



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING QUR'ANI UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL DI
MANISRENGGO KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh

**Nafi'atus Salma SW
NIM. B93219136**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nafi'atus Salma SW

NIM : B93219136

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Konseling Qur'ani Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Di Manisrenggo Kediri* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Kediri, 27 Maret 2023

Yang membuat pernyataan



Nafi'atus Salma SW

NIM. B93219136

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Nafi'atus Salma SW
NIM : B93219136
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : **Konseling Qur'ani Untuk
Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Di
Manisrenggo Kediri**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, *27 Maret 2023*
Menyetujui
Pembimbing,


Dra. Psi. Mierrina., M.Si.
NIP. 196804132014112001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

KONSELING QUR'ANI UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN IBU HAMIL DI MANISRENGGO KEDIRI

SKRIPSI

Disusun oleh

Nafi'atus Salma SW

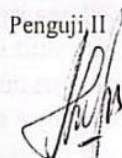
B93219136

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 18 April 2023


Tim Penguji

Penguji I

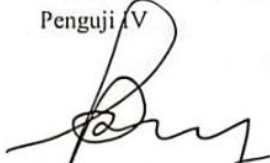

Dra. Sri Miftirina, M. Si.
NIP. 196804132014112001

Penguji II


Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji III


Drs. H. Suwatah, M.Si.
NIP. 196412152014111002

Penguji IV


Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.
NIP. 196607042003021001



Surabaya, 18 April 2023

Dekan,

Dr. H. M. Nur Hafid, S.Ag., M.Fil.I.

NIP. 196151993031005

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri sendiri, yang telah berjuang dan bertahan hingga berada di titik ini. Skripsi ini juga saya persembahkan kepada orang tua saya Ibu Nurlaela, S.Pd. yang telah mendidik saya hingga saya mengerti arti kehidupan. Tak lupa juga saya persembahkan kepada Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang selalu memberikan terbaik bagi mahasiswanya, terutama Ibu Dra. Psi. Mierrina., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bantuan, semangat, doa hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

ABSTRAK

Nafi'atus Salma SW, B93219136, 2023. *Konseling Qur'ani Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Di Manisrenggo Kediri.*

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konseling Qur'ani untuk menurunkan kecemasan ibu hamil di Manisrenggo Kediri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian SSR (*Single Subject Research*) dimana penelitian ini adalah penelitian eksperimen bertujuan melihat dan mengevaluasi pemberian perlakuan untuk merubah perilaku pada subjek tunggal dengan pengamatan dan penilaian yang berulang-ulang dalam waktu ke waktu. Dengan analisis data menggunakan analisis visual grafik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Qur'ani memiliki pengaruh untuk menurunkan kecemasan ibu hamil di Manisrenggo Kediri. Pengaruh tersebut dilihat dari estimasi kecenderungan arah yaitu menurun pada penelitian ini berarti adanya penurunan kecemasan ibu hamil, level dan pada persentase overlap dapat dilihat nilai persentasenya adalah 0% yang berarti pengaruh konseling Qur'ani berpengaruh baik terhadap target berupa kecemasan ibu hamil.

Kata Kunci : *Konseling Qur'ani, Kecemasan Ibu Hamil.*

ABSTRACT

Nafi'atus Salma SW, B93219136, 2023. Qur'anic Counseling to Reduce Anxiety for Pregnant Women in Manisrenggo, Kediri.

This study aims to determine the effect of Qur'anic counseling to reduce the anxiety of pregnant women in Manisrenggo Kediri. The method used in this research is a quantitative method. Type of SSR research (Single Subject Research) where this research is an experimental research aimed at seeing and evaluating the administration of treatment to change behavior in a single subject with repeated observations and assessments over time. With data analysis using graphic visual analysis.

The results of this study indicate that Qur'anic counseling has an influence on reducing the anxiety of pregnant women in Manisrenggo Kediri. This influence can be seen from the estimated trend of direction, namely decreasing in this study means that there is a decrease in the anxiety of pregnant women, the level and in the percentage of overlap can be seen that the percentage value is 0%, which means that the influence of Qur'anic counseling has a good effect on the target in the form of anxiety for pregnant women.

Keywords: Qur'anic Counseling, Anxiety for Pregnant Women.

خلاصة

Nafi'atus Salma SW, B93219136, 2023. نصائح قرآنية لتقليل القلق عند النساء الحوامل في مانيسرينغو ، كيديري

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير الإرشاد القرآني في تقليل قلق النساء الحوامل الطريقة المستخدمة في هذا البحث هي طريقة Manisrenggo Kediri. (بحث موضوع واحد) حيث يكون هذا البحث بحثاً تجريبياً SSR كمية. نوع بحث يهدف إلى رؤية وتقييم إدارة العلاج لتغيير السلوك في موضوع واحد مع الملاحظات والتقييمات المتكررة بمرور الوقت. مع تحليل البيانات باستخدام التحليل المرئي الجرافيكي

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن الإرشاد القرآني له تأثير في الحد من قلق النساء يمكن ملاحظة هذا التأثير من الاتجاه Manisrenggo Kediri الحوامل في المقدر للاتجاه ، أي أن التناقص في هذه الدراسة يعني أن هناك انخفاضاً في قلق النساء الحوامل ، ويمكن ملاحظة مستوى التداخل والنسبة المئوية له أن قيمة النسبة 0% ، والتي يعني أن تأثير الإرشاد القرآني له تأثير جيد على الهدف من خلال القلق لدى المرأة الحامل

الكلمات الدالة:إرشاد قرآني ، قلق للحامل

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis sampaikan kehadirat Allah S.W.T., atas segala rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Konseling Qur’ani Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Di Manisrenggo Kediri”**, sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Kesuksesan penulisan skripsi ini dapat penulis peroleh karena dukungan banyak pihak, oleh karena itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Akh. Muzakki, M.Ag, Grad.Dip.SEA., M.Phil, Ph.D, selaku Rektor UIN Sunan Ampel Surabaya,
2. Dr. Choirul Arif, S. Ag, M. Fil.I., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya,
3. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I., selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya,
4. Dra. Psi. Mierrina., M.Si., selaku pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran hingga skripsi ini terselesaikan,
5. Seluruh civitas akademika Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang telah memberikan pengetahuan dan jasanya selama mengikuti perkuliahan,
6. Nurlaela, S. Pd, selaku orang tua penulis yang senantiasa sabar dan memotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini,
7. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Islam B5 yang selalu kompak,
8. Semua pihak yang telah membantu penelitian ini berjalan lancar yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga amal baik yang telah bapak/ibu berikan kepada penulis mendapatkan balasan sebaik-baiknya dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna dan selama proses penyusunan skripsi ini penulis tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu, penulis meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan keilmuan kearah yang lebih baik. Senantiasa rahmat dan ridha Allah terlimpah kepada kita semua.

Penulis.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN	
OTENTISITAS SKRIPSI	ii
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Operasional	11
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN TEORETIK	14
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	14
B. Kerangka Teoritik	16
1. Konseling Qur'ani	16
2. Kecemasan Ibu Hamil	27
C. Paradigma Penelitian	45
D. Hipotesis	46

BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	47
B. Lokasi Penelitian	48
C. Subjek Penelitian	48
D. Variabel dan Indikator Penelitian	48
E. Tahap-Tahap Penelitian	53
F. Teknik Pengumpulan Data	56
G. Teknik Reliabilitas dan Validitas	58
H. Teknik Analisis Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	61
B. Penyajian Data	67
C. Analisis Visual Grafik (Pengaruh Konseling Qur’ani Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil)	92
D. Pembahasan Hasil Penelitian	106
1. Perspektif Teori	106
2. Perspektif Islam	108
BAB V PENUTUP	114
A. Kesimpulan	114
B. Saran dan Rekomendasi	114
C. Keterbatasan Peneliti	115
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Indikator Berdasarkan Skala HARS	49
4.1 Batas Wilayah Manisrenggo	63
4.2 Data Skor Observasi Mudah Terganggu dan Lesu IP <i>Baseline 1</i>	68
4.3 Data Skor Observasi Penurunan Daya Ingat/Mudah Lupa dan Sulit Berkonsentrasi <i>Baseline 1</i>	69
4.4 Data Skor Observasi Penurunan Mulut Kering dan Mudah Berkeringat <i>Baseline 1</i>	70
4.5 Data Skor Kecemasan Ibu Hamil Fase <i>Baseline 1</i>	71
4.6 Pelaksanaan Konseling Qur'ani	72
4.7 Data Skor Fokus Observasi IP Intervensi 1	79
4.8 Data Skor Fokus Observasi IP Intervensi 2	81
4.9 Data Skor Fokus Observasi IP Intervensi 3	83
4.10 Data Skor Fokus Observasi IP Intervensi 4	84
4.11 Data Skor Observasi Fokus Perilaku IP Intervensi 5	86
4.12 Data Skor Kecemasan Ibu Hamil Fase <i>Intervensi</i>	87
4.13 Data Skor Observasi Mudah Terganggu dan Lesu IP <i>Baseline 2</i>	88
4.14 Data Skor Observasi Penurunan Daya Ingat/Mudah Lupa dan Sulit Berkonsentrasi <i>Baseline 2</i>	89
4.15 Data Skor Observasi Penurunan Mulut Kering dan Mudah Berkeringat <i>Baseline 2</i>	90
4.16 Data Skor Kecemasan Ibu Hamil Fase <i>Baseline 1</i>	91
4.17 Hasil Observasi	93
4.18 Data Persentase Stabilitas	98
4.19 Data Level Stabilitas dan Rentang	99
4.20 Level Perubahan	99
4.21 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi IP	100
4.22 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas	102
4.23 Data Perubahan Level	102
4.24 Persentase Overlap <i>Baseline 1</i> → Intervensi	104

4.25 Persentase Overlap Intervensi → <i>Baseline 1</i>	105
4.26 Data Persentase Overlap	105
4.27 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi IP	105
5.1 Kesimpulan	114



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Paradigma Sederhana	46
3.1 Grafik Desain A-B-A	55
3.2 Lembar Rubrik Observasi	57
4.1 Peta Wilayah Kota Kediri	62



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Grafik Skor Kecemasan Ibu Hamil Fase <i>Baseline 1</i>	72
4.2 Grafik Skor Kecemasan Ibu Hamil Fase Intervensi	87
4.3 Grafik Skor Kecemasan Ibu Hamil Fase <i>Baseline 2</i>	92
4.4 Grafik Data Kecemasan Ibu Hamil (IP) Fase <i>Baseline 1</i> , Intervensi, dan <i>Baseline 2</i>	94
4.5 Grafik Kecenderungan Arah	96
4.6 Grafik Garis Mean Level, Batas Atas, dan Batas Bawah Fase <i>Baseline 1</i> , Intervensi, dan <i>Baseline 2</i>	97
4.7 Grafik Perubahan Kecenderungan Arah Antar Kondisi	101
4.8 Grafik Persentase Ovarlap <i>Baseline 1</i> → Intervensi	103
4.9 Grafik Persentase Ovarlap Intervensi → <i>Baseline 2</i>	104



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih cukup tinggi dibandingkan dengan negara-negara tetangganya. Tahun 2017, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia mencapai 177 per 100.000 kelahiran hidup. Di negara-negara tetangga angka kematian ibu pada tahun yang sama mencapai angka 29 di Malaysia, 37 di Thailand, 121 di Filipina, dan 145 di India. Angka tersebut diperoleh dari data pemodelan oleh beberapa badan dunia yang bekerjasama yaitu WHO (*World Health Organization*), UNICEF (*United Nations International Children's Emergency Fund*), UNFPA (*United Nation Population Fund*), Bank Dunia, dan *The United Nations Population Division*.¹ Tahun 2021 jumlah angka kematian ibu meningkat mencapai angka sebesar 6.856 dibandingkan pada tahun 2019 yang berjumlah 4.197 berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan.²

Angka Kematian Ibu (AKI) dipengaruhi oleh beberapa faktor yang tidak dapat dilepaskan meliputi kondisi kesehatan ibu itu sendiri, pemeriksaan selama masa kehamilan, persalinan dan perawatan setelah melahirkan. Pentingnya kesiapan untuk hamil juga menjadi faktor tingginya angka

¹ Rina Ayu Panca Rini, *Hari Kartini 2022, Momentum Tepat Tekan Angka Kematian Ibu di Indonesia*, diakses pada tanggal 9 September 2022 dari <https://www.tribunnews.com/nasional/2022/04/21/hari-kartini-2022-momentum-tepat-tekan-angka-kematian-ibu-di-indonesia>.

² Biro Hukum dan Humas Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, *Saatnya Laki-Laki Terlibat Untuk Cegah Dan Turunkan Angka Kematian Ibu (AKI)*, diakses pada tanggal 18 Januari 2023 dari <https://www.kemennppa.go.id/index.php/page/read/29/4243/saatnya-laki-laki-terlibat-untuk-cegah-dan-turunkan-angka-kematian-ibu-aki>.

kematian pada ibu.³ Fase yang rentan meningkatnya jumlah kematian Ibu berada pada fase kehamilan.

