

# LAMPIRAN

## **INSTRUMEN WAWANCARA DENGAN RESPONDEN**

1. Apa gejala pertama ketika anda hamil?
2. Bagaimana perasaan anda ketika mengetahui bahwa anda sedang hamil?
3. Bagaimana reaksi orang sekitar khususnya suami ketika mengetahui anda hamil?
4. Apakah ketika hamil khususnya trimester ketiga anda merasakan kecemasan?
5. Apakah anda ingin mengurangi rasa cemas yang sedang anda rasakan?
6. Sejauh apa anda mengetahui Teknik Relaksasi Benson?
7. Pernahkah anda mencoba Teknik Relaksasi Benson?
8. Bagaimana perasaan anda ketika mengetahui bahwa Teknik Relaksasi Benson dapat mengurangi kecemasan anda?
9. Apa yang anda harapkan setelah mencoba Teknik Relaksasi Benson?
10. Bagaimana tanggapan anda apabila Teknik Relaksasi Benson tidak berpengaruh pada kecemasan anda?

## JAWABAN RESPONDEN

### 1. Responden DPS

1) Apa gejala pertama ketika anda hamil?

**Jawaban:** *Gejala pertama yang saya alami ketika saya hamil adalah muntah – muntah seperti masuk angin gitu, terus kan penasaran saya minta untuk di pijit dan di kerik sama suami, suami juga heran ko ga merah merah ya suami pikir mungkin maag saya lagi kambuh soalnya kan 8punya riwayat maag dan saya terlihat pucet banget ya namanya juga ga ngerti ya yaudah istirahat aja.*

2) Bagaimana perasaan anda ketika mengetahui bahwa anda sedang hamil?

**Jawaban:** *Nah awalnya saya ke pasar nih terus kepikiran untuk perikasa pake testpack karena seminggu itu tuh saya masih sering muntah muntah dan telat datang bulan. Ya feeling aja kan. Yaudah pas ke pasar saya bilang ke suami untuk mampir ke apotik buat beli obat, tanpa sepengetahuan suami saya beli testpack. Ya emang awalnya kalo emang bener mau bikin surprise. Setelah pulang saya langsung googling cara pakanya langsung coba saat suami pergi sholat magrib kan. Pas di coba ternyata alhamdulillah positif. Disitu seketika badan lemes semua antara senang (karena langsung diberi kepercayaan oleh Allah dengan diberi titipan buah hati), sedih (karena diluar perkiraan dari rencana saya dan suami), cemas (karena saya belum siap untuk menjadi seorang ibu dan apa yang harus dilakukan) dan takut (karena ini diluar rencana takutnya usami malah marah atau kecewa) pokoknya campur aduk semua perasaan itu.*

3) Bagaimana reaksi orang sekitar khususnya suami ketika mengetahui anda hamil?

**Jawaban:** *Kalo suami ceritanya pas saya selesai periksa itu kan, saya sholat magrib sambil nunggu suami pulang. Pas ditunggu lama banget sampe udah mau Isya. Saya keburu bête yaudah saya sambil nunggu saya beresin kamar layaknya yang diharapkan para suami. Terus ga lama suami saya datang dan saya suruh tunggu diluar dulu kan. Pas saya panggil dia masuk sambil senyum senyum kan yaudah saya suruh dia merem dan saya kasih hasil testpack nya. Pas dia liat tanpa sepatah katapun dia langsung peluk saya. Langsung disitu saya diberi motivasi yang bikin saya bahagia dan nyaman. Kemudian pas besoknya saya bilang ke orang tua saya yang di Palembang lewat Video Call mereka langsung senang sekali dan khususnya Ibu saya sampe nangis terharu. Lalu baru mertua saya (orang tua suami) alhamdulillah mereka senang dan langsung memberiiikan arahan arahan apa saja yang harus dilakukan dan dipersiapkan.*

4) Apakah ketika hamil khususnya trimester ketiga anda merasakan kecemasan?

