

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) dan diajukan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau menyontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar ke sarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 5 Juli 2023



Ferry Gunawan Darwin Lubis
NIM: 181520130

ABSTRAK

Nama: **Ferry Gunawan Darwin Lubis**, NIM: 181520130, Judul Skripsi: **"Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Ketiga Di Pos Layanan Terpadu (POSYANDU) Kampung Tenjo Laut"** (Studi di Desa Darmasari, Kecamatan Bayah, Kabupaten Lebak). Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2023 M/1444 H.

Kehamilan merupakan salah satu dari beberapa tugas perkembangan yang didambakan oleh sebagian besar keluarga khususnya perempuan yang baru saja menikah dan memasuki kehidupan berumah tangga. Kebanyakan wanita yang mengalami kehamilan untuk pertama kali atau biasa disebut dalam dunia medis dengan istilah *primigravida* biasanya akan mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang sudah pernah mengalami kehamilan sebelumnya. Apalagi jika wanita *primigravida* ini sudah masuk pada trimester ketiga maka akan mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi. Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau khawatir akan sesuatu yang belum terjadi atau yang akan dihadapi namun hal tersebut belum tentu terjadi. Peneliti lebih memilih teknik relaksasi Benson karena lebih sederhana dibandingkan terapi yang lainnya. Selain itu, terapi relaksasi Benson ini memiliki kelebihan yaitu menjadikan keyakinan sebagai sebuah terapi. Hanya dengan menggunakan mantra atau frasa yang diyakini dan dibaca secara berulang-ulang sehingga merasakan ketenangan dan menghilangkan rasa cemas pada diri.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana kecemasan yang dialami oleh ibu *primigravida* trimester ketiga?, 2) Bagaimana penerapan terapi relaksasi Benson mengurangi kecemasan Ibu *primigravida* trimester ketiga?, 3) Bagaimana hasil penerapan terapi relaksasi Benson mengurangi kecemasan ibu *primigravida* trimester ketiga?

Adapun tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui bentuk kecemasan ibu *primigravida* trimester ketiga., 2) Untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi Benson bagi kecemasan ibu *primigravida* trimester ketiga., 3) Untuk mengetahui hasil penerapan dari terapi relaksasi Benson dapat mengurangi kecemasan ibu *primigravida* trimester ketiga.

Adapun metode yang digunakan adalah metode kualitatif yang bersifat deskriptif agar peneliti mendeskripsikan tentang objek kajian secara menyeluruh berdasarkan hasil temuan di lapangan. Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah; observasi, wawancara, dokumentasi dan analisis data. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22 Juni hingga 14 Agustus 2022, dengan jumlah responden 3 orang ibu *primigravida* trimester ketiga.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan: 1) Kecemasan yang dialami oleh ibu *primigravida* trimester ketiga adalah kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral tidak dialami oleh ibu *primigravida* trimester ketiga., 2) Proses penerapan teknik relaksasi Benson dilakukan dalam 2 kali pertemuan untuk setiap responden karena mudahnya menjalin kedekatan antara peneliti dan responden sehingga memudahkan peneliti dalam menggali informasi (*need assessment*), menerapkan teknik relaksasi Benson dan melakukan *follow up*, evaluasi hingga *closing*. Adapun tempat proses penerapan teknik relaksasi Benson dilaksanakan di rumah responden., 3) Adapun hasil yang didapatkan ketika melakukan penelitian kepada tiga ibu *primigravida* trimester ketiga dengan menerapkan teknik relaksasi Benson sebagai solusi untuk mengurangi kecemasannya ternyata berhasil mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu *primigravida* trimester ketiga.

Kata kunci: Kecemasan, Ibu *Primigravida*, Trimester Ketiga, Teknik Relaksasi Benson

ABSTRACT

Name: **Ferry Gunawan Darwin Lubis**, NIM: 181520130, Thesis Title: **"Benson Relaxation Therapy to Reduce Anxiety for Third Trimester Primigravida Mothers at the Integrated Service Post (POSYANDU) Kampung Tenjo Laut"** (Study in Darmasari Village, Bayah District, Lebak Regency). : Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2023 M/I444 H.

Pregnancy is one of several developmental tasks coveted by most families, especially women who have just married and entered married life. Most women who experience pregnancy for the first time or commonly referred to in the medical world as primigravida will usually experience higher anxiety than women who have experienced previous pregnancies. Moreover, if this primigravida woman has entered the third trimester, she will experience a very high level of anxiety. Anxiety is a feeling of discomfort or worry about something that hasn't happened yet or is about to happen but it won't necessarily happen. Researchers prefer the Benson relaxation technique because it is simpler than other therapies. In addition, Benson's relaxation therapy has the advantage of making belief as a therapy. Only by using a mantra or phrase that is believed and read over and over again so that you feel calm and eliminate anxiety in yourself.

