

## ABSTRAK

**Safiatun. 2019.** “*Terapi Relaksasi Spiritual Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo*” Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Tulungagung, Pembimbing Hj. Uswah Wardiana, M.Si

Kata kunci: Terapi Relaksasi Spiritual, Kecemasan, Ibu Hamil

Penelitian ini dilatar belakangi oleh keluhan ibu hamil yang sering terjadi dan hampir setiap wanita ynbag hamil mengalami keluhanan seperti sakit kepala, merasa takut, khawatir, tegang dan tekanan darah naik. Hal ini bersumber pada aspek kecemasan yang masuk pada tiga aspek yakni gejala fisiologis, gejala kognitif dan gejala emosional. Kecemasan adalah perasaan umum yang dimiliki setiap karakteristik perilaku dan kognitif. Suatu keadaan yang dialami seseorang ketika berfikir sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Perasaan ketakutan yang disertai reaksi kejiwaan. Emosi tidak baik akan muncul dengan gejala kekhawatiran dan perasaan takut. Dalam hal ini peneliti mencoba melakukan eksperimen untuk mengurangi kecemasan dengan menggunakan terapi relaksasi spiritual. Dengan rumusan masalah dalam penulisan skripsi ini adalah (1) Apakah terapi relaksasi memiliki pengaruh untuk mengurangi kecemasan di klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo? (2) seberapa besar tingkat pengaruh terapi relaksasi spiritual untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo?

Metode penelitian ini yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-test dan post-test control group design*. Dalam penelitian ini variabel bebas adalah terapi relaksasi spiritual dan variabel terikatnya adalah kecemasan. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 10 subjek dengan pembagian 5 subjek kelompok eksperimen dan 5 subjek sebagai kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah koesioner.

Hasil hipotesis pada penelitian yaitu sebagai berikut (1) Hasil uji beda *pre-*

*test dan post-test* pada kelompok eksperimen menggunakan uji *wilcoxon signed raks test* diperoleh asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,005, karena nilai asymp. Sig < 0,05 maka  $0,005 < 0,05$  sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen. (2) Untuk mengetahui tingkat pengaruh terapi relaksasi spiritual dalam mengurangi kecemasan ibu hamil digunakan sumbangan regresi linier dengan perolehan nilai *R Square* sebesar 0,578 atau 57,8%. Berdasarkan hasil hitung tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi spiritual memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan ibbu hamil di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo sebesar 57,8%.

## ABSTRACT

**Safiatun.2019.** “Spiritual Relaxation Therapy to Decrease Expectant Mother’s Anxiety in Aminah Maternity Clinic of Probolinggo” Thesis Faculty of Ushuludin Adab and Dakwah, Sufism and Psychotherapy Department, State Islamic Institute of Tulungagung, Advisor Hj. Uswah Wardiana, M.Si.

Keyword: Spiritual Relaxation Therapy, Anxiety, Expectant Mother

The background of this study is caused by lamentation of expectant mother and almost every expectant woman experiences that lamentation. This is happened by anxiety aspect that categorized into three aspects namely physiological symptom, cognitive symptom, and emotional symptom. Anxiety is general feeling on each behavior characteristic and cognitive. It is a condition when a person thinks about unhappiness. Fear that followed by spiritual reaction. Bad emotion will appear with anxiety symptom and fear . In this case, the researcher conducted an experiment to decrease anxiety by using spiritual relaxation therapy. The research problems in this study are: (1) Does relaxation therapy affect on decreasing anxiety in Aminah Maternity Clinic of Probolinggo? (2) How is the reaction of expectant mother in Aminah Maternity Clinic of Probolinggo after being given spiritual relaxation therapy?

The research method of this study is quantitative approach with experiment research type. The research design is pre test and post test control group design. In this study, independent variable is spiritual relaxation therapy, and dependent variable is anxiety. The numbers of subject are 10 subjects by distribution 5 subjects into experimental group and 5 subjects into control group. The instrument used questionnaire.