**Jawaban:** *Nah kalo kecemasan mah saya cemas banget bahkan dari awal trimester udah cemas, terus saat udah trimester ketiga saya merasa sangat cemas karena saya akan melahirkan dan saya ini takut sama darah dan katanya rasa sakitnya kaya tulang dipatah – patahin atau bahkan lebih parah dari itu. Makanya saya sangat cemas sekali. Selain itu juga saya cemas sama anak yang saya kandung, meskipun sejauh ini kata bu dokter dan bu bidan anak saya normal dan sehat. Tapi tetap saja pikiran saya kemana mana, selalu dirasakan dengan rasa kecemasan yang berlebihan karena dulu ketika masih trimester pertama dan trimester kedua awal saya ini orang hamil yang termasuk hamil terparah kata bu bidan, karena waktu itu saya muntah dan mual tiap hari tiap saat, nyium aroma ini itu langsung muntah mual – mual, makan juga sama. Kalo dipikir pikir mungkin selama kurang lebih 4 atau 5 bulan saya ga makan, karena makan sesuap muntahnya sepiring. Jadi selama itu mungkin minum aja, bahkan sampe suami saya marah marah karena saya ga makan dan susah makannya. Alhamdulillah nya saya ga sampe di infus. Nah itu yang saya cemasin saat ini, anak saya ini sehat normal seperti anak anak sehat normal pada umumnya atau tidak. Karena saya tanya tanya ke Ibu hamil yang lain mereka mual nya normal normal saja katanya, saya tanya bu bidan katanya emang tiap orang beda beda tapi tetap saja saya merasa cemas sekali sama apa yang saya alami ini.*

5) Apakah anda ingin mengurangi rasa cemas yang sedang anda rasakan?

**Jawaban:** *Tentu saja saya ingin ngilangin rasa cemas ini, karena perasaan ini mengganggu saya dan takut berdampak ke anak saya juga.*

6) Sejauh apa anda mengetahui Teknik Relaksasi Benson?

**Jawaban:** *Sejauh ini yang saya tau teknik relaksai doing, itu kaya yoga gitu ga sih.*

7) Pernahkah anda mencoba Teknik Relaksasi Benson?

**Jawaban:** *Belum pernah.*

8) Bagaimana perasaan anda ketika mengetahui bahwa Teknik Relaksasi Benson dapat mengurangi kecemasan anda?

**Jawaban:** *Tentu saja saya senang jika teknik relaksasi ini dapat mengurangi kecemasan saya ini.*

9) Apa yang anda harapkan setelah mencoba Teknik Relaksasi Benson?

**Jawaban:** *Kalo harapan saya sih saya ingin kecemasan ini hilang aja mau pake teknik relaksasi Benson ini atau teknik apa juga.*

10) Bagaimana tanggapan anda apabila Teknik Relaksasi Benson tidak berpengaruh pada kecemasan anda?

**Jawaban:** *Kalo ga berpengaruh ya harapannya mah ada teknik lain yang bisa berpengaruh.*

## 2. Responden AK

1) Apa gejala pertama ketika anda hamil?

**Jawaban:** *Kalo gejala pertama mah ya layaknya ibu hamil pada umumnya, saya ngerasain muntah - muntah dulu gitu tapi masuk kategori normal bagi saya kaya orang sakit aja gitu, dan saya juga udah feeling kalo ini pasti hamil. Makanya saya langsung bilang ke suami dan suruh belikan testpack.*

2) Bagaimana perasaan anda ketika mengetahui bahwa anda sedang hamil?

**Jawaban:** *Kalo awal taunya itu, ya pas abis di testpack itu. Terus perasaan saya campur aduk kaya mim pi aja gitu seneng gelisah cemas pokoknya ga karuan aja.*

3) Bagaimana reaksi orang sekitar khususnya suami ketika mengetahui anda hamil?

**Jawaban:** *Suami saya tau setelah saya periksa juga, pas dikasih liat hasilnya dia langsung seneng dan pelut saya sambil bersyukur gitu. Setelah itu langsung bilang ke orang tua saya dan suami bilang ke orang tuanya disana mereka langsung pada seneng dan terharu. Dan gitu langsung nasehtain kita sebagai calon orang tua.*

4) Apakah ketika hamil khususnya trimester ketiga anda merasakan kecemasan?