Kehamilan bagi wanita memunculkan perubahan secara fisik yang kemudian dapat mempengaruhi psikisnya karena adanya perubahan hormon.⁴ Perasaan yang bahagia dan penuh harap karena akan menjadi seorang ibu, juga kekhawatiran jika bayinya tidak normal. Perasaan yang bercampur baur tersebut dapat menyebabkan kecemasan pada ibu hamil.⁵

Kecemasan sendiri didefinisikan oleh Spielberger dan Vagg sebagai perasaan yang timbul berupa ketegangan, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang berkaitan dengan sistem saraf otomatis.⁶ Atkinson mendefinisikan kecemasan merupakan emosi tidak menyenangkan ditandai dengan istilah seperti khawatir dan perasasaan takut yang dialami dalam perilaku berbeda-beda.⁷ Kecemasan adalah perasaan yang timbul, dimana individu merasa tidak mampu dalam melakukan suatu tindakan sesuai dengan yang seharusnya.⁸

Allah menggambarkan kecemasan ialah *khauf* terdiri dari tiga huruf ف و خ yang menunjukkan arti ketakutan dan

³ Sali Susiana, “Angka Kematian Ibu: Faktor Penyebab dan Upaya Penanganan”, *Bidang Kesejahteraan Sosial Info Singkat*, vol. 11, no. 24, (2019), 14.

⁴ Abd. Rahman, “Terapi Dzikir dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil”, *Tarbawi*, vol. 5, no. 01, (2020),76.

⁵ Hartanti Wisnu Wardani, Rismia Agustina, dan Emmelia Astika F. D., “Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III”, *Dunia Keperawatan*, vol. 6, no. 1, (2018), 2.

⁶ Achmad Sholeh dan Hazhira Qudsyi, “Selfi (*Self-Efficacy Coaching*): Upaya Menurunkan *Foreign Language Anxiety (English)* Pada Mahasiswa”, *Psikologi Islam*, vol. 6, no. 1, (2019), 84.

⁷ Rita Atkinson dan Hilgard, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1999), 39.

⁸ Sutardjo A. Wiramiharja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), 67.

keterkejutan. Raghib al-Ashfahani mendefinisikan *khauf* adalah antisipasi manusia pada bahaya terhadap hal yang tidak diinginkan dari tanda yang diprediksinya. Al-Ashfahani menganggap bahwa *khauf* itu bersifat naluriah, akan selalu mendampingi manusia kapan dan di mana saja ia berada.⁹ Al-Qur'an menyebutkan istilah kecemasan atau *khauf* secara bersamaan dengan istilah *huzn* (kesedihan).

Beberapa ayat Al-Qur'an yang menyebutkan istilah *khauf*, yaitu:

1. Al-Baqarah ayat 38

فُلْنَا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۖ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ
هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati".”¹⁰

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁹ Ulfy Putra Sany, “Gangguan Kecemasan dan Depresi menurut Perspektif Al-Qur’an”, *Syntax Literate*, vol. 7, no. 1, (2022), 1270.

¹⁰ Al-Qu’ran, *Al-Baqarah*: 38.

2. Al-Ma'idah ayat 69

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِئُونَ وَالنَّصْرِيُّ مَنْ ءَامَنَ
بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ ءَاخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ
يَحْزَنُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang mukmin, orang-orang Yahudi, Shabiin dan orang-orang Nasrani, siapa saja (diantara mereka) yang benar-benar saleh, maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*”¹¹

3. Al-An'am ayat 48

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ ۚ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ
فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “*Dan tidaklah Kami mengutus para rasul itu melainkan untuk memberikan kabar gembira dan memberi peringatan. Barangsiapa yang beriman dan mengadakan perbaikan, maka tak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati.*”¹²

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹¹ Al-Qu'ran, *Al-Ma'idah*: 69.

¹² Al-Qu'ran, *Al-An'am*: 48.

4. Al-A'raf ayat 35

يَا بَنِي آدَمَ إِنَّمَا يَأْتِيَنَّكَم رُسُلٌ مِنْكُمْ يُفَصِّوْنَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي ۖ
فَمَنِ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Wahai anak cucu Adam! Jika datang kepadamu rasul-rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, maka barangsiapa yang bertakwa dan mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”¹³

Dapat disimpulkan kecemasan ibu hamil merupakan respon seperti kekhawatiran, rasa takut, membayangkan kejadian yang terjadi selama masa kehamilan sampai proses melahirkan karena penyesuaian diri terhadap keadaan baru yaitu mengandung untuk pertama kalinya.

Kecemasan ibu hamil dapat disebabkan karena kehamilan merupakan pengalaman baru, sehingga menjadikan ibu hamil mengalami kegelisahan, muncul perasaan takut, pada saat mengandung hingga persalinan.¹⁴ Munculnya pikiran negatif, dari cerita-cerita mitos mengenai kehamilan disebut sebagai penyebab kecemasan pada ibu hamil.¹⁵ Kecemasan muncul disebabkan oleh ibu hamil sering mendengar cerita dan berita mengenai kehamilan. Misalnya berita kehamilan terkait hamil diluar kandungan, hamil anggur, dan lain-lain.

¹³ Al-Qu'ran, *Al-A'raf*: 35.

¹⁴ Nur Arini Yusuf, “Terapi Dzikir dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trisemester Ketiga di Puskesmas Somba Opu”, *Sultra Educational Journal (Seduji)*, vol. 2, no. 1, (2022), 35.

¹⁵ Dwi Fitriyani dan Yuni Sulistiawati, “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trisemester III di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru Tahun 2020”, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, vol. 5, no. 3, (2021), 2.

Seorang wanita berinisial IP berusia 22 tahun kini sedang mengandung anak pertama dengan suaminya MK berusia 26 tahun. Kehamilan tersebut membawa kebahagiaan tersendiri bagi IP dan MK, karena sebelum mengandung anak pertama mereka, IP sempat didiagnosa polip rahim (*Polyp of Female Genetical Tract*) yang membuat IP mengalami pendarahan selama hampir tiga minggu dan siklus menstruasi yang tidak teratur, tepatnya di bulan April 2022. Hal tersebut menjadikan IP khawatir untuk rencananya memiliki anak. Untuk mengatasi polip rahim (*Polyp of Female Genetical Tract*) IP mengambil tindakan untuk melakukan operasi atas saran dokter agar tidak berkembang lebih parah. Dua bulan setelah masa pemulihan operasi, IP kini telah mengandung anak pertamanya. Namun IP masih dibayangi perasaan takut karena pernah mengidap polip rahim dan hal tersebut dapat mempengaruhi kehamilannya. IP mengatakan bahwa dia sering merasa mual di pagi hari, nafsu makan menurun, sulit tidur, dan gemetar tidak menentu.¹⁶ Berdasar assessment menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) diperoleh gejala yang menonjol yang dialami konseli meliputi; mudah terganggu, lesu, sukar memulai tidur, terbangun malam hari, penurunan daya ingat, mudah lupa, sulit berkonsentrasi, mulut kering, dan mudah berkeringat. Gejala tersebut menunjukkan bahwa IP mengalami kecemasan.

Kecemasan ibu hamil dapat berdampak bagi ibu hamil sendiri dan juga kepada bayi yang dikandung. Peneliti Thomas Verny, mengatakan ketika ibu hamil cenderung emosinya negatif (dalam hal ini cemas) maka anak akan terhubung dengan segala hal yang dipikirkan dan dirasakan oleh ibu. Hal tersebut terjadi melalui neurohormon (hormon saraf).¹⁷ Ketika ibu hamil merasakan ketakutan,

¹⁶ Hasil wawancara dengan IP pada tanggal 21 Mei 2022.

¹⁷ Bunda Mezy, *Manajemen Emosi Ibu Hamil*, (Jakarta: Saufa, 2016), 81.

kekhawatiran, dan stress, hormon-hormon stres akan diproduksi oleh ibu hamil dan mengaktifkan sistem endokrin. sistem endokrin memiliki pengaruh kuat pada perkembangan otak bayi dalam kandungan. Dapat menghambat perkembangan otak bayi sehingga ketika lahir anak berpotensi memiliki masalah pada kecerdasannya.¹⁸ Dampak lain kecemasan juga dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi prematur bahkan keguguran, juga meningkatkan resiko hipertensi pada kehamilan dan *syndrome baby blues*.¹⁹ Jika tidak segera ditangani maka angka kematian pada ibu hamil akan semakin meningkat dan dikemudian hari setelah anak terlahir akan mengalami masalah dalam tumbuh kembang.

Oleh karena itu langkah yang diambil dalam membantu menangani masalah kecemasan ibu hamil dapat dilakukan dengan Konseling Qur'ani. Sebagaimana Allah berfirman dalam surah Yunus ayat 57:

يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”²⁰

Ayat Al-Qur'an di atas menjadi dasar bahwa Qur'an merupakan pelajaran dan penyembuh bagi penyakit-penyakit. Berdasar ayat tersebut dapat didefinisikan Konseling Qur'ani adalah metode konseling yang menggunakan pendekatan Al-Qur'an sebagai penyelesaian

¹⁸ Bunda Mezy, *Manajemen Emosi Ibu Hamil*, 84.

¹⁹ Abd. Rahman, “Terapi Dzikir dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil”, *Tarbawi*, vol. 5, no. 01, (2020),76-77.

²⁰ Al-Qur'an, *Surah Yunus*: 57.

masalah yang dialami.²¹ Konseling Qur'ani merupakan usaha yang dilakukan secara sistematis oleh konselor untuk membantu mencapai kemandirian fitrahnya agar beriman dan bertakwa kepada Allah sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an.²² Konseling Al-Qur'an merupakan pemberian bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang memiliki masalah dan ingin dibantu sehingga dapat mengembangkan potensi akal pikirannya berlandaskan Al-Qur'an.²³ Dengan kata lain, Konseling Qur'ani merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu yang memiliki persoalan dengan berpedoma pada Firman Allah dalam Al-Qur'an.

Langkah Konseling Qur'ani menurut Ahmad adalah sebagai berikut: Langkah *pertama*, membangun hubungan baik antara konselor dan konseli dan pengenalan. Langkah *kedua*, konseli mengungkapkan masalah yang dihadapi dan gejala yang timbul. Langkah *ketiga*, melakukan kegiatan konseling Qur'ani meliputi: 1. Berwudhu, 2. Niat memohon petunjuk Allah, 3. Membuka Al-Qur'an berdasarkan suara hati, 4. Mentadaburi Al-Qur'an dengan membaca dan memperhatikan (memahami) ayat demi ayat di halaman Al-Qur'an yang telah dibuka, 5. Mengungkapkan makna kebenaran yang tersirat dibalik ayat Al-Qur'an. Langkah *keempat*, konseli melakukan *sharing* pendapat dengan konselor.²⁴

Konseling Qur'ani salah satunya memiliki manfaat agar konseli dapat mencapai kematangan dan kemandirian potensi perkembangan fitrah secara optimal. Di dalam Al-

²¹ Ahmad Muhammad Diponegoro, *Psikologi dan Konseling Qur'ani*, (Bantul: Multi Presindo, 2014), 16.

²² Muhammad Andri Setiawan dan Karyono Ibnu Ahmad, *Layanan-Layanan Bimbingan dan Konseling Pendekatan Qur'ani*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2021), 2.

²³ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), 60

²⁴ Ahmad dan Ahmad Yasser Mansyur, "Problem Solving Berbasis Konselig Qur'ani", *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 8, no. 1, (2017), 54-55.

Qur'an memiliki kandungan spiritual terkait dengan keimanan, ibadah, ilmu pengetahuan, juga mengenai cara manusia menjalani kehidupan mandirinya dan kehidupan sosial.²⁵

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh Sofia Retnowati pada tahun 2011 menunjukkan hasil bahwa pelatihan relaksasi dzikir dapat menjadi alternatif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil pertama.²⁶ Mohammad Tulus dan Nely Ilmi Qoth'iyah tahun 2013 melakukan penelitian mengenai efektifitas terapi dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Lembaga Pemasaryakatan (LP) Wanita Kelas II A Sukun Malang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif pemberian terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil di LAPAS, sehingga ditarik kesimpulan bahwa terapi dzikir efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.²⁷ Putri Febrina Niko pada tahun 2018 juga melakukan penelitian dan menunjukkan hasil bahwa terapi dzikir memiliki pengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.²⁸ Penelitian berikutnya dilakukan oleh Abd. Rahman pada tahun 2020 mengenai terapi dzikir dalam islam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil menjelaskan bahwa terapi dzikir efektif dengan menunjukkan hasil yang cukup signifikan dalam menurunkan tingkat

²⁵ Yulia Hairina, "Konseling Qur'ani: Suatu Model Pendekatan Konseling Untuk Mengatasi Gangguan Depresi", *Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Bimbingan dan Konseling 2018*, (2018),163.