Based on the above background, the formulation of the problem in this study are: 1) How is the anxiety experienced by third trimester primigravida mothers?, 2) How does the application of Benson relaxation therapy reduce the anxiety of third trimester primigravida mothers? Anxiety in third trimester primigravida?

And the purpose of this study were: 1) To find out the form of anxiety for third trimester primigravida mothers., 2) To find out the application of Benson relaxation therapy for the anxiety of third trimester primigravida mothers., 3) To find out the results of the application of Benson relaxation therapy to reduce anxiety for first trimester primigravida mothers third.

The method used is a descriptive qualitative method so that the researcher describes the object of study as a whole based on the findings in the field. Data collection techniques used are; observation, interview, documentation and data analysis. The research was conducted from 22 June to 14 August 2022, with 3 respondents in the third trimester primigravida mothers.

From the results of the research conducted, it can be concluded: 1) The anxiety experienced by third trimester primigravida mothers is realistic anxiety, neurotic anxiety, and moral anxiety not experienced by third trimester primigravida mothers., 2) The process of applying the Benson relaxation technique is carried out in 2 meetings for each respondent because it is easy to establish closeness between the researcher and the respondent making it easier for the researcher to gather information (need assessment), apply the Benson relaxation technique and carry out follow-up, evaluation to closing. As for the place where the process of applying the Benson relaxation technique was carried out at the respondent's house., 3) The results obtained when conducting research on three third-trimester primigravida mothers by applying the Benson relaxation technique as a solution to reduce their anxiety were successful in reducing the anxiety experienced by third-trimester primigravida mothers .

Keywords: Anxiety, Primigravida Mother, Third Trimester, Benson Relaxation Technique



NOTA DINAS
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas
Lamp : Skripsi
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n Ferry Gunawan Darwin Lubis
NIM: 181520130

Kepada Yth
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH BANTEN
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Diperkenalkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Ferry Gunawan Darwin Lubis** dengan judul "**TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER KETIGA DI POS LAYANAN TERPADU (POSYANDU) KAMPUNG TENJO LAUT**" (Studi di Desa Darmasari, Kecamatan Bayah, Kabupaten Lebak) telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/ibu kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Pembimbing I

Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd

NIP: 19780512 200312 1001

Serang, 22 Februari 2023

Pembimbing II

Maya Afa, S.Th.I., M.S.I

NIDN: 2013068302

LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH

**TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER KETIGA DI POS
LAYANAN TERPADU (POSYANDU) KAMPUNG TENJO LAUT
(Studi di Desa Darmasari, Kecamatan Bayah, Kabupaten Lebak)**


Oleh:

FERRY GUNAWAN DARWIN LUBIS

NIM: 181520130

Menyetujui,

Pembimbing I



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd

NIP: 19780512 200312 1001

Pembimbing II

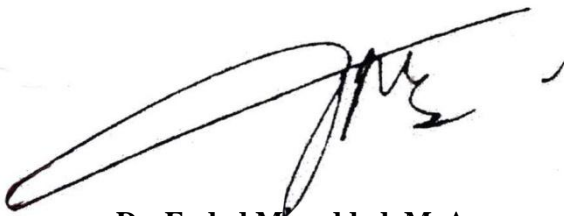


Maya Aufa, S.Th.I., M.S.I

NIDN: 2013068302

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. Endad Musaddad, M. A

NIP: 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A.

NIP: 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Ferry Gunawan Darwin Lubis**, NIM: **181520130**, Judul Skripsi: **Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Primigravida Trimester ketiga Di Pos Layanan Terpadu (POSYANDU) Kampung Tenjo Laut** (Studi di Desa Darmasari, Kecamatan Bayah, Kabupaten Lebak) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 8 Juni 2023. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 8 Juni 2023

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,



Eneng Purwanti, M.A.
NIP: 19780607 200801 2 014

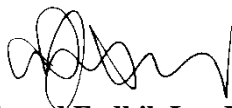


Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.
NIP: 19941029 202203 2 004

Anggota,

Penguji I

Penguji II



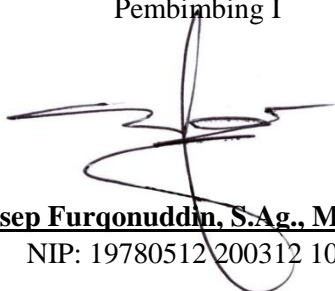
Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP: 19760704 200003 1 002



Dr. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.
NIP: 19730328 201101 1 001

Pembimbing I

Pembimbing II



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd
NIP: 19780512 200312 1001



Maya Afa, S.Th.I., M.S.I
NIDN: 2013068302

MOTTO HIDUP

"Kalau kau terus berpikir dan tak melakukan apa-apa, kau akan tertinggal jauh."