The hypothesis result of this research are: (1) The test result of pre test and post test in experimental group using wilcoxon signed ranks test resulted asymp. Sig 2 (tailed) 0.005, because the value asymp. Sig < 0.05 then 0.005 < 0.05 so it

could be concluded that there is any significant difference in experimental group.

(2) To find out the level of the effectiveness of spiritual relaxation therapy to decrease expectant mother's anxiety used contribution linier regression with the result of R Square value is 0.578 or 57.8%. Based on that result of computation could be concluded that spiritual relaxation therapy affects on decreasing expectant mother's anxiety in Aminah Maternity Clinic of Probolinggo by 57.8%.

## المخلص

صافية، ٢٠١٩. "علاج استرخائي الروحي لتخفيف القلق الأمهات الحوامل في عيادة الأمانة بروبولينجو". البحث العلمي من كلية أصول الدين، أدب، والدعوة، قسم التصوف والعلاج النفسي، جامعة الإسلامية الحكومية تولونج اجونج، تحت إشراف أسوة ورديانا، الماجستير.

الكلمات الأساسية: علاج استرخاء الروحي، القلق، الأمهات الحوامل.

أسباب يكون هذا البحث هو شكاوى الأمهات الحوامل التي تشعرين كل الأمهات الحوامل بشكو ذلك. يقسم جوانب القلق على ثلاثة جوانب، وهي الأعراض الفسيولوجية، والأعراض الإدراكية، والأعراض العاطفية. القلق هو شعور عام بأن كل خاصية سلوكية وإدراكية تمتلكها. عادة، هو شخص ما عند التفكير في شيء مزعج، مشاعر الخوف مصحوبة برد فعل نفسي سوف تظهر المشاعر السيئة مع أعراض الخوف. في هذه الحالة، جارب الباحثة إجراء لتقليل القلق باستخدام علاج استرخاء الروحي. مسائل البحث في كتابة هذا البحث هي: (١) هل هناك تأثير عن علاج الاسترخاء لتخفيف القلق الأمهات الحوامل في عيادة الأمانة بروبولينجو؟ (٢) كيف رد الأمهات الحوامل في عيادة الأمانة بروبولينجو بعد تلقي علاج لاسترخاء الروحي؟

وأما الطريقة المستخدمة في هذا البحث هي مقارنة كمية لنوع البحث التجريبي. وتصميم البحث المستخدمة هو تصميم مجموعة مراقبة قبل الاختبار وبعد الاختبار. في هذا البحث المتغير المستقل هو علاج الاسترخاء الروحي والمتغير التابع يعني القلق. كان عدد الموضوعات في هذه الدراسة ١٠ مواد مع ٥ مواد مقسمة إلى المجموعة التجريبية و ٥ مواد كمجموعة مراقبة. الأداة المستخدمة في هذا البحث هي استبيان.

نتائج من هذا البحث كما يلي (١) تم الحصول على نتائج اختبار ما قبل الاختبار وما بعد الاختبار في المجموعة التجريبية باستخدام اختبار ويلكس رالكس (*wilcoxon signed raks test*) الموقع. (ثنائي الذيل) هو ٠.٠٠٥، بسبب القيمة سيغ  $> ٠,٠٠٥$  ثم  $> ٠,٠٠٥$  حتى يمكن الاستنتاج أن هناك اختلافات كبيرة في المجموعة التجريبية. (٢) لتحديد مستوى تأثير العلاج الاسترخاء الروحي في الحد من قلق النساء الحوامل، تم استخدام مساهمة الانحدار الخطي مع اكتساب قيمة (ر) ساحة ٠.٥٧٨ أو ٥٧.٨٪. بناءً على نتائج الحساب، يمكن أن نستنتج أن علاج الاسترخاء الروحي له تأثير في الحد من قلق الأمهات الحوامل في عيادة الأمانة بروبولينجو في بنسبة ٥٧.٨٪.