²⁶ Sofia Retnowati, "Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama", *Psikoislamika*, vol. 8, no. 1, (2011).

²⁷ Mohammad Tulus dan Nely Ilmi Qoth'iyah, "Efektifitas Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Lembaga Pemasaryakatan (LP) Wanita Kelas Ii A Sukun Malang", *El-Qudwah*, vol. 4, (2013).

²⁸ Puti Febrina Niko, "Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil", *Islamika*, vol. 1, no. 1, (2018).

kecemasan.²⁹ Adapun penelitian yang dilakukan oleh Evi Sonjati, Mamlukah, Susianto, dan Rossi Supratman memperoleh hasil bahwa terapi dzikir berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil.³⁰

Penjelasan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Konseling Qur’ani Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Di Manisrenggo Kediri”**

B. Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

Apakah ada pengaruh konseling Qur’ani untuk menurunkan kecemasan ibu hamil di Manisrenggo Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai peneliti yaitu untuk mengetahui pengaruh konseling Qur’ani untuk menurunkan kecemasan ibu hamil di Manisrenggo Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diantaranya secara teoritis dan praktis:

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan wawasan dalam perkembangan keilmuan di bidang Bimbingan Konseling khususnya terkait pengaruh Konseling Qur’ani untuk menurunkan kecemasan ibu hamil.

²⁹ Abd. Rahman, “Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil”, *Tarbawi*, vol 5, no. 1, (2020).

³⁰ Evi Sonjati, dkk, “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Desa Pasanggrahan Baru Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang pada Era Pandemi Covid-19”, *2-Trik: Tunas-Tunas Kesehatan*, vol. 12, no. 2, (2022).

2. Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan informasi dan menjadi rujukan untuk mengatasi kecemasan ibu hamil dengan menggunakan Konseling Qur'ani.

E. Definisi Operasional

1. Konseling Qur'ani

Faridah dalam jurnal penelitian oleh Zulkifli, Nurus Sa'adah, dan Desi Alawiyah mendefinisikan Konseling Qur'ani sebagai kegiatan dalam membantu orang untuk menyelesaikan masalah yang dialami dengan melalui petunjuk dan pencerahan dalam Al-Qur'an untuk memahami dan mengamalkannya.³¹ Konseling Qur'ani adalah metode konseling yang menggunakan pendekatan Al-Qur'an sebagai penyelesaian masalah yang dialami.³² Konseling Qur'ani merupakan usaha yang dilakukan secara sistematis oleh konselor untuk membantu mencapai kemandirian fitrahnya agar beriman dan bertakwa kepada Allah sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an.³³ Konseling Al-Qur'an merupakan pemberian bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang memiliki masalah dan ingin dibantu sehingga dapat mengembangkan potensi akal pikirannya berlandaskan Al-Qur'an.³⁴ Dengan kata lain, Konseling Qur'ani merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu yang memiliki persoalan dengan berpedoma pada Firman Allah dalam Al-Qur'an.

³¹ Zulkifli A., Nurus Sa'adah, Desi Alawiyah, "Analisis Layanan Bimbingan Dan Konseling Qur'ani Dalam Menumbuhkan Kesadaran Beragama Peserta Didik Di Sekolah", *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, vol. 8, no. 1, (2022), 91.

³² Ahmad Muhammad Diponegoro, *Psikologi dan Konseling Qur'ani*, 16.

³³ Muhammad Andri Setiawan dan Karyono Ibnu Ahmad, *Layanan-Layanan Bimbingan dan Konseling Pendekatan Qur'ani*, 2.

³⁴ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islami*, 60.

2. Kecemasan Ibu Hamil

Kecemasan sendiri didefinisikan oleh Spielberger dan Vagg sebagai perasaan yang timbul berupa ketegangan, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang berkaitan dengan sistem saraf otomatis.³⁵ Atkinson mendefinisikan kecemasan adalah emosi tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti khawatir dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam perilaku berbeda-beda.³⁶ Kecemasan adalah perasaan yang timbul, dimana individu merasa tidak mampu dalam melakukan suatu tindakan sesuai dengan yang seharusnya.³⁷ Dapat disimpulkan kecemasan ibu hamil merupakan respon seperti kekhawatiran, membayangkan kejadian yang terjadi selama masa kehamilan sampai melahirkan karena penyesuaian diri terhadap keadaan baru yaitu mengandung untuk pertama kalinya. Kecemasan ibu hamil ditandai dengan gejala psikis dan behavior. Gejala behavior mudah terganggu, lesu, sukar memulai tidur, terbangun malam hari, penurunan daya ingat, mudah lupa, sulit berkonsentrasi, mulut kering, dan mudah berkeringat.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ditulis bertujuan mempermudah membaca juga memahami isi skripsi, sehingga mengetahui gambaran terkait langkah-langkah dalam penulisan di dalamnya. Berikut sistematika pembahasan terbagi menjadi 5 bagian:

³⁵ Achmad Sholeh dan Hazhira Qudsyi, "Selfi (*Self-Efficacy Coaching*): Upaya Menurunkan *Foreign Language Anxiety* (English) Pada Mahasiswa", *Psikologi Islam*, vol. 6, no. 1, (2019), 84.

³⁶ Rita Atkinson dan Hilgard, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1999), 39.

³⁷ Sutardjo A. Wiramiharja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), 67.

BAB I PENDAHULUAN

Dalam hal ini menggambarkan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN TEORITIK

Dalam hal ini berisi tentang penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teori yang memuat (sub bab meliputi; pengertian Konseling Qur'ani, landasan Konseling Qur'ani, tujuan Konseling Qur'ani, langkah Konseling Qur'ani, pengertian kecemasan ibu hamil, penyebab kecemasan ibu hamil, faktor-faktor kecemasan ibu hamil, kecemasan ibu hamil perspektif Islam), paradigma penelitian, pada bagan akhir hipotesis penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

Dalam hal ini berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, sampel dan teknik sampling, variabel dan indikator penelitian, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas instrumen penelitian, dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam hal ini berisi tentang gambaran umum obyek penelitian, penyajian data, pengujian hipotesis, pembahasan hasil penelitian.

BAB V PENUTUP

Dalam hal ini berisikan kesimpulan, saran dan rekomendasi, dan keterbatasan penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama

Jurnal ini disusun oleh Sofia Retnowati dari Universitas Gadjah Mada Yogyakarta tahun 2011.

Persamaan dari penelitian ini adalah terletak pada subjek penelitian yaitu Kecemasan Ibu Hamil. Perbedaan yang ada dalam penelitian yaitu, terletak pada perlakuan yang diberikan. Pada penelitian ini menggunakan pelatihan relaksasi dzikir sedangkan peneliti menggunakan konseling Qur'ani.³⁸

2. Efektifitas Terapi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Lembaga Pemasarakatan (LP) Wanita Kelas II A Sukun Malang

Jurnal ini disusun oleh Mohammad Tulus dosen Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan Nely Ilmi Qoth'iyah dosen Sekolah Tinggi Keguruan Maskumambang Dukun Gresik tahun 2013.

Persamaan dari penelitian ini adalah terletak pada subjek penelitian yaitu Kecemasan Ibu Hamil. Perbedaan yang ada dalam penelitian yaitu, terletak pada perlakuan yang diberikan. Pada penelitian ini menggunakan terapi dzikir sedangkan peneliti menggunakan konseling Qur'ani.³⁹

³⁸ Sofia Retnowati, "Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama", *Psikoislamika*, vol. 8, no. 1, (2011).

³⁹ Mohammad Tulus dan Nely Ilmi Qoth'iyah, "Efektifitas Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Lembaga Pemasarakatan (LP) Wanita Kelas Ii A Sukun Malang", *El-Qudwah*, vol. 4, (2013).

3. Pengaruh Terapi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil

Jurnal yang disusun oleh Putri Febriani Niko dari Universitas Muhammadiyah Riau tahun 2018.

Persamaan dari penelitian ini adalah terletak pada subjek penelitian yaitu Kecemasan Ibu Hamil. Perbedaan yang ada dalam penelitian yaitu, terletak pada perlakuan yang diberikan. Pada penelitian ini menggunakan terapi dzikir sedangkan peneliti menggunakan konseling Qur'ani.⁴⁰

4. Terapi Dzikir dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil

Jurnal yang disusun oleh Abd. Rahman dari Universitas Mega Reski pada tahun 2020.

Persamaan dari penelitian ini adalah terletak pada subjek penelitian yaitu Kecemasan Ibu Hamil. Perbedaan yang ada dalam penelitian yaitu, terletak pada perlakuan yang diberikan. Pada penelitian ini menggunakan terapi dzikir sedangkan peneliti menggunakan konseling Qur'ani.⁴¹

5. Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Desa Pasanggrahan Baru Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang pada Era Pandemi Covid-19

Jurnal yang disusun oleh Evi Sonjati, Mamlukah, Susianto, Rossi Supratman Universitas Mega Reski pada tahun 2020.

Persamaan dari penelitian ini adalah terletak pada subjek penelitian yaitu Kecemasan Ibu Hamil. Perbedaan yang ada dalam penelitian yaitu, terletak pada perlakuan yang diberikan. Pada penelitian ini menggunakan terapi

⁴⁰ Puti Febrina Niko, "Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil", *Islamika*, vol. 1, no. 1, (2018).

⁴¹ Abd. Rahman, "Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil", *Tarbawi*, vol 5, no. 1, (2020).

dzikir sedangkan peneliti menggunakan konseling Qur'ani.⁴²

B. Kerangka Teoritik

1. Konseling Qur'ani

a) Pengertian Konseling Qur'ani

Faridah dalam jurnal penelitian oleh Zulkifli, Nurus Sa'adah, dan Desi Alawiyah mendefinisikan Konseling Qur'ani sebagai kegiatan dalam membantu orang untuk menyelesaikan masalah yang dialami dengan melalui petunjuk dan pencerahan dalam Al-Qur'an untuk memahami dan mengamalkannya.⁴³ Konseling Qur'ani adalah metode konseling yang menggunakan pendekatan Al-Qur'an sebagai penyelesaian masalah yang dialami.⁴⁴ Konseling Qur'ani merupakan usaha yang dilakukan secara sistematis oleh konselor untuk membantu mencapai kemandirian fitrahnya agar beriman dan bertakwa kepada Allah sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an.⁴⁵ Konseling Al-Qur'an merupakan pemberian bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang memiliki masalah dan ingin dibantu sehingga dapat mengembangkan potensi akal pikirannya berlandaskan Al-Qur'an.⁴⁶ Maliki dan Luthf dalam

⁴² Evi Sonjati, dkk, "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Desa Pasanggrahan Baru Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang pada Era Pandemi Covid-19", *2-Trik: Tunas-Tunas Kesehatan*, vol. 12, no. 2, (2022).

⁴³ Zulkifli A., Nurus Sa'adah, Desi Alawiyah, "Analisis Layanan Bimbingan Dan Konseling Qur'ani Dalam Menumbuhkan Kesadaran Beragama Peserta Didik Di Sekolah", *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, vol. 8, no. 1, (2022), 91.

⁴⁴ Ahmad Muhammad Diponegoro, *Psikologi dan Konseling Qur'ani*, 16.

⁴⁵ Muhammad Andri Setiawan dan Karyono Ibnu Ahmad, *Layanan-Layanan Bimbingan dan Konseling Pendekatan Qur'ani*, 2.

⁴⁶ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islami*, 60.

jurnal Asmadin dkk mendefinisikan konseling Qur'ani merupakan usaha membantu umat untuk kembali kejalan Allah dan mengembangkan fitrah, melalui pemberdayaan akal, iman, dan keinginan yang telah diberikan Allah SWT.⁴⁷

Dengan kata lain, Konseling Qur'ani merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu yang memiliki persoalan dengan berpedoma pada Firman Allah dalam Al-Qur'an.

b) Landasan Konseling Qur'ani

Konseling Qur'ani berlandaskan beberapa dalil dalam Al-Qur'an surah Yunus ayat 57 sebagai berikut:

يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”⁴⁸

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁴⁷ Asmadin, dkk, “Kontribusi Tafsir Maudhu'i Dalam Kajian Konseling Qur'ani”, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, vol. 4, no. 5, (2022), 4795.

⁴⁸ Al-Qur'an, *Yunus*: 57.

Lebih jelasnya, Allah berfirman dalam surah al-Isra' ayat 82 sebagai berikut:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”⁴⁹

Pada surah Fushilat ayat 44 Allah berfirman:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا ۙ أَعْجَمِيًّا لَّقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ ءَايَاتُهُ
ۙ أَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ
ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي ءَاذَانِهِمْ وَقُرْ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ
أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ

Artinya: “Dan jikalau Kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut Al Quran) dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah

⁴⁹ Al-Qur'an, al-Isra': 82.

(seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh".⁵⁰

c) Tujuan Konseling Qur'ani

Tujuan Konseling Qur'ani yang utama adalah konsisten dalam ajaran agama Islam dan individu sadar akan keberadaannya di dunia dan bekerja dengan bertanggungjawab. Bertanggungjawab di sini berupa berbuat baik, mampu mengatur, dan mengendalikan perilakunya baik yang berhubungan dengan sesama manusia dan hubungannya dengan Allah SWT.⁵¹

Adapun dalam Al-Qur'an tujuan konseling Qur'ani terdapat dalam surah Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: *"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman."*⁵²

d) Manfaat Konseling Qur'ani

Konseling Qur'ani dapat menjadi metode penyembuhan penyakit, terutama penyakit mental karena Al-Qur'an dapat menemukan makna dalam kehidupannya. Bastaman dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa untuk meraih kebahagiaan dalam hidup seseorang perlu menemukan makna pada tiap aktivitas kehidupannya melalui berbagai cara dari menghayati dan mengamalkan ibadah, shalat, dzikir,

⁵⁰ Al-Qur'an, *Fushilat*: 44.

⁵¹ Shanty Komalasari, "Pengaruh Konseling Qur'ani Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa", *Jurnal Studia Insani*, vol. 6, no. 2, (2018), 126.

⁵² Al-Qur'an, *Yunus*: 57.

doa, puasa, zakat, infak atau shadaqah, haji, serta mengkaji Al-Qur'an dan maknanya.⁵³

e) Langkah Konseling Qur'ani

Prosedur Konseling Qur'ani menurut Ahmad dan Ahmad Yasser Mansyur terdapat beberapa langkah dengan pendekatan psikologi sufi yaitu sebagai berikut:

- 1) Membangun hubungan baik antara konselor dan konseli dengan perkenalan.
- 2) Konseli menceritakan masalah yang sedang dihadapi dan dampak yang timbul.
- 3) Konselor membimbing konseli melakukan konseling Qur'ani, yang meliputi beberapa tahapan sebagai berikut:
 - (a) Wudhu, hal ini bertujuan untuk mensucikan lahir dan batin konseli.
 - (b) Niat dan doa, dengan tujuan mohon petunjuk kepada Allah.
 - (c) Buka Al-Qur'an secara acak berdasar suara hati
 - (d) Baca dan renungi ayat dan terjemahan Al-Qur'an. Hal ini merupakan proses penghayatan mendalam untuk memperoleh petunjuk.
 - (e) *Dzauq* (intuisi diaktifkan), menemukan makna kebenaran yang tersirat dari ayat Al-Qur'an.
 - (f) *Hidayah* (petunjuk), qolbu batiniyah menjadi sumber *dzauq* (intuisi) berkoneksi dengan keimanan kepada Allah dan dapat memaknai dan memperoleh solusi atas permasalahannya.
- 4) Konselor dan konseli melakukan diskusi atau *sharing* pendapat dari pengalaman konseli selama

⁵³ Shanty Komalasari, "Pengaruh Konseling Qur'ani Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa", *Studia Insania*, vol. 6, no. 2, 125.

berinteraksi dengan Al-Qur'an. Tugas konselor mengarahkan pemahaman yang didapat konseli.⁵⁴

Adapun langkah konseling Qur'ani yang dikemukakan oleh Faridah dalam bukunya meliputi:

- 1) Niat karena Allah. Konseling yang dilakukan merupakan usaha merubah pribadi ke dalam pola hidup islam.
- 2) Menumbuhkan keyakinan dalam diri bahwa masalah atau ujian yang sedang dialami datang dalam hidup bersama solusi. Berdasar firman Allah dalam surah an-Nahl ayat 89:

وَيَوْمَ نَبْعَثُ فِي كُلِّ أُمَّةٍ شَهِيدًا عَلَيْهِمْ مِّنْ أَنفُسِهِمْ ۗ
وَجِئْنَا بِكَ شَهِيدًا عَلَىٰ هَؤُلَاءِ ۗ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ
تَبْيِينًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ

Artinya: “(Dan ingatlah) akan hari (ketika) Kami bangkitkan pada tiap-tiap umat seorang saksi atas mereka dari mereka sendiri dan Kami datangkan kamu (Muhammad) menjadi saksi atas seluruh umat manusia. Dan Kami turunkan kepadamu Al Kitab (Al Quran) untuk menjelaskan segala sesuatu dan petunjuk serta rahmat dan kabar gembira bagi orang-orang yang berserah diri.”⁵⁵

- 3) Mengidentifikasi masalah dengan cara menentukan masalah berdasar sebab akibat masalah yang dialami.
- 4) Berdoa.

⁵⁴ Ahmad dan Ahmad Yasser Mansyur, “Problem Solving Berbasis Konseling Qur’ani”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 8, no. 1, (2017), 54-55.

⁵⁵ Al-Qur’an, *an-Nahl*: 89.

5) Membuka Al-Qur'an dengan acak dan meyakini petunjuk-petunjuk dalam Al-Qur'an.⁵⁶

Langkah Konseling Qur'ani yang dijelaskan oleh Budiharto dan Anggraini dalam penelitiannya meliputi membaca istighfar sebanyak tiga kali sembari bertawakal kepada Allah SWT, membaca surat Al-Fatihah dengan menghayati setiap ayat yang dibaca. Selanjutnya mengungkapkan masalah yang dialami dan fokuskan diri meyakini akan adanya jawaban atas masalah yang dimiliki. Kemudian membuka Al-Qur'an dan menunjuk ayat secara acak yang selanjutnya ayat tersebut dibaca dan dipahami terjemahannya dibantu oleh konselor. Pada proses tersebut perlu adanya keyakinan yang sungguh-sungguh bahwa Allah akan menjawab pertanyaan dari masalah yang dihadapi.⁵⁷

f) Ayat Al-Qur'an Sebagai Petunjuk dan Media

Konseling Qur'ani memiliki dua sudut pandang. Pertama, ayat Al-Qur'an menjadi petunjuk dalam konseling. Kedua, ayat Al-Qur'an sebagai media dalam konseling yang di dalamnya menanamkan nilai spiritual maupun sumber belajar dalam menjalani kehidupan.⁵⁸

Adapun dalam penelitian ini menggunakan QS Ali 'Imran ayat 35-37 dan Maryam 23-26 yang mengandung kisah-kisah, kemudian akan dijadikan sumber belajar dalam menjalani kehidupan atau pelajaran yang sesuai dengan problem yang sedang dialami.

⁵⁶ Faridah, *Hypnoterapi & Konseling Qurani (Kajian Teori dan Praktik)*, (Sinjai: CV. Latinulu, 2017), 78-79.

⁵⁷ Ahmad Muhammad Diponegoro, *Psikologi dan Konseling Qur'ani*, 8-9.

⁵⁸ M. Fuad Anwar, "Dakwah Sebagai Media Konseling Spiritual", *Orasi*, vol. 10, no. 10, (2019), 58.

QS Ali 'Imran ayat 35-37;

إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي
مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٣٥﴾ فَلَمَّا
وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنْثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا
وَضَعْتُ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَىٰ وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي
أَعِيدُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴿٣٦﴾
فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا
زَكَرِيَّا كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا
قَالَ يَا مَرْيَمُ أَنَّىٰ لَكَ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ
يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿٣٧﴾

Artinya: “(ingatlah), ketika isteri ‘Imran berkata: “Ya Tuhanku, Sesungguhnya aku menazarkan kepada Engkau anak yang dalam kandunganku menjadi hamba yang saleh dan berkhidmat (di Baitul Maqdis). karena itu terimalah (nazar) itu dari padaku. Sesungguhnya Engkaulah yang Maha mendengar lagi Maha Mengetahui”. Maka tatkala isteri ‘Imran melahirkan anaknya, diapun berkata: “Ya Tuhanku, sesungguhnya aku melahirkannya seorang anak perempuan; dan Allah lebih mengetahui apa yang dilahirkannya itu; dan anak laki-laki tidaklah seperti anak perempuan. Sesungguhnya aku telah menamai Dia Maryam dan aku mohon perlindungan

untuknya serta anak-anak keturunannya kepada (pemeliharaan) Engkau daripada syaitan yang terkutuk.” Maka Tuhannya menerimanya (sebagai nazar) dengan penerimaan yang baik, dan mendidiknya dengan pendidikan yang baik dan Allah menjadikan Zakariya pemeliharanya. Setiap Zakariya masuk untuk menemui Maryam di mihrab, ia dapati makanan di sisinya. Zakariya berkata: “Hai Maryam dari mana kamu memperoleh (makanan) ini?” Maryam menjawab: “Makanan itu dari sisi Allah”. Sesungguhnya Allah memberi rezeki kepada siapa yang dikehendaki-Nya tanpa hisab.”⁵⁹

Ibnu Katsir menjelaskan terkait dengan surah diatas bahwa istri ‘Imran ketika mengandung Maryam ia senantiasa mendekatkan diri kepada Allah lalu bernazar kepada Allah dan memohon kepada Allah agar nazarnya ikhlas untuknya. Istri ‘Imran bernazar jika anaknya laki-laki maka ia akan menjadikan anaknya *mukharror* (orang yang ikhlas karena Allah dan fokus beribadah kepada-Nya dan itulah disebut orang yang merdeka). Disebutkan pada masa itu ada orang-orang (laki-laki) fokus melayani di Baitul Maqdis. Orang tua mempersembahkan anak mereka untuk mengabdikan di rumah Allah. Sampai tiba istri ‘Imran melahirkan anak perempuan Maryam dan tidak sesuai dengan harapan istri Maryam, ia berkata “Wahai Tuhanku aku telah melahirkan anak perempuan padahal Allah mengetahui apa yang dia lahirkan”.⁶⁰

⁵⁹ Al-Qur’an, *Ali ‘Imran*; 35-37.

⁶⁰ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur’an Al-Adzim*, Terj. Salah Absul Fattah Al-Khallidi, (Jakarta: Magfhirah Pustaka, 2017), 44.

Ayat diatas sebagai jawaban Allah bahwa meski yang dilahirkan adalah anak perempuan bukan berarti kedudukannya lebih rendah dari laki-laki tetapi ia lebih agung dari laki-laki, anak tersebut telah dipersiapkan Allah untuk sesuatu yang luar biasa.⁶¹ Anak perempuan tersebut diberi nama Maryam. Istri ‘Imran kemudian memohon kepada Allah meminta perlindungan dari yang membahayakan, dari gangguan setan. Pada ayat di atas Allah menjawab doa istri ‘Imran. Maka Allah pemelihara istri ‘Imran menerima doanya dan dikabulkan secara bertingkat meliputi segala hal yang menggemberikan dengan menumbuh kembangkan Maryam dengan mendidik dengan pendidikan terbaik. QS. Maryam ayat 22-23;

فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَّتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا ﴿٢٢﴾ فَأَجَاءَهَا
 الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا
 وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّنْسِيًّا ﴿٢٣﴾

Artinya: “Maka Maryam mengandungnya, lalu ia menyisihkan diri dengan kandungannya itu ke tempat yang jauh. Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia berkata: "Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi barang yang tidak berarti, lagi dilupakan".”⁶²

Malaikat Jibril meniupkan ruh kepada Maryam hingga dia mengandung dan kemudian mengasingkan diri ke tempat yang jauh. Ketika Maryam merasakan sakit karena kontraksi dan akan melahirkan, dia

⁶¹ M. Qurais Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Kersejajaran Al-Qur'an*, volume 14, (Jakarta: Lentera Hati, 2017), 99.

⁶² Al-Qur'an, *Ali 'Imran*; 22-23.

bersandar di pangkal pohon kurma dan teringat olehnya sikap dan cemooh yang akan didengarnya karena dia melahirkan anak yang tanpa suami. Maryam lalu berkata “Aduhai alangkah baiknya aku mati dengan tidak pernah hidup sebelum ini, sebelum kelahiran ini agar tidak memikul aib dari suatu perbuatan yang sama sekali tidak ku kerjakan dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti dan dilupakan”.⁶³

Selain ayat Al-Qur’an sebagai sumber pelajaran, dalam penelitian ini beberapa ayat Al-Qur’an dipilih untuk menurunkan kecemasan yang tentunya disesuaikan dengan indikator kecemasan yang dialami konseli. Indikator pertama terkait dengan ketegangan yang ditunjukkan dengan mudah terganggu dan lesu, maka ayat Al-Qur’an untuk menurunkan indikator tersebut yaitu QS Ali ‘Imran ayat 139;

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”⁶⁴

Indikator kedua, gangguan kecerdasan yang ditunjukkan dengan penurunan daya ingat dan mudah lupa juga sulit berkonsentrasi, maka ayat Al-Qur’an yang digunakan yaitu QS Al-Baqarah ayat 286;

... رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا...

Artinya: “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah.”⁶⁵

⁶³ M. Qurais Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Kersejajaran Al-Qur’an*, volume 7, 429-430.