-Killua Zoldyck (Hunter X Hunter)-

"Hidup itu harus memilih. Di saat kau tidak memilih, itulah pilihanmu."

-Monkey D Luffy (One Piece)-

"Kau gagal tetapi masih bisa bangkit kembali, itulah menurutku arti kuat yang sebenarnya!"

-Hyuga Hinata (Naruto)-

PERSEMBAHAN

Yang pertama, atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan, baik itu nikmat sehat, nikmat longgar, nikmat rezeki, dan segala nikmat lainnya khususnya raja nya nikmat yaitu nikmat hidayah iman dan islam. Maka untuk itu, ku buktikan cara bersyukur dengan mengucapkan *Alhamdulillah rabbil 'alamin*.

Yang kedua, kepada para utusan dan nabi Allah, atas izin Allah yang telah membawa agama yang benar ini yaitu Islam dan menjadi utusan terakhir kemudian sebagai suri tauladan baik, maka ku syukuri dengan mengucapkan sholawat kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam*.

Yang ketiga, tidak lupa juga kepada para perantara ilmu baik itu ilmu dunia maupun ilmu akhirat yang telah memperjuangkan, menjaga, dan menyampaikan ilmu – ilmu hingga sampai kepadaku. Dan ku syukuri dengan ucapkan syukur *Alhamdulillah jaza humullahu Khoiroh*.

Yang keempat, kepada dua makhluk terbaik ciptaan Allah yaitu kedua orang tuaku bapak Iskandar dan ibu Sri Winanti Susilani Utami yang telah mengajarku, membimbingku, mendampingi, yang rela mengeluarkan seluruh tenaga keringat hingga air mata agar anak pertama mu ini sampai pada titik yang di harapkan. Kepada orang tua yang sudah melahirkan, menjaga, merawat dan menyayangi istriku yaitu bapak Repelita Bangsa Ibrahim dan Ibu Ema Susanti. Kekasih terbaik di dunia dan di akhirat ku yaitu Devi Permata Sari, yang sudah mau mendampingi, berjuang bersamaku, dan memberikan support yang sangat luar biasa bagiku. Dan kepada sang buah hati tercintaku Reina Alesha Kinara yang selalu menjadi *moodboosterku*, semoga kau jadi anak yang sholehah dan menjadi anak yang alim, faqih, berakhlakul karimah dan mandiri. Kepada kakak dan adik adik ku yang menjadi semangatku agar menjadi panutan bagi kak Candra, Dewi, Vera, Aldy, Zacky, Arya, Royhan, Syahnaz. Dan kepada saudara sepupuku Alif, Bagas, Azka, Vinka, dan lainnya yang selalu mensupportku. Tak lupa kepada wak Tri dan wak Ida. Serta kepada kakek dan nenek nenek ku yang masih hidup.

Yang terakhir kepada sahabat – sahabatku Aseng, Iqbal, Gery, Faiz, Alif, Bagas, Zacky, Pidin, Dika, Anton, Syahdan, Yusriel. Dan teman temanku Riska, Dina, dan yang lainnya serta responden Bu Devi, Bu Anis, Bu Hesta dan yang membantuku dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Maka untuk semua pertolongannya itu ku syukuri dengan ucapan syukur *Alhamdulillah jaza kumullahu Khoiroh*.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ferry Gunawan Darwin Lubis, Lahir di Lebak, 3 Juni 1999. Penulis tinggal di RT/RW. 001/001, Kampung Tenjo Laut, Desa Darmasari, Kecamatan Bayah, Kabupaten Lebak, Banten. Penulis merupakan seorang ayah dari anak perempuan yang salihah serta suami idaman dari istri yang salihah dan anak pertama dari lima bersaudara hasil pernikahan Bapak Iskandar dan Ibu Sri Winanti Susilani Utami.

