

**PENGARUH PELATIHAN RELAKSASI TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
MELAHIRKAN ANAK PERTAMA**

Tesis

Minat Utama Bidang Psikologi Klinis



Diajukan oleh :

Taufik Ismail
T 100 090 093

**PROGRAM PROFESI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**PENGARUH PELATIHAN RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN MELAHIRKAN ANAK PERTAMA**

Tesis

Disusun dan Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi

Bidang Kekhususan Psikologi Klinis

**Taufik Ismail
T 100 090 093**

**PROGRAM PROFESI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

NOTA DINAS PEMBIMBING

Dr. Yadi Purwanto MM

Dosen Program Magister Profesi Psikologi
Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta

NOTA DINAS

Hal : Tesis Taufik Ismail

Kepada Yth:
Direktur Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengkoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap tesis saudara:

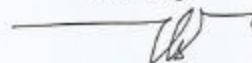
Nama : Taufik Ismail
NIM : T. 100 090 093
Program Studi : Magister Profesi Psikologi
Konsentrasi : Psikologi Profesi
Judul : Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Penurunan
Tingkat Kecemasan Melahirkan anak Pertama

Dengan ini kami menilai tesis tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian tesis pada Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Wassalamu 'alaikum, Wr. Wb.

Surakarta, Januari 2014

Pembimbing



(Dr. Yadi Purwanto MM)

**PENGARUH PELATIHAN RELAKSASI TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
MELAHIRKAN ANAK PERTAMA**

Yang diajukan oleh:
Taufik Ismail, S.Psi.
T 100 090 093

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:
Pembimbing Utama



Dr. Yadi Purwanto, MM., MBA.

Tgl. 17 Januari 2014

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Taufik Ismail dengan disaksikan oleh tim penguji tesis, dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Surakarta,2014

METERAI
TEMPEL
SFC 33ACF47042003
6000
Yang menyatakan,

Taufik Ismail

**PENGARUH PELATIHAN RELAKSASI TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
MELAHIRKAN ANAK PERTAMA**

Yang diajukan oleh :
Taufik Ismail, S.Psi.
T 100 090 093

Telah pertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal
3 Februari 2014
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

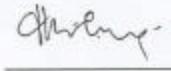
Dr. Yadi Purwanto MM., MBA.
Penguji Pendamping I



Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psi.
Penguji Pendamping II



Wisnu Srihertinjung, S.Psi., M.Psi.



Surakarta, Maret 2014

Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Taufik, M.Si.
NIK. 799

Ketua,
Magister Profesi Psikologi

Lisnawati Ruhaena, S.Psi., M.Si., Psi.
NIK. 836

MOTTO

*Kesulitan yang kita temui dalam mencapai tujuan kita adalah jalan terpendek untuk mencapainya”
(Kahlil Gibran)*

Barang siapa yang mengajak pada kebaikan maka akan memperoleh pahala seperti yang diperoleh yang mengikutinya tanpa mengurangi sedikitpun pahala mereka.” (HR Muslim)

PERSEMBAHAN

karya ini penulis persembahkan teruntuk :

- ✍ Para Ibu hamil
- ✍ Almamater Psikologi UMS
- ✍ Pembaca yang budiman

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat, hidayah dan kemurahan-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penyusunan tesis ini. terselesainya tesis ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati dan penghargaan yang tulus dan setinggi-tingginya, penulis mengucapkan terimakasih kepada beliau: Ibu Usmi Karyani, S.Psi., M.Si Ketua Program Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta beserta seluruh staf dan dosen. Bapak Dr. Yadi Purwanto, MM., MBA, Psi selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan bertukar pikiran untuk terselesainya tesis ini Para ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden pelatihan dan membantu kelancaran proses penelitian. Ibu Siti Masyitho sebagai trainer pelatihan serta Teman-teman Magister Profesi Psikologi UMS yang membantu kelancaran penelitian penulis.

Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, semoga Allah memberikan kenikmatan atas budi baik yang dengan ikhlas membantu kelancaran penyelesaian studi penulis. Aamiin.

Surakarta, 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	7
D. Keaslian Penelitian	8

BAB II. LANDASAN TEORI

A. Kecemasan melahirkan anak pertama	13
1. Pengertian kecemasan	13
2. Batasan kecemasan normal dan tidak normal (abnormal) ...	14
3. Jenis-jenis kecemasan	16
4. Kecemasan melahirkan anak pertama.....	19
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasanmelahirkan anak pertama	22
6. Aspek-aspek kecemasan melahirkan anak pertama	27
B. Pelatihan Relaksasi	29
1. Pengertian pelatihan	29
2. Pengertian pelatihan relaksasi	31
3. Manfaat pelatihan relaksasi	32
4. Pelatihan relaksasi yang digunakan.....	36
C. Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Melahirkan Anak Pertama	39
D. Hipotesis	43

