

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Jamal. 2010. *Islamic Parenting: Pendidikan Anak Metode Nabi*. Terjemahan: Agus Suwandi. Solo: Aqwam.
- Ai Yeyeh Rukiah. Dkk. 2009. *Asuhan Kebidanan I Kehamilan (Edisi Revisi)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Benson, Herbert & Klipper, Miriam Z. 1976. *Respons Relaksasi: Teknik Meditasi Sederhana Untuk Mengatasi Tekanan Hidup*. Terjemahan: Nurhasan. Bandung: Kaifa.
- Herri, Namora Lumongga. 2011. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana, 2011.
- J, Lexy & Moleong. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kartini & Kartono. 1976. *Pengantar Metodologi Research Sosial*. Bandung: Alumni.
- King, Laura A. 2016. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Terjemahan: Petty Guna Gayatri. Jakarta: Salemba Humanika.
- Machrus, Adib. dkk. 2017. *Fondasi Keluarga Sakinah: Bacaan Mandiri Calon Pengantin*. Jakarta: Subdit Bina Keluarga Sakinah, Direktorat Bina KUA & Keluarga Sakinah, Ditjen Bimas Islam Kemenag RI.
- Munro, E. A. dkk. 1979. *Penyuluhan (Counselling) Suatu pendekatan Berdasarkan Keterampilan*. Terjemahan: Erman Amti. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nazir, Moh. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Padila. (2017). *Keperawatan Maternitas sesuai dengan Standar Kompetensi (PLO) dan Kompetensi Dasar (CLO)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwanto, S. 2006. *Relaksasi Dzikir. Suhuf*. Bandung: Alfabeta
- Raco, J.R. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo.

- Safaria, Trianto. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sari, D. 2017. *Kehamilan, Persalinan, Bayi Preterm & Postterm Disertai Evidence Based*. Palembang: NoerFikri.
- Setiawan, Toni. 2009. *Hipnotis & Hipnoterapi*. Jogjakarta: Garasi.
- Sobur, Alex. 2011. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno, Agus. 2018. *Pengantar Bimbingan dan Konseling Islam*. Serang: A4
- Taufik & Karneli, Yeni. 2012. *Teknik Dan Laboratorium Konseling*. Universitas Negeri Padang.
- Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsiran Al-Qur'an Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementrian Agama RI. Bandung: Antapani Kidul.

### **Internet**

- Amelia Christanti Sipayung, Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimerster Ketiga dalam Menghadapi Proses Persalinan di Kecamatan Silou Kahean, Skripsi Universitas Sumatera Utara, 2021. (<https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/44635> diakses pada tanggal 8 Oktober 2022 pukul 14.30 WIB)
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Ejournal Konselor*. (<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6480> diakses pada tanggal 8 Oktober 2022 Pukul 20.45 WIB)
- Aryana, O. K., & Novitasari, D., (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. (<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/981> diakses pada tanggal 8 Oktober 2022 pukul 15.00 WIB)
- Astuti, A. B., Santosa, S. W., & Utami, M. S. (2000). Hubungan antara dukungan keluarga dengan penyesuaian diri perempuan pada kehamilan pertama. *Jurnal Psikologi*.

(<https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7001> diakses pada tanggal 8 Oktober 2022 pukul 14.20 WIB)

F. Fazdria, (2016) Gambaran Kecemasan Ibu Hamil, *Jurnal.unsyiah.ac.id*. (<https://jurnal.unsyiah.ac.id/JKS/article/view/5003> diakses pada tanggal 8 Oktober 2022 pukul 21.05 WIB)

Hasanah, Iswatun (2018) *Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Wanita Hamil. (Studi Kasus di Kampung Tegal Cabe Cilegon-Banten)*. Diploma atau S1 thesis, Universitas Islam Negeri SMH Banten. (<http://repository.uinbanten.ac.id/2506/> diakses pada tanggal 10 Oktober 2022 pukul 21.00 WIB)

Hidayati, D. S. (2014). *Latar belakang psikologis kecemasan ibu hamil usia 35 tahun ke atas*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. (<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2006> diakses pada tanggal 30 November 2022 pukul 07.00 WIB)