**Jawaban:** *Kalo soal kecemasan, ya saya suka merasa cemas. Apalagi saya cemas ketika anak yang di perut saya ini diam cukup lama, ngga bergerak berggerak. Biasanya kejadian kaya gitu seharian. Itu terjadi pas udah masuk trimester ketiga, sebelum nya pas trimester pertama dan kedua ya normal normal aja. Nah, kalo pas kejadian biasanya saya langsung pergi ke bidan untuk mengecek keadaan anak saya. Kata bu bidannya anak saya normal dan sehat dan saya harus bedrest. Tapi tetep aja kalo pas kejadian kaya gitu suka bikin saya cemas banget. Kalo pas awal awal hamil ya menurut saya normal normal saja mual mual yang kaya gitu normal yang ga sampe berlebihan berlebihan. Makanya saya aja bingung orang awal biasa biasa aja tapi kenapa sekarang malah suka kaya gitu. Kalo soal menghadapi persalinan mah saya ga begitu cemas karena ya mau gimana, padahal ini kehamilan pertama saya tapi kaya yang yaudah aja gitu gimana nanti. Malah saya cemas ya cuma ini keadaan anak saya yang tiba tiba ga gerak dalam waktu yang cukup lama. Biasanya kalo pas gitu juga saya suka ngasih stimulus stimulus gitu kaya ngajak ngomong – ngomong aja.*

5) Apakah anda ingin mengurangi rasa cemas yang sedang anda rasakan?

**Jawaban:** *Ya jelas, kecemasan ini mengganggu. Ya meski saya tahu tidak perlu ada yang dicemaskan tentang kehamilan saya ini, tapi tetap saja kan*

*ya. Intinya kalo ada cara yang bisa bikin kecemasan ini hilang ya saya mau coba cara itu.*

6) Sejauh apa anda mengetahui Teknik Relaksasi Benson?

**Jawaban:** *Saya taunya juga relaksasi yang ngatur pernapasan itu, duduk terus atur napas gitu. Kalo relaksasi Benson baru kali ini saya dengernya.*

7) Pernahkah anda mencoba Teknik Relaksasi Benson?

**Jawaban:** *Belum pernah. Kalo relaksasi pernapasan saya tau tapi belum pernah saya coba.*

8) Bagaimana perasaan anda ketika mengetahui bahwa Teknik Relaksasi Benson dapat mengurangi kecemasan anda?

**Jawaban:** *Ya jelas senang lah kalo missal teknik relaksasi Benson inio bisa ngurangin kecemasan.*

9) Apa yang anda harapkan setelah mencoba Teknik Relaksasi Benson?

**Jawaban:** *Kalo harapan tentu jelas saya ingin kecemasan ini hilang karena takut berdampak buat anak saya.*

10) Bagaimana tanggapan anda apabila Teknik Relaksasi Benson tidak berpengaruh pada kecemasan anda?

**Jawaban:** *Kalo ga berpengaruh ya harapannya mah ada teknik lain yang bisa berpengaruh.*

### 3. Responden HD

1) Apa gejala pertama ketika anda hamil?

**Jawaban:** *Pas pertama hamil, gejalanya muntah muntah dan mual seperti masuk angin, ya layaknya ibu – ibu hamil pada umumnya dan yang saya alami itu hanya sebentar ya seminggu dua minggu lah kalo ga salah tapi kerasa banget mah minggu pertama, kalo minggu kedua masih tapi ga terlalu kerasa. Ga tau juga kalo ibu hamil yang lainnya sama kaya saya ini atau ngga.*

2) Bagaimana perasaan anda ketika mengetahui bahwa anda sedang hamil?

**Jawaban:** *Awalnya saya kira saya masuk angin biasa karena kerja sering pulang malam, tapi tanda selanjutnya yang biasanya saya kalo misal telat haid itu sehari dua hari tapi ini udah hampir sebulan belum haid juga. Saya cerita ke Ibu saya dan saya disuruh testpack. Yaudah pas datang ke besoknya kebetulan kerja shift pertama masuk pagi kan nah pulang sorenya nyempetin mampir ke apotik buat beli testpack. Setelah sampe rumah kan petunjuknya kalo di google tuh pagi hari pas bangun tidur. Yaudah pas pagi bangun tidur saya test lah. Ya pas di test ternyata Alhamdulillah positif.*

3) Bagaimana reaksi orang sekitar khususnya suami ketika mengetahui anda hamil?

**Jawaban:** *Suami tau pas dia mau berangkat kerja kan, saya bangun tidur pas mau buang air kecil saya test nya kan, ya pas dikasih tau dia senang dan bersyukur. Terus pas berangkat kerja, ditempat kerjaan ya saya cerita kan ke temen temen kerja, mereka pada seneng juga, terus pas pulangnya kan dijemput sama suami langsung kita kerumah orang tua saya terus cerita langsung kalo ternyata bener saya lagi hamil dan mereka senang lalu memberikan nasehat nasehat ke saya dan suami. Ya nasehat kaya orang tua yang menasehati anaknya gimana lah.*

4) Apakah ketika hamil khususnya trimester ketiga anda merasakan kecemasan?

