



**MENGATASI KECEMASAN DALAM PERSALINAN PERDANA PADA IBU HAMIL
MELALUI LAYANAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE THERAPY
TEKNIK RELAXATION TRAINING**

Oleh
MIKHATUN ANISYAH
201231039

**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016**



**MENGATASI KECEMASAN DALAM PERSALINAN PERDANA PADA IBU HAMIL
MELALUI LAYANAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE THERAPY
TEKNIK RELAXATION TRAINING**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Perjuangan sembilan bulan ini akan dihadiahkan sesuatu yang sangat menggembirakan bagi anda, bergembiralah. (Meylani, 2009)



Persembahan:

1. Kedua Orangtua Ayah Surahmat dan Ibu Inayati yang tersayang yang telah melimpahkan kasih sayang kepada peneliti.
2. Kakak Wahyu Widiyatmoko yang tidak ada henti-hentinya memberikan semangat.
3. Teman-teman program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2012

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Mihatun Anisyah NIM 2012.31.039 ini telah diperiksa dan disetujui
untuk diuji

Kudus, Agustus 2016
Pembimbing I

Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons
NIS. 0610713020001008

Pembimbing II

Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.
NIS. 0610713020001027

Mengetahui
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Ketua,

Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons
NIS. 0610713020001008

LEMBAR PENGESAHAN

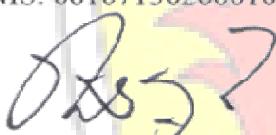
Skripsi oleh Mikhatun Anisyah (NIM: 2012.31.039) ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 12 Agustus 2016 sebagai syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 23 Agustus 2016

Dewan Pengaji :


Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons
NIS. 0610713020001008


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.
NIS. 0610713020001027


Drs. Masturi, MM
NIS. 0610713020001001


Drs. H.Sucipto, M.Pd., Kons.
NIS. 0610713020001015

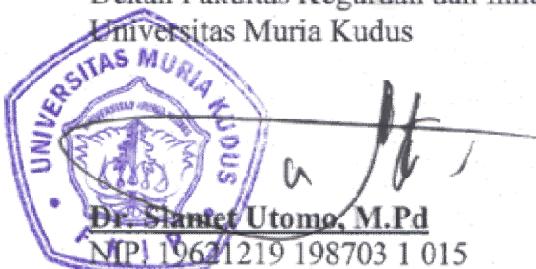
Ketua

Anggota

Anggota

Anggota

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Mengatasi Kecemasan dalam Persalinan Perdana pada Ibu Hamil melalui Layanan Konseling *Rational Emotive Therapy* Teknik *Relaxation Training* di Rumah Bersalin Fathma Tahun 2015/2016” dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Universitas Muria Kudus sekaligus dosen pembimbing I yang telah banyak membantu kelancaran untuk mengadakan penelitian dan telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
3. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.
5. Ibu Umi Latifatul Khotimah A.md, Keb. Pemilih rumah bersalin Fathma, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengadakan penelitian.

6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.



ABSTRACT

Anisyah, Mihatun. 2016. *Overcoming Anxiety in Childbirth Prime Maternal through Counseling Services Rational Emotive Therapy Relaxation Techniques Training Year 2016/2017.* Skripsi. Study Program Guidance and Counseling Faculty of Teacher Training and Education Muria Kudus University. Advisor: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons, (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

Key Word: *Overcoming Anxiety in Childbirth, Counseling Services Rational Emotive Therapy, Relaxation Techniques*

Interest in the study to: 1. Finding the causes of anxiety in the face of childbirth in pregnant women in the village Sirahan Cluwak Pati. 2. To determine the application of Rational Emotive Therapy Counseling Training Relaxation techniques in overcoming anxiety for childbirth in pregnant women in 2015/2016.

Anxiety in childbirth is a psychological disorder that can have characteristics in the form of fear, concern for the future, fears of a prolonged and nervousness experienced by pregnant women at the moment of delivery. Rational emotive Therapy is a theory that seeks to understand human beings as they are. Humans are subject to self-conscious and aware of the objects that it faces. Relaxation is an attempt for a moment to forget the anxiety and resting the mind by channeling excess energy or tension (psychic) through something fun activities.