⁶⁴ Al-Qur’an, *Ali ‘Imran*; 139.

⁶⁵ Al-Qur’an, *Al-Baqarah*; 286.

Pada tahap membuka Al-Qur'an secara acak pada proses konseling Qur'ani, ayat yang dipilih oleh konseli QS Yunus ayat 84;

وَقَالَ مُوسَىٰ يُقَوْمٌ إِن كُنتُمْ ءَامَنْتُمْ بِاللَّهِ فَعَلَيْهِ تَوَكَّلُوا إِن كُنتُمْ مُسْلِمِينَ

Artinya: “Berkata Musa: "Hai kaumku, jika kamu beriman kepada Allah, maka bertawakkallah kepada-Nya saja, jika kamu benar-benar orang yang berserah diri".”⁶⁶

Jika dalam hidup individu dihadapkan pada masalah hidup, seperti kegoncangan jiwa berupa stres, depresi, sindrom, Al-Qur'an dengan kekuatan “magis” melalui ayat tertentu akan sembuh.⁶⁷ Al-Qur'an sebagai media dalam konseling berupa penggunaan ayat-ayat dalam kitab suci sebagai penyembuh ataupun obat bagi orang-orang yang memiliki *problem*.

2. Kecemasan Ibu Hamil

a) Pengertian Kecemasan Ibu Hamil

Kecemasan sendiri didefinisikan oleh Spielberger dan Vagg sebagai perasaan yang timbul berupa ketegangan, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang berkaitan dengan sistem saraf otomatis.⁶⁸ Atkinson mendefinisikan kecemasan adalah emosi tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti khawatir dan perasaan takut yang kadang-kadang dialami dalam perilaku berbeda-beda.⁶⁹

⁶⁶ Al-Qur'an, Yunus; 84.

⁶⁷ M. Fuad Anwar, “Dakwah Sebagai Media Konseling Spiritual”, *Orasi*, 58.

⁶⁸ Achmad Sholeh dan Hazhira Qudsyi, “Selfi (*Self-Efficacy Coaching*): Upaya Menurunkan *Foreign Language Anxiety* (English) Pada Mahasiswa”, *Psikologi Islam*, vol. 6, no. 1, (2019), 84.

⁶⁹ Rita Atkinson dan Hilgard, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1999), 39.

Kecemasan adalah perasaan yang timbul, dimana individu merasa tidak mampu dalam melakukan suatu tindakan sesuai dengan yang seharusnya.⁷⁰

Allah menggambarkan kecemasan ialah *khauf* terdiri dari tiga huruf ف و خ yang menunjukkan arti gentar dan terkejut. Raghīb al-Ashfahani mendefinisikan *khauf* adalah antisipasi manusia pada bahaya atau hal-hal yang tidak diinginkan dari tanda yang diprediksinya. Al-Ashfahani menganggap bahwa *khauf* itu bersifat naluriah, ia akan berdampingan dengan manusia kapan dan di mana saja.⁷¹ Al-Qur'an menyebutkan istilah kecemasan atau *khauf* secara bersamaan dengan istilah *huzn* (kesedihan).

Beberapa ayat Al-Qur'an yang menyebutkan istilah *khauf*, yaitu:

1) Al-Baqarah ayat 38

قُلْنَا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: "Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati".⁷²

⁷⁰ Sutardjo A. Wiramiharja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), 67.

⁷¹ Ulfi Putra Sany, "Gangguan Kecemasan dan Depresi menurut Prespektif Al-Qur'an", *Syntax Literate*, vol. 7, no. 1, (2022), 1270.

⁷² Al-Qur'an, *Al-Baqarah*: 38.

2) Al-Ma'idah ayat 69

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِقُونَ وَالنَّصَرَىٰ مَنْ
ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ آءِخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang mukmin, orang-orang Yahudi, Shabiin dan orang-orang Nasrani, siapa saja (diantara mereka) yang benar-benar saleh, maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*”⁷³

3) Al-An'am ayat 48

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ ۚ فَمَنْ ءَامَنَ
وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “*Dan tidaklah Kami mengutus para rasul itu melainkan untuk memberikan kabar gembira dan memberi peringatan. Barangsiapa yang beriman dan mengadakan perbaikan, maka tak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati.*”⁷⁴

U
S U R A B A Y A

⁷³ Al-Qu'ran, Al-Ma'idah: 69.

⁷⁴ Al-Qu'ran, Al-An'am: 48.

4) Al-A'raf ayat 35

يَا بَنِي آدَمَ إِنَّمَا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ
آيَاتِي ۖ فَمَنْ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ
يَحْزَنُونَ

Artinya: “Wahai anak cucu Adam! Jika datang kepadamu rasul-rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, maka barangsiapa yang bertakwa dan mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”⁷⁵

Kehamilan menurut Cunningham dalam jurnal Ade Kurniawati dan Dewi Nurdianti didefinisikan bertemunya sel sperma dan sel telur melalui proses pembuahan bertujuan untuk melanjutkan keturunan dan akan berproses menjadi janin di dalam rahim ibu.⁷⁶ Sulistiyorini dalam jurnal Luh Putu Prema Diani dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati mendefinisikan kehamilan adalah perubahan fisik maupun psikologis pada seorang wanita karena meningkatnya hormon kehamilan.⁷⁷ Adapun kehamilan yang dikemukakan oleh Eneng Nurhayati adalah bertemunya sel sperma dan sel telur dalam ovarium yang kemudian berkembang menjadi zigot, berlanjut menempel pada

⁷⁵ Al-Qu'ran, *Al-A'raf*: 35.

⁷⁶ Ade Kurniawati dan Dewi Nurdianti, “Karakteristik Ibu Hamil dengan Pengetahuan dan Sikap dalam Mengenal Tanda Bahaya Kehamilan”, *Bimtas: Jurnal Kebidanan Umtas*, vol. 2, no. 1, (2018), 32.

⁷⁷ Luh Putu Prema Diani dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, “Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Istri Yang Mengalami Kecemasan Pada Kehamilan Trimester Ketiga Di Kabupaten Gianyar”, *Psikologi Udayana*, vol. 1, no. 1, (2013), 2.

dinding rahim, plasenta terbentuk, hingga terus berkembang dan bertumbuh dalam kandungan.⁷⁸ Kehamilan dapat dipahami sebagai proses bertemunya sel sperma dan sel telur yang berkembang dan tumbuh dalam rahim wanita yang menyebabkan wanita akan mengalami perubahan secara fisik dan psikis, dengan tujuan untuk melanjutkan keturunan.

Dapat disimpulkan kecemasan ibu hamil merupakan respon seperti kekhawatiran, rasa takut, membayangkan kejadian yang terjadi selama masa kehamilan sampai proses melahirkan karena penyesuaian diri terhadap keadaan baru yaitu mengandung untuk pertama kalinya.

b) Indikator Kecemasan Ibu Hamil

Indikator kecemasan menurut *Hamilton Anxiety Rating Scale* dilihat melalui 14 item, yang meliputi:

- 1) Perasaan cemas. Terdiri dari; cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, dan mudah tersinggung,
- 2) Ketegangan. Terdiri dari; merasa tegang, lesu, tidak dapat beristirahat dengan tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar dan gelisah,
- 3) Ketakutan. Terdiri dari; ketakutan pada gelap, ketakutan ditinggal sendiri, ketakutan pada binatang besar, ketakutan pada kerumunan orang banyak, ketakutan pada asing, dan ketakutan pada keramaian lalu lintas,
- 4) Gangguan tidur. Terdiri dari; sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari tidur nyenyak, mimpi buruk, dan mimpi yang menakutkan,
- 5) Gangguan kecerdasan. Terdiri dari; daya ingat buruk, sulit konsentrasi, dan sering bingung,

⁷⁸ Eneng Nurhayati, "Psikologi Kehamilan Dalam Perspektif Al Qur'an", *Disertasi*, 2020, 23.

- 6) Perasaan depresi. Terdiri dari; kehilangan minat, sedih, bangun dini hari, kurang senang pada hobi, perasaan yang berubah sepanjang hari,
- 7) Gejala somatik. Terdiri dari; nyeri pada otot, kaku, kedutan otot, dan gigi gemeretak,
- 8) Gejala sensorik. Terdiri dari; telinga berdenging, penglihatan kabur, merasa lemah, perasaan ditusuk-tusuk, muka merah dan pucat,
- 9) Gejala kardiovaskular. Terdiri dari; berdebar-debar, nadi cepat, nyeri pada dada, denyut nadi mengerut, rasa lemah seperti mau pingsan, detak jantung hilang sekejap,
- 10) Gejala pernafasan. Terdiri dari; rasa tertekan pada dada, perasaan tercekik, merasa nafas pendek atau sesak, sering menarik nafas panjang,
- 11) Gejala gastrointestinal. Terdiri dari; saat menelan, mual, muntah, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri lambung sebelum/sesudah makan, rasa panas pada perut, berat badan turun, sukar buang air besar, berat badan menurun,
- 12) Gejala urogenital. Terdiri dari; sering kencing, tidak dapat menahan kencing, ane, orhea, menstruasi yang tidak teratur, frigiditas,
- 13) Gejala otonom. Terdiri dari; mulut kering, mudah berkeringat, pusing/sakit kepala, bulu roma berdiri, dan muka kering,
- 14) Perilaku sewaktu wawancara. Terdiri dari; muncul rasa gelisah, jari-jari gemetar, mengerutkan dahi, muka tegang, tonus otot meningkat, dan nafas pendek dan cepat.⁷⁹

⁷⁹ Dewi Rayani dan Dewi Nur Sukma Purqoti, “Kecemasan Keluarga Lansia Terhadap Berita Hoax Dimasa Pandemi Covid-19”, *Realita*, vol. 5, no. 1, (2020), 910.

c) Penyebab Kecemasan Ibu Hamil

Kecemasan ibu hamil dapat muncul karena beberapa sebab diantaranya dikemukakan oleh Aisyah dalam penelitian Reska Handayani yang menjelaskan kurangnya informasi terkait reproduksi menjadikan munculnya kecemasan tersendiri dalam masa kehamilan.⁸⁰

Pada ibu hamil anak pertama, kecemasan disebabkan oleh gangguan pikiran yang merupakan respon pada cerita yang didengarnya. Hal tersebut memicu ketakutan pada ibu hamil karena merupakan kehamilan pertamanya dan belum punya pengalaman dalam persalinan.⁸¹ Kecemasan ibu hamil juga disebabkan adanya perubahan psikologis secara tiba-tiba seperti merasa gembira, sedih hingga menangis.⁸²

d) Faktor-Faktor Kecemasan Ibu Hamil

Magfiroh dalam jurnal penelitian oleh Reska Handayani membagi faktor kecemasan ibu hamil meliputi, psikologi, pengetahuan, pengalaman, ekonomi, dukungan keluarga dan suami.⁸³

Faktor kecemasan ibu hamil yang dikemukakan oleh Evi Rinata dan Gita Ayu Andayani dalam penelitiannya yaitu, usia, paritas, pendidikan, dan

⁸⁰ Reska Handayani, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012", *Ners Jurnal Keperawatan*, vol. 11, no. 1, (2015), 63.

⁸¹ Reska Handayani, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012", 63.

⁸² Widayat Mintrasih, "Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan", *Sawwa*, vol 12, no. 2, (2017), 278.

⁸³ Reska Handayani, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012", 63.

dukungan keluarga termasuk suami. Secara usia, ibu hamil pada rentang usia 20-35 tahun kehamilannya dalam kategori kehamilan beresiko tinggi, sehingga berdampak munculnya perasaan cemas menjelang persalinan. Paritas juga menjadi faktor kecemasan pada ibu hamil karena berkaitan dengan psikologisnya, semakin mendekati masa persalinan pertama pada ibu hamil anak pertama akan muncul cemas karena belum mempunyai pengalaman melahirkan. Sedangkan pada ibu hamil yang sudah pernah melahirkan, kecemasannya disebabkan bayangan rasa sakit ketika melahirkan anak yang sebelumnya. Pendidikan menjadi faktor kecemasan ibu hamil karena tingkat pendidikan yang tinggi pada ibu hamil, pemahamannya terhadap informasi dan pengetahuan kesehatan terkait kehamilan akan berpengaruh pada kepedulian ibu hamil terhadap pengobatan dan kesehatan bayi yang dikandungnya. Dukungan keluarga juga menjadi faktor kecemasan ibu hamil karena akan memunculkan rasa aman dan nyaman pada ibu hamil.⁸⁴

e) Kecemasan Ibu Hamil Perspektif Islam

Kecemasan ibu hamil terjadi karena perubahan psikologi berkaitan dengan perasaan dan fisik.

