	72.1667	229.206	.397	.928
VAR 000 30	72.3889	233.075	.419	.927
VAR 000 31	72.1667	230.147	.395	.928
VAR 000 32	72.4444	227.438	.606	.925
VAR 000 33	72.3889	228.958	.556	.926
VAR 000 34	72.0556	226.526	.503	.926
VAR 000 35	72.1667	222.618	.638	.925
VAR 000 36	72.3889	227.899	.492	.927

VAR 000 37	72.4444	236.614	.263	.928
VAR 000 38	72.3333	231.294	.411	.927
VAR 000 39	72.3889	231.193	.520	.926
VAR 000 40	72.5000	244.147	-.128-	.933
VAR 000 41	72.6111	227.781	.720	.925

**Reliability Statistics**

Cronba ch's Alpha	N of Item s
.928	41

No	Nama Subyek	“apakah pelatihan RI mampu menurunkan kecemasan anda?”	Apa saja manfaat yang dapat anda ambil dari pelatihan RI?	Nilai pre test	Nilai post test	keterangan
1	Fetri Meilana Surya (4)	Iya.. bisa menurunkan kecemasan saya..	Bisa lebih tau apa saja yang harus dilakukan selama kehamilan, menjadi lebih tenang dalam menjalani kehamilan ini, bisa lebih mengontrol perasaan selama di kehamilan..	50	34	16
2	Sri Astuti (5)	Iya..	Hati menjadi lebih tenang, berpikir lebih positif menghadapi persalinan..	73	68	5
3	Dinar Tri Utami (7)	Ya.. sangat mampu menghilangkan kecemasan..	Emosi lebih terkontrol/ stabil, lebih ingin menjaga kehamilan dengan stimulasi dan asupan nutrisi lebih baik lagi...	65	59	6
4	Atika Bety Riani (9)	Iya..	Mengetahui apa saja yang perlu dilakukan selama kehamilan dan mempersiapkan apa saja yang diperlukan nanti setelah persalinan, lebih tenang..	78	73	5
5	Eka Puspitasari (10)	Iyah.. sangat membantu dan dapat berfikir positif buat menyiapkan persalinan..	Tambah semangat, berpikir positif.	66	60	6
6	Dina rosdiana (11)	Ya.. pelatihan relaksasi islami mengurangu sedikit kecemasan yang sebelumnya saya rasakan..	Sedikit lebih tenang...	91	81	10
7	Arofah (14)	Ya..	Menjadi lebih tenang..	87	83	5
8	Nur Zahrotul Fitri (16)	Sangat membantu menenangkan pikiran dan hati..	Lebih pasrah dan ikhlas..	64	58	6
9	Dewi Mega P (17)	Ya..	Menjadi lebih tenang, mendapat pandangan ke depan menuju persalinan, berpikir lebih positif..	75	72	3

10	Nely Ameliani (18)	Iya..	Jadi lebih tenang, nyaman..	107	62	45
----	--------------------	-------	-----------------------------	-----	----	----



## SURAT KETERANGAN

Nomor: 125 B 101/15

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala klinik Griya Hamil Sehat Mejasem Barat Kramat Tegal menerangkan bahwa:

Nama : ANISATUN MURTAFAH, S.Sos.I  
TTL : Boyolali, 25 Desember 1991  
NIM : 1320412263  
Prodi/Jurusan : Pendidikan Islam / Bimbingan dan Konseling Islam  
Instansi : Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan penelitian guna penyusunan Tesis mulai bulan Januari – Maret 2015 dengan judul:

**“EFEKTIVITAS PELATIHAN RELAKSASI ISLAMI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL (Studi Eksperimen Di Klinik Griya Hamil Sehat Mejasem Barat Tegal)”**

Demikian surat keterangan ini disampaikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya. Wallahulmuwafiqilaaqwamitthoriq.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Tegal, Agustus 2015  
Kepala Klinik,



**Rogayah, Amd. Keb, Cht.,**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. IDENTITAS DIRI

Nama : Anisatun Murtafiah  
Tempat, Tanggal Lahir : Boyolali, 25 Desember 1991  
Alamat : Cabean, RT 10/RW 2, Cabeankunti, Cepogo, Boyolali  
Nama Ayah : H. Supardi  
Nama Ibu : Dra. Hj. Umayyah  
Hp : 085743582007  
E-mail : anisatunmurtafiah@gmail.com

### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD Negeri 1Cabeankunti , Lulus Tahun 2003
2. SMP Negeri 1 Boyolali, Lulus Tahun 2006
3. SMA Al Muayyad Surakarta, Lulus Tahun 2009
4. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Lulus Tahun 2013

Yogyakarta, 27 Juli 2015

( Anisatun Murtafiah, S. Sos. I)