This type of research is qualitative research case study, Stage in qualitative research include: 1. Data collection, 2. Identification of cases, 3. Diagnosis, Prognosis 4., 5. Treatment, 6. Follow Up. Subject of the study 2 (two) counselee with the initials FA and SU, to obtain data counselee who have anxiety in childbirth, researchers used two data collection: methods Interview to determine the condition of the counselee related causes of anxiety experienced and observation method to determine the behavior of each Related counselee experienced anxiety.

Based on the research results obtained information: 1. The counselee I FA: a. Anxiety with bleeding during childbirth. b. Misperception by age at delivery. After getting counseling three times carried out by the counselor, counselee can finally fix erroneously thought about age particularly vulnerable in childbirth, counselees have been freed from the fear arising from reading the article that mentions a mother in childbirth but has not yet reached the age of 20 will be at risk in childbirth. 2. The counselee II SU: a. Internal factors: Morning sickness. b. Worried about the cost of childbirth. After getting counseling three times, counselees start thinking rationally about morning sickness that happened, now counselee looked at morning sickness as a gift given by God to himself that it contains, as when experiencing morning sickness means God dearest self counselee, because counselee given offspring sometimes others have not been blessed by the Lord's descendant.

The conclusions of this research carried out every after counselee carry out counseling with investigators. Follow-up (follow-up) aims to determine the extent of the counselee in resolving anxiety they experienced. To achieve the success of the support services provided will require considerable time. Therefore, there should be cooperation with other parties (conference cases) that the midwife at the maternity hospital Fathma, parents and husband counselee counselees. To help alleviate anxiety and to monitor the

development of SU. And conducted service referrals / hand over the case to the psychiatrist so that anxiety can be addressed as early as possible. Suggestions presented in this study: 1. Pregnant women: Pregnant women should think positively in the face of childbirth, because positive thinking can help smooth the delivery. 2. Husband: Husband make research results as information for understanding the physical and psychological conditions experienced by the wife in conceiving and face delivery. 3. Mother Midwife: The midwife in making the results of research as input in providing guidance to pregnant women in the face of childbirth.



ABSTRAK

Anisyah, Mihatun. 2016. *Mengatasi Kecemasan dalam Persalinan Perdana pada Ibu Hamil melalui Layanan Konseling Rational Emotive Therapy Teknik Relaxation Training Tahun 2016/2017.* Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons, (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

Kata Kunci: *Kecemasan dalam Persalinan, Rational Emotive Therapy, Relaxation Training*

Tujuan dalam penelitian untuk: 1. Menemukan faktor penyebab kecemasan dalam menghadapi proses persalinan pada ibu hamil di desa sirahan cluwak pati. 2. Untuk mengetahui penerapan konseling *Rational Emotive Therapy* teknik *Relaxation Training* dalam mengatasi kecemasan menghadapi proses persalinan pada ibu hamil tahun 2015/2016.

Kecemasan dalam persalinan adalah gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup yang dialami oleh ibu hamil pada saat menjelang persalinan. *Rational emotive Therapy* adalah teori yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Relaksasi merupakan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif studi kasus, Tahap dalam penelitian kualitatif antara lain: 1. Pengumpulan data, 2. Identifikasi kasus, 3. Diagnosis, 4. Prognosis, 5. *Treatment*, 6. *Follow Up*. Subjek penelitian 2 (dua) konseli dengan inisial FA dan SU, Untuk memperoleh data konseli yang memiliki kecemasan dalam persalinan, peneliti menggunakan dua pengumpulan data: metode *Interview* untuk mengetahui kondisi konseli terkait penyebab kecemasan yang dialami dan metode observasi untuk mengetahui tingkah laku masing-masing konseli terkait kecemasan yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh keterangan: 1. Konseli I FA: a. Kecemasan dengan perdarahan saat persalinan. b. Salah persepsi dengan umur saat persalinan. Setelah mendapatkan konseling sebanyak tiga kali yang dilakukan oleh konselor, konseli akhirnya bisa memperbaiki pemikiran yang keliru tentang usia rawan dalam menjalani persalinan, konseli telah lepas dari ketakutan yang diakibatkan dari membaca artikel yang menyebutkan seorang ibu yang menjalani persalinan tetapi belum genap usia 20 akan mengalami resiko dalam persalinan. 2. Konseli II SU: a. Faktor internal: *Morning sickness*. b. Cemas dengan biaya persalinan. Setelah mendapatkan konseling sebanyak tiga kali, konseli mulai berpikir rasional mengenai *morning sickness* yang dialaminya, sekarang konseli memandang *morning sickness* sebagai anugrah yang diberikan oleh Tuhan kepada dirinya yang mengandung, karena ketika mengalami *morning sickness* berarti Tuhan menyanyangi diri konseli, karena konseli diberikan keturunan yang kadang orang lain belum dikaruniai keturunan oleh Tuhan.