1) Perubahan Psikologi berkaitan dengan Perasaan

(a) Rasa Gembira

Penantian seorang anak untuk pelengkap kehidupan berumah tangga menimbulkan perasaan gembira bagi seorang ibu dan orang-orang disekitarnya. Mengenai hal itu Allah berfirman dalam qur'an surat Ali 'Imran ayat 45:

⁸⁴ Evi Rinata dan Gita Ayu Andayani, "Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester II", *Medisains*, vol. 16, no. 1, (2018), 15-16.

إِذْ قَالَتِ الْمَلَكَةُ مَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكِ بِكَلِمَةٍ مِّنْهُ
اسْمُهُ الْمَسِيحُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ وَجِيهًا فِي الدُّنْيَا
وَأَلْءَاخِرَةِ وَمِنَ الْمُقَرَّبِينَ

Artinya: “(Ingatlah), ketika Malaikat berkata:
"Hai Maryam, sesungguhnya Allah
menggembirakan kamu (dengan
kelahiran seorang putera yang
diciptakan) dengan kalimat (yang
datang) daripada-Nya, namanya Al
Masih Isa putera Maryam, seorang
terkemuka di dunia dan di akhirat
dan termasuk orang-orang yang
didekatkan (kepada Allah),”⁸⁵

Perasaan gembira perlu ditumbuhkan dalam menjaga kesehatan ibu hamil. Perasaan gembira ibu hamil akan berpengaruh pada janin yang dikandungnya, karena janin akan ikut merasakan apa yang dirasakan ibunya. Maka, ibu hamil perlu menghindari dari emosi-emosi negatif.

Mengekspresikan perasaan gembira pun didalam hatinya harus menghadirkan Allah SWT, sebagaimana firman Allah dalam qur'an surah Yunus ayat 58:

⁸⁵ Al-Qur'an, Ali 'Imran: 45.

قَالَ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ
مِّمَّا يَجْمَعُونَ

Artinya: "Katakanlah: "Dengan kurnia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. Kurnia Allah dan rahmat-Nya itu adalah lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan"."⁸⁶

Ibu hamil yang diberikan amanah seorang janin dalam rahimnya lalu bersyukur atas nikmat tersebut dengan perasaan gembira akan berdampak kepada kehidupan anaknya di kemudian hari.

(b) Rasa Sedih

Ibu hamil anak pertama akan mendapatkan informasi-informasi mengenai masa kehamilan hingga proses persalinan yang menakutkan baginya. Hal ini akan memunculkan perasaan sedih pada ibu hamil. Perasaan sedih pada ibu hamil telah Allah terangkan terkait kesedihan Maryam dalam QS. Maryam ayat 22-24:

فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَّتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا ﴿٢٢﴾ فَأَجَاءَهَا
الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ
هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّنْسِيًّا ﴿٢٣﴾ فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَّا
تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾

⁸⁶ Al-Qur'an, Yunus: 58.

Artinya: “Maka Maryam mengandungnya, lalu ia menyisihkan diri dengan kandungannya itu ke tempat yang jauh. Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia berkata: ‘Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi barang yang tidak berarti, lagi dilupakan’. Maka Jibril menyerunya dari tempat yang rendah: "Janganlah kamu bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu.”⁸⁷

2) Perubahan Psikologi berkaitan dengan Fisik

Perubahan fisik pada ibu hamil seperti membesarnya perut, asupan yang meningkat, gerak yang terbatas akan menjadikan ibu hamil merasa tidak nyaman ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Sebagaimana firman Allah dalam QS. al-A'raf ayat 189:

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا
لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ۖ فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيًّا فَمَرَّتْ
بِهِ ۖ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَوَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْنَا صَلَاحًا
لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ

⁸⁷ Al-Qur'an, Maryam: 22-24.

Artinya: “Dialah Yang menciptakan kamu dari diri yang satu dan dari padanya Dia menciptakan isterinya, agar dia merasa senang kepadanya. Maka setelah dicampurnya, isterinya itu mengandung kandungan yang ringan, dan teruslah dia merasa ringan (beberapa waktu). Kemudian tatkala dia merasa berat, keduanya (suami-isteri) bermohon kepada Allah, Tuhannya seraya berkata: "Sesungguhnya jika Engkau memberi kami anak yang saleh, tentulah kami termasuk orang-orang yang bersyukur".⁸⁸

f) Kisah Perempuan Hamil dalam Islam

1) Istri ‘Imran

Keluarga ‘Imran dipilih Allah sebagai keluarga yang melebihi semua penduduk bumi. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ali ‘Imran ayat 33:

إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰ آدَمَ وَنُوحًا وَآلَ إِبْرَاهِيمَ وَآلَ عِمْرَانَ
عَلَى الْعَالَمِينَ

Artinya: “Sesungguhnya Allah telah memilih Adam, Nuh, keluarga Ibrahim dan keluarga ‘Imran melebihi segala umat (di masa mereka masing-masing),”⁸⁹

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Allah berfirman memilih keluarga ‘Imran melebihi semua penduduk bumi, Allah juga memilih Adam dan membuatnya dengan tangan-Nya. Kemudian ditiupkan ruh kepada Adam dan memerintahkan

⁸⁸ Al-Qur’an, *al-A’raf*: 189.

⁸⁹ Al-Qur’an, *Ali ‘Imran*: 33.

malaikat untuk bersujud kepadanya. Nabi Nuh dipilih Allah menjadi rasul pertama bagi penduduk bumi ketika manusia menyembah berhala. Setelah sekian lama Nabi Nuh terus menyeru kepada umatnya agar menyembah Allah, mereka tidak kunjung sadar dan semakin menjauhi Nabi Nuh. Lalu Nabi Nuh memohon keburukan untuk mereka dan Allah menenggelamkan mereka. Tidak ada manusia yang selamat kecuali yang beriman kepadanya. Allah juga memilih keluarga ‘Imran yang merupakan ayah dari Maryam yang melahirkan Nabi Isa. Nabi Isa termasuk keturunan Nabi Ibrahim.⁹⁰

Pada ayat selanjutnya keistimewaan keluarga ‘Imran tergambar dalam QS. Ali ‘Imran ayat 35:

إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي

مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي ۖ إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Artinya: “(Ingatlah), ketika isteri ‘Imran berkata: "Ya Tuhanku, sesungguhnya aku menazarkan kepada Engkau anak yang dalam kandunganku menjadi hamba yang saleh dan berkhidmat (di Baitul Maqdis). Karena itu terimalah (nazar) itu dari padaku. Sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui".”⁹¹

⁹⁰ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. Abdul Fattah al Khalidi, (Jakarta: Pustaka Maghfirah, 2017), 650-651.

⁹¹ Al-Qur’an, Ali ‘Imran: 35.

Ibnu Katsir menjelaskan terkait dengan surah di atas bahwa istri ‘Imran ketika mengandung Maryam ia senantiasa mendekati diri kepada Allah lalu bernazar kepada Allah dan memohon kepada Allah agar nazarnya ikhlas untuknya. Istri ‘Imran bernazar jika anaknya laki-laki maka ia akan menjadikan anaknya *mukharror* (orang yang ikhlas karena Allah dan fokus beribadah kepada-Nya dan itulah disebut orang yang merdeka). Disebutkan pada masa itu ada orang-orang (laki-laki) fokus melayani di Baitul Maqdis. Orang tua mempersembahkan anak mereka untuk mengabdikan di rumah Allah. Sampai tiba istri ‘Imran melahirkan anak perempuan Maryam dan tidak sesuai dengan harapan istri Maryam, ia berkata “Wahai Tuhanku aku telah melahirkan anak perempuan padahal Allah mengetahui apa yang dia lahirkan”.⁹²

Kemudian Allah berfirman dalam QS. Ali ‘Imran ayat 36:

فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنْثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ
بِمَا وَضَعَتْ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَىٰ ۖ وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ
وَإِنِّي أُعِيدُهَا بِنِكَ وَدَرَّبْتُهَا مِنْ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Artinya : “Maka tatkala istri 'Imran melahirkan anaknya, dia pun berkata: "Ya Tuhanku, sesungguhnya aku melahirkannya seorang anak perempuan; dan Allah lebih mengetahui apa yang dilahirkannya itu; dan anak laki-laki tidaklah seperti anak perempuan.

⁹² Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim*, Terj. Salah Absul Fattah Al-Khallidi, (Jakarta: Magfhirah Pustaka, 2017), 44.

Sesungguhnya aku telah menamai dia Maryam dan aku mohon perlindungan untuknya serta anak-anak keturunannya kepada (pemeliharaan) Engkau daripada syaitan yang terkutuk".⁹³

Ayat diatas sebagai jawaban Allah bahwa meski yang dilahirkan adalah anak perempuan bukan berarti kedudukannya lebih rendah dari laki-laki tetapi ia lebih agung dari laki-laki, anak tersebut telah dipersiapkan Allah untuk sesuatu yang luar biasa.⁹⁴ Anak perempuan tersebut diberi nama Maryam. Istri 'Imran kemudian memohon kepada Allah meminta perlindungan dari yang membahayakan, dari gangguan setan.

Kemudian keterangan selanjutnya QS. Ali 'Imran ayat 37:

فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا
زَكَرِيَّا ۖ كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا
رِزْقًا ۖ قَالَ يَمْرِئُمِ أَنْى لَكَ هَذَا ۖ قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۗ
إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Artinya: "Maka Tuhannya menerimanya (sebagai nazar) dengan penerimaan yang baik, dan mendidiknya dengan pendidikan yang baik dan Allah menjadikan Zakariya pemeliharanya. Setiap Zakariya masuk untuk menemui Maryam di mihrab, ia dapati makanan di sisinya. Zakariya berkata: "Hai Maryam dari mana kamu

⁹³ Al-Qur'an, Ali 'Imran: 36.

⁹⁴ M. Qurais Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Kerserasian Al-Qur'an*, volume 14, (Jakarta: Lentera Hati, 2017), 99.

memperoleh (makanan) ini?" Maryam menjawab: "Makanan itu dari sisi Allah". Sesungguhnya Allah memberi rezeki kepada siapa yang dikehendaki-Nya tanpa hisab."⁹⁵

Pada ayat di atas Allah menjawab doa istri 'Imran. Maka Allah pemelihara istri 'Imran menerima doanya dan dikabulkan secara bertingkat meliputi segala hal yang menggemberikan dengan menumbuh kembangkan Maryam dengan mendidik dengan pendidikan terbaik.⁹⁶

2) Maryam

Maryam merupakan wanita yang lahir dari istri 'Imran yang kemudian ketika dewasa Allah mengutus Malaikat Jibril (Ruh Kudus) memberitahukan kepada Maryam kelak dia akan mengandung dan akan diberi nama Isa bin Maryam. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Maryam ayat 22:

فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَّتْ بِهِ مَكَانًا قَاصِيًا

Artinya: *"Maka Maryam mengandungnya, lalu ia menyisihkan diri dengan kandungannya itu ke tempat yang jauh."⁹⁷*

Malaikat Jibril meniupkan ruh kepada Maryam hingga dia mengandung dan kemudian mengasingkan diri ke tempat yang jauh. Ketika Maryam merasakan sakit karena kontraksi dan akan melahirkan, dia bersandar di pangkal pohon kurma dan teringat olehnya sikap dan cemooh yang akan didengarnya karena dia melahirkan anak yang tanpa

⁹⁵ Al-Qur'an, Ali 'Imran: 37.

⁹⁶ M. Qurais Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Kerserasian Al-Qur'an*, 99.

⁹⁷ Al-Qur'an, Ali 'Imran; 22.

suami. Maryam lalu berkata “Aduhai alangkah baiknya aku mati dengan tidak pernah hidup sebelum ini, sebelum kelahiran ini agar tidak memikul aib dari suatu perbuatan yang sama sekali tidak ku kerjakan dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti dan dilupakan”.⁹⁸

Beberapa ayat Al-Qur’an yang mengisyaratkan pemilihan Maryam sebagai perempuan yang melahirkan Nabi Isa tanpa seorang ayah, meliputi:

(a) QS. Ali ‘Imran ayat 42

وَإِذْ قَالَتِ الْمَلَكَةُ لِمَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاكِ وَطَهَّرَكِ
وَاصْطَفَاكِ عَلَى نِسَاءِ الْعَالَمِينَ

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Malaikat (Jibril) berkata: "Hai Maryam, sesungguhnya Allah telah memilih kamu, mensucikan kamu dan melebihkan kamu atas segala wanita di dunia (yang semasa dengan kamu).”⁹⁹

(b) QS. Ali ‘Imran ayat 45

إِذْ قَالَتِ الْمَلَكَةُ لِمَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكِ بِكَلِمَةٍ مِنْهُ
اسْمُهُ الْمَسِيحُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ وَجِيهًا فِي الدُّنْيَا
وَأَلْآخِرَةِ وَمِنَ الْمُقَرَّبِينَ

Artinya: “(Ingatlah), ketika Malaikat berkata: "Hai Maryam, seungguhnya Allah menggembirakan kamu (dengan kelahiran seorang putera yang

⁹⁸ M. Qurais Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Kerserasian Al-Qur’an*, volume 7, 429-430.