Jejak pendidikan formal yang penulis tempuh diantaranya SDN 2 Darmasari (2005-2011), SMPN 1 Bayah (2011-2014), SMAN 1 Bayah (2014-2017), setahun kemudian penulis diterima di Perguruan Tinggi Negeri Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi mahasiswa, penulis pernah menjadi HMJ BKI, Relawan Rumah Konseling Aku Temanmu, Pengurus Forum Keluarga SMAN 01 Bayah (Forga Smanbay), Gerakan Pemuda Banten Selatan (GP Bansel), Pengurus Satuan Komunitas Sekawan Persada Nusantara (Sako SPN) Kota Serang, Anggota Cinta Alam Indonesia (CAI), Ketua Muda – Mudi Masjid Roudhlotul Jannah, Anggota Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Basyaree dan salah satu pendiri *Our Experience* (OEX).

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menjadi mahasiswa di jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur atas pertolongan dan karunia yang telah Allah SWT berikan, serta kesehatan, kelancaran, keberkahan dan nikmat hidayah. Salawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW serta para sahabat dan keluarganya.

Meskipun dalam penulisan skripsi ini, penulis mengalami beberapa hambatan dan kesulitan untuk menyelesaikan penulisan skripsi. Penulis sadari apabila dalam penulisan tak terlepas dari kekeliruan, kesalahan, dan jauh dari kata sempurna. Namun dengan adanya dukungan dan dorongan dari beberapa pihak yang bersedia mendampingi dan membimbing hingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi untuk mendapat gelar Sarjana Sosial (S. Sos), untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M. Pd. Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. Endad Musaddad, M. A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan pengarahan kepada penulis.
4. Bapak Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu Maya Aufa, S.Th.I., M.S.I selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya untuk membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen dan Staff Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

6. Kedua orang tua yang senantiasa tidak pernah berkurang memberikan do'a terbaik dan motivasi baik moral maupun materiil sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini.
7. Kepada istri tercinta yang selalu memberikan dukungan tanpa lelah dan motivasi serta stimulus – stimulus positif.
8. Dan anakku tercinta yang selalu menjadi *moodbooster* dari segala aktivitas semoga kau menjadi anak yang sukses dunia dan akhirat, aamiin.
9. Untuk sahabat dan teman – temanku yang telah mendukung, membantu dan memberikan informasi.
10. Untuk teman-teman BKI D 2018, Relawan Rumah Konseling Aku Temanmu, teman Muda – Mudi Serang Utara yang telah mengisi masa perkuliahan dengan banyak cerita serta pengalaman berharga.
11. Serta seluruh rekan, kerabat dan teman-teman yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
12. Untuk Mang Asep selaku mekanik di bengkelku yang selalu memberikan nasehat dan arahan.
13. Kepada Jhamid selaku kuda besiku yang setia menemani selama menimba ilmu.
14. Yang terakhir, kepada serial One Piece yang selalu menemani setiap minggunya.

Serang, 5 Juli 2023
Penulis

FERRY GUNAWAN
DARWIN LUBIS
NIM: 181520130

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	ii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH.....	v
PENGESAHAN	v
MOTTO HIDUP	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	6
F. Definisi Operasional.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teoritis.....	10
1. Terapi Relaksasi Benson	10
2. Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Ketiga	23
B. Kerangka Berpikir	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Setting Penelitian.....	37
1. Waktu Penelitian	37

2.	Lokasi Penelitian.....	38
3.	Gambaran Secara Umum Lokasi Penelitian.....	38
C.	Instrumen Penelitian.....	39
D.	Sumber Data.....	41
1.	Subyek Penelitian.....	41
2.	Informan Penelitian.....	44
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	44
F.	Teknik Analisis Data.....	46
G.	Teknik Keabsahan Data.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		50
A.	Hasil Penelitian.....	50
1.	Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	50
2.	Penerapan Konseling.....	55
3.	Hasil Penerapan.....	88
B.	Pembahasan.....	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		91
A.	Kesimpulan.....	91
B.	Saran.....	92
1.	Bagi Responden.....	92
2.	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	92

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Foto Herbert Benson.....	15
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu <i>Primigravida</i> Trimester Ketiga.....	35
Gambar 3. 1 Triangulasi “sumber” pengumpulan data. (satu teknik pengumpulan data pada bermacam – macam sumber data A, B, C).....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hitungan Trimester.....	30
Tabel 2. 2 Indikator Kecemasan Ibu Hamil.....	33
Tabel 4. 1 Profil Responden	54
Tabel 4. 2 Kondisi Psikologis.....	54
Tabel 4. 3 Kegiatan Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu <i>Primigravida</i> Trimester Ketiga.....	55
Tabel 4. 4 Kegiatan Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu <i>Primigravida</i> Trimester Ketiga.....	88
Tabel 4. 5 Hasil Penerapan Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu <i>Primigravida</i> Trimester Ketiga.....	89