Simpulan dalam penelitian ini dilakukan setiap setelah konseli melaksanakan konseling dengan peneliti. *Follow up* (tindak lanjut) bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan konseli dalam menyelesaikan kecemasan yang dialaminya. Untuk mencapai keberhasilan layanan bantuan yang diberikan akan memerlukan waktu yang cukup lama. Oleh sebab itu perlu diadakan kerjasama dengan pihak lain (konferensi kasus) yaitu dengan Bidan di rumah bersalin Fathma, orangtua konseli dan suami konseli. Untuk membantu mengentaskan kecemasan serta memantau perkembangan SU. Serta dilakukan layanan *referral/alih tangan* kasus ke psikiater supaya kecemasannya dapat segera diatasi sedini mungkin. Saran yang disampaikan dalam penelitian ini: 1. Ibu hamil: Ibu hamil hendaknya berpikir positif dalam menghadapi persalinan, karena dengan berpikir positif dapat membantu kelancaran dalam persalinan. 2. Suami: Suami menjadikan hasil penelitian sebagai informasi untuk memahami kondisi psikis dan fisik yang dialami oleh istri dalam mengandung dan menghadapi persalinan. 3. Ibu Bidan: Ibu bidan dalam menjadikan hasil penelitian sebagai masukan dalam memberikan bimbingan kepada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA.....	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian	5
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Kecemasan dalam Persalinan	9
1. Pengertian Kecemasan dalam Persalinan	9
2. Gangguan Kecemasan	10
3. Aspek Kecemasan	12
4. Ciri-ciri Kecemasan dalam Persalinan	13
5. Faktor Penyebab Kecemasan.....	15
6. Jenis-jenis Kecemasan dalam Persalinan.....	17
7. Dampak Kecemasan.....	19
8. Mengatasi Kecemasan.....	21

2.2 Persalinan	25
1. Pengertian Persalinan	25
2. Faktor Persalinan.....	26
3. Tanda Persalinan	29
2.3 <i>Rational Emotive Therapy</i>	31
1. Pengertian <i>Rational Emotive Therapy</i>	31
2. Konsep dasar <i>Rational Emotive Therapy</i>	32
3. Tujuan <i>Rational Emotive Therapy</i>	34
4. Peran Konselor dalam <i>Rational Emotive Therapy</i>	35
5. Pola Hubungan <i>Rational Emotive Therapy</i>	36
6. Langkah Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i>	39
2.4 <i>Relaxation Training</i>	41
1. Pengertian <i>Relaxation Training</i>	41
2. Krakteristik <i>Relaxation Training</i>	41
3. Ciri <i>Relaxation Training</i>	42
4. Tujuan <i>Relaxation Training</i>	42
5. Jenis <i>Relaxation Training</i>	43
6. Prosedur <i>Relaxation Training</i>	46
2.5 Mengatasi Kecemasan Persalinan melalui <i>Rational Emotive Therapy</i>	49
2.6 Penelitian yang Relevan.....	49
2.7 Kerangka Berfikir	52
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian.....	54
3.2 Prosedur Penelitian	55

3.3 Subjek Penelitian	59
3.4 Teknik Pengumpulan Data	60
3.5 Analisis Data	66
BAB IV: HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian Konseli I.....	68
4.2 Hasil Penelitian Konseli II	92
BAB V: PEMBAHASAN	
5.1 Pembahasan Konseli I	119
5.2 Pembahasan Konseli II.....	126
BAB VI: SIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan	131
6.2 Saran	132
DAFTAR PUSTAKA.....	134