**Jawaban:** *Mungkin bagi orang – orang saya terlihat tidak memiliki masalah soal kecemasan atau apapun itu, akan tetapi sebenarnya saya ini sangat memiliki masalah kecemasan layaknya orang pada umumnya, akan tetapi mungkin bisa dibilang konyol, mengapa tidak? Karena selama hamil yang pertama ini saya tidak merasakan seperti orang hamil pada umumnya dan saya merasa bahwa saya biasa aja gitu, beraktivitas seperti biasa, bekerja seperti biasa, dan makan juga biasa aja tidak seperti orang orang yang mual atau pengen ini itu, tapi saya merasa Cuma kaya ada sesuatu saja di perut saya dan perubahan tubuh seperti makin gemuk saja, justru saya cemas akan keadaan anak saya yang di dalam kandungan ya kerasa gerak gerak tapi masa hamil ga seperti orang hamil pada umumnya. Ya biasanya orang sini bilang saya ini*



*'hamil kebo' entah kenapa disebut kebo tapi yang jelas saya semenjak hamil nafsu makan meningkat dan pengennya makan terus dari awal hamil sampe sekarang ini. Saya selalu cemas ketika saya merasa lapar terus karena kata orang-orang kalo Ibu hamil makan terus maka bayi yang dikandungnya akan besar dan nanti bikin susah pada saat persalinan karena ukuran bayi yang besar itu.*

5) Apakah anda ingin mengurangi rasa cemas yang sedang anda rasakan?

**Jawaban:** *Ya tentu saja mau kalo bisa mengurangi kecemasan yang sedang saya alami ini. Soalnya kalo cemas terus terusan kaya gini mah saya takut ngaruh ke anak saya, saya takut itu. Padahal ya kata bu bidan saya ga kenapa kenapa kan ya tapi tetep aja takut banget.*

6) Sejauh apa anda mengetahui Teknik Relaksasi Benson?

**Jawaban:** *Saya tidak tahu hanya pernah denger relaksasinya saja.*

7) Pernahkah anda mencoba Teknik Relaksasi Benson?

**Jawaban:** *Belum pernah.*

8) Bagaimana perasaan anda ketika mengetahui bahwa Teknik Relaksasi Benson dapat mengurangi kecemasan anda?

**Jawaban:** *ya jelaslah saya senang kalo teknik relaksasi ini dapat mengurangi kecemasan saya ini.*

9) Apa yang anda harapkan setelah mencoba Teknik Relaksasi Benson?

**Jawaban:** *Harapan saya semoga teknik relaksasi ini bisa mengurangi kecemasan saya.*

10) Bagaimana tanggapan anda apabila Teknik Relaksasi Benson tidak berpengaruh pada kecemasan anda?

**Jawaban:** *Kalo ga berpengaruh ya yaudah.*



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Jl. Jendral Soedirman No. 30 Penancangan Cipocok Jaya, Sumurpecung, kota Serang, Banten 42118

---

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**KONSELING INDIVIDUAL**

**KESIAPAN DIRI**

1. Nama Konseli : DPS
2. Usia : 25 Tahun
3. Hari, Tanggal : Kamis, 23 Juni 2022
4. Pertemuan Ke- : 1 (satu)
5. Tempat : Rumah Konseli
6. Gejala yang nampak/ keluhan : Gejala yang dialami kecemasan, keluhan kecemasan berlebihan disebabkan karena khawatir tentang kondisi anak yang akan dilahirkan dan persalinan yang akan dihadapi.

Bayah, 23 Juni 2022

Konselor

Ferry Gunawan Darwin Lubis

Keterangan:

*Dokumen ini bersifat rahasia*

**FORMAT LAISEG  
PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING**

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Jawab : *Awalnya saya merasakan kecemasan berlebihan, tapi setelah saya mendapat layanan terapi relaksasi Benson ini kecemasan saya mulai biasa saja, lebih tepatnya sudah merasa biasa saja jika setelah melakukan relaksasi benson.*

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Tanggal layanan : *Kamis, 23 Juni 2022*

Jenis layanan : *Konseling Individual dengan Teknik Relaksasi Benson*

Pemberi layanan : *Konselor*

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut:

1. Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?