Ike Novita Sari, dkk., 2014. *‘Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Karyawan. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. (<http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/download/269/294> diakses pada tanggal 5 Oktober 2022 pukul 21.30 WIB)

Mei nurvianda, 2016. *‘Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan Anak Dampak Hospitalisasi Studi Di Ruang Seruni RSUD Jombang*. (<http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/4875/> diakses pada tanggal 10 Oktober 2022 pukul 19.30 WIB)

Nurhidayah, I., Hidayati, N. O., & Nuraeni, A. (2019). Revitalisasi Posyandu melalui Pemberdayaan Kader *Jurnal Kesehatan. Media Karya Kesehatan*. (<http://jurnal.unpad.ac.id/mkk/article/view/22703/0> diakses pada tanggal 8 Oktober 2022 pukul 22.15 WIB)

Priscilla Prima Devinta, *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Anak Pertama Pada Trimester Ketiga Dan Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dari Suam*, Skripsi Universitas Sata Dharma Yogyakarta, 2007. ([https://repository.usd.ac.id/2152/2/029114013\\_Full.pdf](https://repository.usd.ac.id/2152/2/029114013_Full.pdf) diakses pada tanggal 8 Oktober 2022 pukul 14.16 WIB)

Riyani H. Sahar, 2016. *‘Evektifitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Di PSTW Gau*

Mabaji Goa'. (<https://bimiki.e-journal.id/bimiki/article/view/37>) diakses pada tanggal 10 Oktober 2022 pukul 20.45 WIB)

Safitri, D. (2018). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Ibu Dalam Menghadapi Sectio Caesarea Studi di Kamar Bersalin RSUD Jombang* (Doctoral dissertation, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang). (<https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/555/>) diakses pada tanggal 8 Oktober 2022 pukul 15.30 WIB)

Sari, Ulfah (2021) *Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja (Studi di Kampung Rengat Masjid, Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Bante n)*. Diploma atau S1 thesis, UIN SMH BANTEN. (<http://repository.uinbanten.ac.id/6586/>) diakses pada tanggal 8 Oktober 2022 pukul 14.17 WIB)

Sartika D. O. 2017. *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lansia Penderita Hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah. (<http://digilib.unisayogya.ac.id/2556/>) diakses pada tanggal 8 Oktober 2022 pukul 14.38 WIB)

Siska Novianti, *Konseling Behavioristik Dengan Relaksasi Qs. Maryam Untuk Mereduksi Kecemasan Ibu Hamil (Studi Kasus Di Desa Panimbangjaya Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang)*. Skripsi UIN SMH BANTEN, 2021. (<http://repository.uinbanten.ac.id/7812/>) diakses pada tanggal 8 Oktober 2022 pukul 14.15 WIB)

Utomo, A. W., & Santoso, A. (2013). *Studi pengembangan terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. (<http://jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/jbki/article/view/149>) diakses pada tanggal 8 Oktober 2022 pukul 14.40 WIB)

Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Cepu*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*. (<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikmb/article/view/244>) diakses pada tanggal 8 Oktober 2022 pukul 14.50 WIB)

## **Wawancara**

AK, Responden Kedua, Diwawancarai oleh peneliti di rumahnya, 24 Juni 2022

AK, Responden Kedua, Diwawancarai oleh peneliti via telpon Whatsapp, 9 Juli 2022

DPS, Responden Pertama, Diwawancarai oleh peneliti di rumahnya, 23 Juni 2022

DPS, Responden Pertama, Diwawancarai oleh peneliti di rumahnya, 3 Juli 2022

HD, Responden Ketiga, Diwawancarai oleh peneliti di minimarket, 14 Agustus 2022

HD, Responden Ketiga, Diwawancarai oleh peneliti di rumahnya, 27 Juli 2022

HD, Responden Ketiga, Diwawancarai oleh peneliti dirumahnya, 25 Juni 2022

Sri Winanti S, Kader Posyandu, Diwawancarai oleh peneliti dirumahnya, 22 Juni 2022