⁹⁹ Al-Qur’an, Ali ‘Imran: 42.

diciptakan) dengan kalimat (yang datang) daripada-Nya, namanya Al Masih Isa putera Maryam, seorang terkemuka di dunia dan di akhirat dan termasuk orang-orang yang didekatkan (kepada Allah),”¹⁰⁰

(c) QS Ali ‘Imran ayat 47

قَالَتْ رَبِّ أَنَّى يَكُونُ لِي وَلَدٌ وَمِمَّ يَمْسِرُنِي بَشَرٌ ۗ قَالَ
كَذَلِكَ اللَّهُ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۗ إِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا
يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

Artinya: “Maryam berkata: “Ya Tuhanku, betapa mungkin aku mempunyai anak, padahal aku belum pernah disentuh oleh seorang laki-lakipun”. Allah berfirman (dengan perantaraan Jibril): “Demikianlah Allah menciptakan apa yang dikehendaki-Nya. Apabila Allah berkehendak menetapkan sesuatu, maka Allah hanya cukup berkata kepadanya: “Jadilah”, lalu jadilah dia.”¹⁰¹

(d) QS an-Nisa ayat 156

وَبِكْفَرِهِمْ وَقَوْلِهِمْ عَلَىٰ مَرْيَمَ بُهْتَانًا عَظِيمًا

Artinya: “Dan karena kekafiran mereka (terhadap Isa) dan tuduhan mereka terhadap Maryam dengan kedustaan besar (zina),”¹⁰²

¹⁰⁰ Al-Qur’an, Ali ‘Imran: 45.

¹⁰¹ Al-Qur’an, Ali ‘Imran: 47.

¹⁰² Al-Qur’an, an-Nisa: 156.

Ayat ini mengisyaratkan perjuangan Maryam ketika melahirkan Isa al Masih yang tidak mudah melewati banyak ujian dan tuduhan yang ditujukan padanya.

(e) QS at-Tahrim ayat 12

وَمَرْيَمَ ابْنَتَ عِمْرَانَ الَّتِي أَحْصَيْنَا فَرْجَهَا فَنَنْفَخُنَا

فِيهِ مِنْ رُوحِنَا وَصَدَّقَتْ بِكَلِمَاتِ رَبِّهَا وَكُتِبَ لَهَا

وَكَانَتْ مِنَ الْغَابِطِينَ

Artinya: “Dan (ingatlah) Maryam binti Imran yang memelihara kehormatannya, maka Kami tiupkan ke dalam rahimnya sebagian dari ruh (ciptaan) Kami, dan dia membenarkan kalimat Rabbnya dan Kitab-Kitab-Nya, dan dia adalah termasuk orang-orang yang taat.”¹⁰³

C. Paradigma Penelitian

Paradigma penelitian adalah kerangka berpikir berupa penjelasan mengenai cara pandang peneliti terkait fakta atau fenomena kehidupan sosial dan perlakuan peneliti pada ilmu maupun teori sebagai landasan dasar dari disiplin ilmu mengenai pokok persoalan yang seharusnya dipelajari.¹⁰⁴ Paradigma penelitian merupakan cara pandang peneliti berkaitan dengan penglihatannya terhadap realita (*worldview*), mempelajari fenomena, metode yang digunakan dalam penelitian, dan cara yang dilakukan untuk

¹⁰³ Al-Qur'an, *at-Tahrim*: 12.

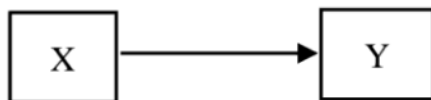
¹⁰⁴ Nikmatur Ridha, “Proses Penelitian, Masalah, Variabel, Dan Paradigma Penelitian”, *Hikmah*, vol. 14, no. 1, (2017), 67.

menginterpretasikan temuan peneliti.¹⁰⁵ Paradigma penelitian merupakan gambaran pola pikir yang menunjukkan hubungan teoritis dengan temuan empiris terkait hubungan anaiar variabel.¹⁰⁶

Paradigma penelitian terdapat berbagai macam, yaitu: paradigma sederhana, paradigma sederhana dan berurutan, paradigma ganda dengan dua variabel bebas, paradigma ganda dengan tiga variabel bebas, paradigma ganda dengan dua variabel tak bebas, paradigma ganda dengan dua variabel bebas dan dua variabel tak bebas, dan paradigma jalur.¹⁰⁷

Penelitian ini menggunakan paradigma sederhana yang ditunjukkan dengan gambar berikut ini:

Gambar 2.1
Paradigma Sederhana¹⁰⁸



Keterangan:

X : Konseling Qur'ani

Y : Kecemasan Ibu Hamil

D. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini yaitu:

Ada pengaruh Konseling Qur'ani dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di Manisrenggo Kediri.

¹⁰⁵ Febri Endra B.S, *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*, (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2017), 22.

¹⁰⁶ Sirilius Seran, *Metodologi Penelitian Ekonomi Dan Sosial*, (Yogyakarta: Deepublish, 2020), 74.

¹⁰⁷ Sirilius Seran, *Metodologi Penelitian Ekonomi Dan Sosial*, 74.

¹⁰⁸ Sirilius Seran, *Metodologi Penelitian Ekonomi Dan Sosial*, 75.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan tersebut menekankan tingkah laku manusia dapat diukur.¹⁰⁹ Moh Kasiram mendefinisikan kuantitatif merupakan metode penelitian yang data penelitiannya berupa angka dalam analisisnya dan menjawab keterangan yang ingin diketahui. Definisi lain dikemukakan oleh Elvinaro Ardianto bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan sebuah metode penelitian yang khasnya penggunaan angka-angka dalam mengumpulkan data di lapangan.¹¹⁰ Sugiyono mendefinisikan kuantitatif berdasar dari filsafat positivisme, bahwa populasi dan sampel digunakan dalam penelitian, dalam mengumpulkan data dilakukan dengan instrumen penelitian sampai analisis menggunakan statistik, tujuannya menguji hipotesis yang ditentukan oleh peneliti.¹¹¹ Maka dapat disimpulkan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang ada dalam penelitian bertujuan menguji hipotesis dengan menggunakan uji data statistik.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Single Subject Research*. *Single Subject Research* atau disebut penelitian subjek tunggal adalah penelitian yang dilakukan pada subjek tunggal.¹¹² Menurut Rully Charitas Indra Prahmana adalah penelitian eksperimen bertujuan melihat dan mengevaluasi pemberian perlakuan untuk merubah

¹⁰⁹ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2017), 58.

¹¹⁰ Andi Fitriani Djollong, "Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif", *Istiqra'*, vol. 2, no. 1, (2014), 86-87.

¹¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2013), 8.

¹¹² Samsu, *Metode Penelitian: (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development)*, (Jambi: Pusaka, 2017), 122.

perilaku pada subjek tunggal dengan pengamatan dan penilaian yang berulang-ulang dalam waktu ke waktu.¹¹³

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di Jl. Sersan Suharmaji RT05/RW03 Gang 8 Kelurahan Manisrenggo, Kec. Kota Kediri yang merupakan kediaman konseli.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seorang ibu hamil di Manisrenggo Kediri. Subjek tersebut dipilih berdasar hasil angket, observasi dan wawancara. Subjek ditentukan dengan berdasar karakteristik terindikasi sebagai ibu hamil yang mengalami kecemasan berdasar hasil angket *HARS* (Lampiran 4).

Berikut data terkait subjek penelitian yang terpilih

Nama	: IP (Inisial)
Tempat, Tanggal Lahir	: Kediri, 10 Agustus 2000
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Jl. Sersan Suharmaji RT05/RW03 Gang 8 Kelurahan Manisrenggo, Kec. Kota Kediri
Status	: Menikah
Pekerjaan	: Konten Kreator

D. Variabel dan Indikator Penelitian

Variabel merupakan sasaran penelitian yang memiliki variasi nilai.¹¹⁴ Variabel menurut Sandu Sitoyo dan Ali Sodik merupakan suatu nilai yang dapat berubah atau diubah yang

¹¹³ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), 9.

¹¹⁴ Sangkot Nasution, "Variabel Penelitian", *Raudhah*, vol. 5, no. 2, 2017, 2.

mempengaruhi hasil penelitian.¹¹⁵ Sugiyono mendefinisikan variabel merupakan sesuatu hal yang ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan untuk dipelajari agar memperoleh informasi dan dapat ditarik kesimpulan.¹¹⁶ Variabel penelitian dibedakan beberapa macam yaitu variabel independen, variabel dependen, variabel moderator, variabel *intervening*, variabel kontrol.¹¹⁷

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen atau disebut dengan variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan perubahan atau mempengaruhi variabel dependen, dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu Konseling Qur'ani. Adapun variabel dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dapat berubah karena pengaruh dari variabel independen, dalam penelitian ini variabel terikatnya yaitu kecemasan ibu hamil.

Tabel 3.1
Indikator Berdasarkan Skala HARS¹¹⁸

No	Variabel	Sub-Variabel	Indikator
1.	Kecemasan ibu hamil	Perasaan cemas	Firasat buruk
			Takut akan pikiran sendiri
			Mudah tersinggung
		Ketegangan	Merasa tegang
			Gelisah
			Gemetar

¹¹⁵ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Sleman: Literasi Media Publishing, 2015), 50.

¹¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 38.

¹¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 39-41.

¹¹⁸ Intanwati, dkk, *Penerapan Aromaterapi Lavender pada Masker untuk Memanajemen Nyeri Persalinan dan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I*, (Magelang: Pustaka Rumah Cinta, 2022), 29-31.

			Mudah terganggu
			Lesu
		Ketakutan	Takut terhadap gelap
			Terhadap orang asing
			Bila tinggal sendiri
			Takut pada binatang besar
		Gangguan Tidur	Sukar memulai tidur
			Terbangun malam hari
			Tidur tidak pulas
			Mimpi buruk
		Gangguan Kecerdasan	Penurunan daya ingat
			Mudah lupa
			Sulit berkonsentrasi
		Perasaan Depresi	Hilangnya minat
			Berkurangnya kesenangan pada hobi
			Sedih
			Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari
		Gejala Somatik	Nyeri pada otot-otot dan kaku
			Gertakan gigi
			Suara tidak stabil

			Kedutan otot
		Gejala Sensorik	Perasaan ditusuk-tusuk
			Penglihatan kabur
			Muka merah
			Pucat serta merasa lemah
		Gejala Kardiovaskular	Takikardi
			Nyeri dada
			Denyut nadi mengeras
			Detak jantung hilang sekejap
		Gejala Pernapasan	Rasa tertekan di dada
			Perasaan tercekik
			Sering menarik napas panjang
			Merasa nafas pendek
		Gejala Gastrointesitinal	Sulit menelan
			Obstipasi
			Berat badan menurun
			Mual dan muntah
			Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan
			Perasaan panas di perut
			Sering kencing

		Gejala Urogenital	Tidak dapat menahan kencing
			Amenorea
			Ereksi lemah/impotensi
		Gejala vegetatif	Mulut kering
			Mudah berkeringat
			Muka merah
			Bulu roma berdiri
			Pusing/sakit kepala
		Perilaku sewaktu wawancara	Gelisah
			Jari-jari gemetar
			Mengerutkan dahi
			Muka tegang
			Tonus otot meningkat
			Nafas pendek dan cepat

Dari ke-14 indikator di atas, indikator dalam penelitian ini yaitu:

1. Ketegangan : Mudah terganggu dan lesu,
2. Gangguan Tidur : Sukar memulai tidur dan terbangun malam hari,
3. Gangguan Kecerdasan : Mudah lupa dan sulit berkonsentrasi,
4. Gangguan Vegetatif : Mulut kering dan mudah

berkeringat.¹¹⁹

E. Tahap-Tahap Penelitian

Tahapan-tahapan penelitian yang dilakukan oleh peneliti meliputi langkah-langkah berikut:

1. Penentuan Masalah

Penentuan masalah disini yaitu menentukan sebuah topik penelitian secara umum dalam bidang-bidang tertentu. Pada penelitian ini peneliti menentukan topik masalah dalam bidang bimbingan dan konseling Islam terkait kecemasan.

2. Ulasan Kepustakaan

Tahap ulasan kepustakaan merupakan tahap mencari informasi sehingga memperoleh pengetahuan yang relevan dengan topik masalah. Melalui ulasan kepustakaan peneliti akan memperoleh gambaran terkait latar belakang informasi, kajian teori, dan menghindari adanya plagiasi dalam penelitian. Pada penelitian ini ulasan kepustakaan diperoleh beberapa jurnal penelitian terdahulu.