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel	44
B. Definisi Operasional	44
C. Subjek penelitian.....	45
D. Metode Pengumpulan Data	45
E. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	47

F. Rancangan Eksperimen	51
G. Metode Analisis Data	51
BAB IV. LAPORAN PENELITIAN	
A. Persiapan Penelitian	53
1. Orientasi kancah penelitian.....	53
2. Administrasi perijinan.....	53
3. Subjek penelitian	54
B. Pelaksanaan Penelitian.....	56
C. Analisis Data	62
D. Analisis Individual.....	70
E. Pembahasan.....	98
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	109
B. Saran-saran	109
DAFTAR PUSTAKA	111
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
1. Komposisi aitem skala Kecemasan Melahirkan Anak Pertama	46
2. Kisi -kisi Modul Pelaksanaan Relaksasi.....	48
3. Desain Pelatihan.....	51
4. Tahap-tahap Pelatihan.....	57
5. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test	62
6. Skor Interval dan Kategori Kecemasan melahirkan anak pertama.....	64
7. Skor dan Kategorisasi Kecemasan melahirkan anak pertama Pretest- posttest- <i>follow up</i>	64
8. Skor dan Kategorisasi Kecemasan melahirkan anak pertama berdasarkan aspek	66
9. Hasil Gain Score	68
10. Kategorisasi Relaksasi	70
11. Perubahan Skor Kecemasan dari pretes ke posttest	96
12. Perubahan Skor Kecemasan dari posttest ke <i>follow up</i>	96

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Perbandingan skor <i>pretest, posttest, follow up</i> secara kelompok.....	65
2. Perbandingan gains score post-pre dan <i>follow-up-post</i>	69
3. Perbandingan skor <i>pretest, posttest, follow up</i> R.....	73
4. Perbandingan aspek kecemasan subjek R	74
5. Perbandingan skor <i>pretest, posttest, follow up</i> SP	75
6. Perbandingan aspek kecemasan subjek SP	76
7. Perbandingan skor <i>pretest, posttest, follow up</i> PM.....	77
8. Perbandingan aspek kecemasan subjek PM.....	78
9. Perbandingan skor <i>pretest, posttest, follow up</i> I.....	80
10. Perbandingan aspek kecemasan subjek I	81
11. Perbandingan skor <i>pretest, posttest, follow up</i> SS	83
12. Perbandingan aspek kecemasan subjek SS	84
13. Perbandingan skor <i>pretest, posttest, follow up</i> S	85
14. Perbandingan aspek kecemasan subjek S	86
15. Perbandingan skor <i>pretest, posttest, follow up</i> SI.....	87
16. Perbandingan aspek kecemasan subjek SI.....	88
17. Perbandingan skor <i>pretest, posttest, follow up</i> TU	90
18. Perbandingan aspek kecemasan subjek TU	91
19. Perbandingan skor <i>pretest, posttest, follow up</i> SG	92
20. Perbandingan aspek kecemasan subjek SG	93
19. Perbandingan skor <i>pretest, posttest, follow up</i> AH.....	94
20. Perbandingan aspek kecemasan subjek AH.....	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

- A. Modul Penelitian
- B. Analisis Data
- C. Berita Acara Validasi Modul
- D. Inform Consent
- F. Surat Bukti Penelitian
- G. Dokumentasi Foto Pelatihan

ABSTRAKSI

PENGARUH PELATIHAN RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MELAHIRKAN ANAK PERTAMA

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pelatihan relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan melahirkan anak pertama. Hipotesis yang diajukan ada perbedaan kecemasan melahirkan anak pertama pada ibu hamil sebelum dan sesudah pelatihan relaksasi. Kecemasan melahirkan anak pertama pada ibu hamil sesudah pelatihan relaksasi lebih rendah dibandingkan sebelum pelatihan. Subjek penelitian sebanyak 10 pasien ibu hamil trisemester ke tiga, yang memeriksakan di Rumah Bersalin Aulia Boyolali. Metode pengumpulan data menggunakan skala kecemasan melahirkan anak pertama, intervensi menggunakan pelatihan relaksasi. Data diolah dengan teknik analisis non paramaterik wilcoxon. Hasil analisis pretest dengan posttest diperoleh nilai $Z = -2,805$; sig 0,005 ($p < 0,01$). *Mean* rank pretest sebesar 0,00 dan *mean* posttest sebesar 5,50. Hasil ini menunjukkan ada perbedaan kecemasan melahirkan anak pertama sebelum dan sesudah pelatihan. Artinya pelatihan relaksasi efektif untuk menurunkan kecemasan melahirkan anak pertama pada ibu kehamilan tri semester ketiga.