Jawab : *Saya memperoleh ketenangan dan rileks nya otot – otot pada badan saya.*

2. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

Jawab : *Saya merasa tenang dan rileks.*

3. Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?

Jawab : *Jika kecemasan saya kambuh lagi, saya akan melakukan Terapi Relaksasi Benson lagi atau bahkan setiap hari tanpa harus merasakan kecemasan terlebih dahulu, karena Terapi ini membuat pikiran dan perasaan menjadi tenang dan selalu mengingat Tuhan saya.*

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100%      b. 75%-94%      c. 50%-74%      d. 30%-49%
- e. 10%-29%      f. Kurang dari 10%      g. Semakin berat      h. ....

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Jawab : *Semoga konselor bisa membagikan informasi ini kepada Ibu hamil lainnya atau orang yang membutuhkan lainnya.*

**KEPUASAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING INDIVIDUAL DENGAN  
TEKNIK RELAKSASI BENSON**

**Identitas**

Nama Konseli : DPS

Nama Konselor : Ferry Gunawan Darwin Lubis

Petunjuk:

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang tersedia.

<b>NO</b>	<b>Aspek yang dinilai</b>	<b>Sangat Memuaskan</b>	<b>Memuaskan</b>	<b>Kurang Memuaskan</b>
1	Penerimaan konselor terhadap kehadiran Anda	✓		
2	Kemudahan konselor untuk diajak curhat	✓		
3	Kepercayaan Anda terhadap konselor dalam layanan konseling	✓		
4	Kenyamanan dalam pelayanan relaksasi Benson	✓		
5	Hasil yang diperoleh dari teknik relaksasi Benson	✓		



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Jl. Jendral Soedirman No. 30 Penancangan Cipocok Jaya, Sumurpecung, kota Serang, Banten 42118

---

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**KONSELING INDIVIDUAL**

**KESIAPAN DIRI**

1. Nama Konseli : AK
2. Usia : 24 Tahun
3. Hari, Tanggal : Jum'at, 24 Juni 2022
4. Pertemuan Ke- : 1 (satu)
5. Tempat : Rumah Konseli
6. Gejala yang nampak/ keluhan : Gejala yang dialami kecemasan, keluhan kecemasan berlebihan disebabkan karena khawatir tentang kondisi kandungan yang sering tidak bergerak dalam waktu cukup lama.

Bayah, 24 Juni 2022

Konselor

Ferry Gunawan Darwin Lubis

Keterangan:

*Dokumen ini bersifat rahasia*

**FORMAT LAISEG  
PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING**

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Jawab : *Setelah saya mendapat layanan Bimbingan dan Konseling, saya merasa lebih baik. Sebelumnya saya sering merasa cemas pada anak yang sedang saya kandung ini karena anak saya ini sering tidak Bergeraknya dalam waktu cukup lama. Tapi setelah mendapat layanan terapi relaksasi Benson ini saya bisa dengan mudah mengendalikan kecemasan yang sedang saya alami ini.*

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Tanggal layanan : *Jum'at, 24 Juni 2022*

Jenis layanan : *Konseling Individual dengan Teknik Relaksasi Benson*

Pemberi layanan : *Konselor*

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaanberikut:

1. Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?

Jawab : *Saya memperoleh ketenangan dan membuat saya semakin dekat dengan Tuhan.*

2. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

Jawab : *Saya merasa lebih rileks dan tenang baik fisik, mental, pikiran dan perasaan.*

3. Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?

Jawab : *Saya akan merutinkan melakukan relaksasi ini, karena terapi ini membuat saya nyaman dan bikin kecanduan selain itu menurut saya terapi relaksasi ini tergantung keyakinan kita pada Tuhan kita, jika kita semakin yakin maka terapi ini akan efektif, begitu juga sebaliknya.*

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100%      b. 75%-94%      c. 50%-74%      d. 30%-49%
- e. 10%-29%      f. Kurang dari 10%      g. Semakin berat      h. ....

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Jawab : *Semoga konselor bisa lebih sering sering lagi mengadakan sosialisasi seperti ini.*

**KEPUASAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING INDIVIDUAL DENGAN  
TEKNIK RELAKSASI BENSON**

**Identitas**

Nama Konseli : AK

Nama Konselor : Ferry Gunawan Darwin Lubis

Petunjuk:

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang tersedia.

<b>NO</b>	<b>Aspek yang dinilai</b>	<b>Sangat Memuaskan</b>	<b>Memuaskan</b>	<b>Kurang Memuaskan</b>
1	Penerimaan konselor terhadap kehadiran Anda		✓	
2	Kemudahan konselor untuk diajak curhat	✓		
3	Kepercayaan Anda terhadap konselor dalam layanan konseling		✓	
4	Kenyamanan dalam pelayanan relaksasi Benson		✓	
5	Hasil yang diperoleh dari teknik relaksasi Benson	✓		



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Jl. Jendral Soedirman No. 30 Penancangan Cipocok Jaya, Sumurpecung, kota Serang, Banten 42118

---

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**KONSELING INDIVIDUAL**

**KESIAPAN DIRI**

1. Nama Konseli : HD
2. Usia : 23 Tahun
3. Hari, Tanggal : Rabu, 27 Juli 2022
4. Pertemuan Ke- : 1 (satu)
5. Tempat : Rumah Konseli
6. Gejala yang nampak/ keluhan : Gejala yang dialami kecemasan, keluhan kecemasan berlebihan disebabkan karena tidak merasakan gejala layaknya Ibu hamil pada umumnya selain nafsu makan yang meningkat.

Bayah, 27 Juli 2022

Konselor

Ferry Gunawan Darwin Lubis

Keterangan:

*Dokumen ini bersifat rahasia*



**FORMAT LAISEG  
PENILAIAN HASIL PELAYANAN KONSELING**

Tuliskan dengan singkat masalah anda yang telah mendapat layanan Bimbingan dan Konseling?

Jawab : *Sebelumnya masalah saya kecemasan, yang disebabkan karena saya tidak merasakan apa – apa layaknya Ibu hamil pada umumnya seperti sering terjadi kontraksi dan lain sebagainya selain nafsu makan yang meningkat. Tapi setelah melakukan terapi relaksasi Benson sini saya merasa lebih baik dari sebelumnya.*

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan ?

Tanggal layanan : *Rabu, 27 Juli 2022*

Jenis layanan : *Konseling Individual dengan Teknik Relaksasi Benson*

Pemberi layanan : *Konselor*

Perolehan apakah yang anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawab dengan singkat pertanyaan berikut:

1. Hal-hal apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani?

Jawab : *Saya memperoleh ketenangan pada pikiran dan perasaan saya.*

2. Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

Jawab : *Saya rasa pikiran dan perasaan saya semakin tenang dan rileks .*

3. Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang anda laksanakan untuk mengentaskan/mengatasi masalah anda itu?

Jawab : *Apabila saya merasa cemas kembali maka saya akan melakukan relaksasi Benson lagi.*

Berdasarkan gambaran jawaban no. 3 berapa persenkah masalah anda itu telah terentaskan/teratasi hingga sekarang ?

- a. 95%-100%      **b. 75%-94%**      c. 50%-74%      d. 30%-49%
- e. 10%-29%      f. Kurang dari 10%      g. Semakin berat      h. ....

Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Jawab : *Semoga konselor bisa berbagi ilmu ini selain pada ibu ibu yang sudah di trimester ketiga saja.*

**KEPUASAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING INDIVIDUAL DENGAN  
TEKNIK RELAKSASI BENSON**

**Identitas**

Nama Konseli : HD

Nama Konselor : Ferry Gunawan Darwin Lubis

Petunjuk:

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang tersedia.

<b>NO</b>	<b>Aspek yang dinilai</b>	<b>Sangat Memuaskan</b>	<b>Memuaskan</b>	<b>Kurang Memuaskan</b>
1	Penerimaan konselor terhadap kehadiran Anda		✓	
2	Kemudahan konselor untuk diajak curhat		✓	
3	Kepercayaan Anda terhadap konselor dalam layanan konseling		✓	
4	Kenyamanan dalam pelayanan relaksasi Benson		✓	
5	Hasil yang diperoleh dari teknik relaksasi Benson		✓	

## DOKUMENTASI



**Proses Wawancara dengan Ibu Kader  
Posyandu**



**Proses Wawancara dengan DPS**



**Proses Wawancara dengan HD**



**Proses Wawancara dengan AK**