3. Penentuan Fokus Masalah

Penentuan fokus masalah dirumuskan dalam bentuk pertanyaan, pernyataan, atau hipotesis. Peneliti juga perlu mendefinisikan variabel-variabel penelitiannya dengan jelas dan operasional. Definisi-definisi variabel tersebut disebut dengan definisi operasional. Pada penelitian ini yang menjadi fokus masalah yaitu kecemasan ibu hamil. Kecemasan ibu hamil merupakan respon seperti kekhawatiran, membayangkan kejadian yang terjadi selama masa kehamilan sampai melahirkan karena penyesuaian diri terhadap keadaan baru yaitu mengandung untuk pertama kalinya.

¹¹⁹ Hasil kuesioner tingkat kecemasan *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* pada 1 Februari 2023.

4. Pemilihan Desain dan Metode

Pemilihan desain dan metode merupakan tahapan memutuskan pemilihan alat dalam mengumpulkan data. Pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *ssr (single Subject Research)*.

Single Subject Research merupakan eksperimen bertujuan melihat dan mengevaluasi pemberian perlakuan untuk merubah perilaku pada subjek tunggal dengan pengamatan dan penilaian yang berulang-ulang dalam waktu ke waktu.¹²⁰ *Single Subject Research* juga terdapat beberapa desain yaitu desain A-B, A-B-A, B-A-B, A-B-C-B, dan desain lainnya.¹²¹

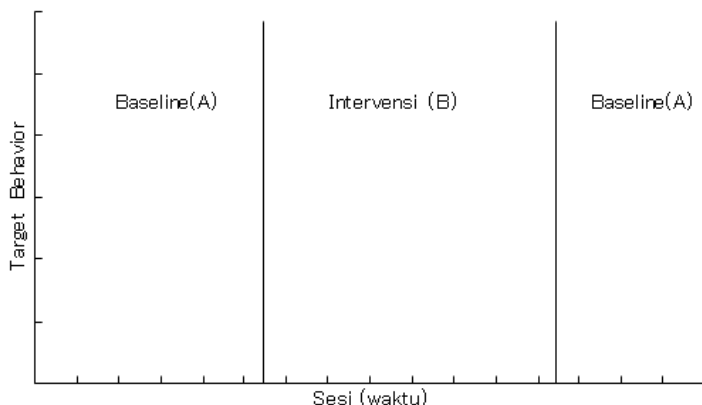
Penelitian ini menggunakan desain A-B-A dengan tahapan dalam desain A-B-A ini yaitu:

- a) A. Mengumpulkan data target behavior yang mengacu indikator yang telah peneliti tentukan. Pada kondisi *baseline* 1 (A_1) peneliti mengobservasi sampai data menjadi stabil dilakukan beberapa sesi.
- b) B. Setelah data stabil secara kontinyu data mencapai trend dan level yang jelas. Diberikan sebuah intervensi (B) Konseling Qur'ani untuk melihat pengaruhnya dilakukan dengan selama beberapa sesi.
- c) A. Setelah pemberian intervensi selama beberapa sesi menampakkan perubahan yang stabil, peneliti akan menarik intervensi (B) dan mengobservasi target behavior *baseline* 2 (A_2). Kemudian dapat disimpulkan kemungkinan terdapat efek pemberian intervensi (B) yaitu konseling Qur'ani.

¹²⁰ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, 9.

¹²¹ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, 14.

Gambar 3.1
Grafik Desain A-B-A¹²²



Penggunaan desain penelitian A-B-A ini, baseline A ke 2 bertujuan sebagai kontrol dalam fase intervensi dan dapat ditarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat.¹²³

5. Pengumpulan Data

Pengumpulan data harus dilakukan secara berhati-hati dan tidak boleh mengabaikan informasi yang relevan kemudian mengevaluasi material yang digunakan dengan penuh kehati-hatian. Pengumpulan data dilakukan dengan angket, observasi, dan wawancara.

6. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan mengadakan penilaian secara objektif. Mulai dari mengelompokkan fakta, menjelaskan kecenderungan, hubungan, kemudian mentabulasi dengan interpretasi secara akurat.

¹²² Juang Sunanto, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, (Bandung: CRICED (University of Tsukuba), 2005), 59.

¹²³ Juang Sunanto, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, 59.

7. Penarikan Kesimpulan

Langkah ini merupakan tahapan menghubungkan kesimpulan teori dengan hasil penelitian.¹²⁴

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilihat dari segi caranya dapat dilakukan dengan angket, observasi, dan *interview* (wawancara).¹²⁵ Angket dalam KBBI didefinisikan kumpulan daftar pertanyaan tertulis dengan fokus permasalahan tertentu dan ada ruang jawaban bagi setiap pertanyaan.¹²⁶ Angket didefinisikan oleh Sukardi merupakan kumpulan pertanyaan atau pernyataan yang perlu dijawab oleh responden.¹²⁷ Pada penelitian ini menggunakan angket *HARS* (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang merupakan angket (kuesioner) baku yang digunakan untuk melihat tingkat kecemasan subjek. Kuesioner *HARS* memiliki beberapa tingkat kecemasan skor < 14 menandakan tidak ada kecemasan, skor 14-20 menunjukkan kecemasan ringan, skor 21-27 menandakan kecemasan sedang, skor 28-41 menunjukkan kecemasan berat, dan skor 42-52 menunjukkan kecemasan berat sekali (Lampiran 4).¹²⁸

¹²⁴ Syahrudin dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Citapustaka Media, 2014), 75-80.

¹²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Manajemen*, (Bandung: Alfabeta, 2020), 224.

¹²⁶ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *KBBI Daring*, diakses pada tanggal 21 Februari 2023 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/angket>.

¹²⁷ Anim Purwanto, *Konsep Dasar Penelitian Kualitatif Teori dan Contoh Praktis*, (Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, 2022), 86.

¹²⁸ Melyana Malik, Asmawati Gasma, dan Agustina Ningsi, "Tingkat Kecemasan Ibu *Postpartum* Berhubungan Dengan Keterlambatan Pengeluaran ASI Pada Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Kebidanan Malakki*, vol. 3, no. 1, (2022), 2.

Observasi menurut Sutrisno merupakan cara yang tersusun dari proses biologis dan psikologis.¹²⁹ Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengamati suatu perilaku tertentu yang kemudian dicatat dengan sistematis.¹³⁰ Observasi pada penelitian ini dilakukan dengan mengacu pada indikator (Gambar 3.2). Pernyataan-pernyataan tersebut merupakan pengembangan dari indikator. Kemudian data akan disajikan berupa data grafik.

Gambar 3.2
Lembar Rubrik Observasi

Isi: LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas Konseli

Nama : IP (inisial)
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tempat Observasi :
 Waktu Durasi :

B. Topik Observasi
 Kelelahan, gangguan kecerdasan, dan gangguan vegetatif.

C. Petunjuk
 Berilah tanda centang (✓) pada salah satu skor yang sesuai dengan kondisi subjek.

Indikator	Fokus Perilaku	Skor	Pernyataan	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Sesi 4	Sesi 5
Kelelahan	Mudah terganggu	1	Ibu hamil tidak merespon jika terganggu					
		2	Ibu hamil merespon setelah 5 menit jika terganggu					
		3	Ibu hamil merespon setelah 1 menit jika terganggu					
		4	Ibu hamil langsung merespon jika terganggu					
	Lemah	1	Ibu hamil berbaring setiap 1 jam					
		2	Ibu hamil berbaring setiap 30 menit					
		3	Ibu hamil berbaring setiap 15 menit					
		4	Ibu hamil berbaring setiap 5 menit					
		1	Ibu hamil tidak lupa memarahi barang					

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹²⁹ Iskandar, *Metode Penelitian Dakwah*, (Pasuruan: Qiara Media, 2022), 164.

¹³⁰ Ni'matuzahroh dan Susanti Prasetyaningrum, *Observasi: Teori dan Aplikasi Psikologi*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2018), 4.

Gangguan Kecerdasan	Pemetaan daya ingat dan mudah lupa	2	Ibu hamil lupa menaruh barang yang ia taruh 10 menit yang lalu							
		3	Ibu hamil lupa menaruh barang yang ia taruh 5 menit yang lalu							
		4	Ibu hamil lupa menaruh barang yang ia taruh 1 menit yang lalu							
		1	Ibu hamil fokus mendengarkan lawan bicara \geq 15 menit							
	Sulit berkonsentrasi	2	Ibu hamil fokus mendengarkan lawan bicara 10-15 menit							
		3	Ibu hamil fokus mendengarkan lawan bicara 5-10 menit							
		4	Ibu hamil fokus mendengarkan lawan bicara \leq 5 menit							
Gangguan vegetatif	Mulut kering	1	Bibir berwarna pink							
		2	Bibir berwarna pucat							
		3	Bibir berwarna pucat dan terlihat kasar							
		4	Bibir berwarna pucat, terlihat kasar dan bibir mengelupas							
	Mudah berkeras	1	Ibu hamil tidak berkeras							
		2	Ibu hamil berkeras tiap 30 menit							
		3	Ibu hamil berkeras tiap 20 menit							
		4	Ibu hamil berkeras tiap 10 menit							
Total Skor										

G. Teknik Reliabilitas dan Validitas

Teknik reliabilitas dilihat dari kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Validitas data dilihat bila terdapat kesamaan data dari yang terkumpul dengan data yang terjadi pada objek penelitian.¹³¹ Juang Santoso dalam bukunya menjelaskan untuk mendapatkan validitas penelitian yang baik ada beberapa hal yang perlu diperhatikan:

1. Menjelaskan target behavior sebagai perilaku yang dapat diukur dengan akurat,
2. Mengukur dan menghimpun data pada *baseline* 1 (A1) secara bertahap dan menerus sekurang-kurangnya 3 atau 5 hingga sampai trend dan level data menjadi stabil,
3. Memberikan intervensi setelah trend data baseline stabil,
4. Mengukur dan mengumpulkan data pada fase intervensi (B) dengan periode waktu tertentu sampai data menjadi stabil,

¹³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Manajemen*, (Bandung: Alfabeta, 2020), 121.

5. Setelah kecenderungan dan level data pada fase intervensi (B) didapati stabil kemudian mengulang fase *baseline 2* (A2).¹³²

Reliabilitas dan validitas pada penelitian *ssr (Single Subject Research)*, mengacu pada panjang sesi pengamatan *baseline* mencapai kestabilan.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian *Single Subject Research* menggunakan analisis visual grafik. Komponen dalam analisis visual yaitu:

1. Panjang Kondisi

Panjang kondisi dilihat pada lamanya kondisi *baseline* dan kondisi intervensi dilakukan. Panjang kondisi ini dilihat dari data point pada tiap kondisi *baseline* dan intervensi yang mencapai kestabilan.

2. Level

Level didefinisikan nilai relatif dari pola data variabel terikat dengan menentukan level stabilitas dan rentang. Hal ini dilakukan dengan menandai data pertama dan data akhir fase *baseline* juga fase intervensi kemudian hitung selisih kedua data.

3. Kecenderungan Arah

Kecenderungan arah disebut juga *trend* menunjukkan adanya perubahan pada data dari setiap sesi. *Trend* terdiri dari meningkat, mendatar, dan menurun. Kecenderungan arah dilihat dengan menggunakan garis naik, sejajar/turun dengan membelah dua (*split-middle*) dengan tahapan:

- a) Point data pada fase *baseline* juga intervensi menjadi dua bagian (1a).

¹³² Juang Sunanto, Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata, *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*, (Bandung: Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED) University of Tsukuba, 2005), 60.

- b) Bagian kiri dan kanan dibagi menjadi dua bagian (2a).
 - c) Menentukan posisi median dari tiap belahan (2b).
 - d) Tarik garis sejajar menghubungkan titik garis grafik dengan garis belahan kiri dan kanan.
4. Overlap

Overlap menunjukkan adanya perubahan data pada setiap kondisi. Cara menentukan overlap dengan melihat pada kondisi *baseline* (A) batas atas dan batas bawah. Pada kondisi intervensi (B) menghitung banyak data yang berada pada rentang kondisi A, selanjutnya menghitung persentase dan terakhir dilihat hasil perhitungan persentase overlapnya, semakin kecil persentase overlap maka semakin menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada target behavior.¹³³

Analisis visual dalam penelitian *Single Subject Research* meliputi analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Analisis dalam kondisi terdiri dari 6 komponen yaitu panjang kondisi, kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, kecenderungan jejak data, level stabilitas dan rentang dan level perubahan. Pada analisis antar kondisi terdiri dari 5 komponen yang meliputi jumlah variabel yang diubah, perubahan kecenderungan dan efek, perubahan stabilitas dan data overlap.¹³⁴

¹³³ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, 25-30.

¹³⁴ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, 31.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

1. Definisi Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini tepatnya terletak di Jl. Sersan Suharmaji RT05/RW03 Gang 8 Kelurahan Manisrenggo, Kec. Kota Kediri, Kota Kediri, Jawa Timur. Provinsi Jawa Timur memiliki tiga kota besar, menempati peringkat pertama ada Kota Surabaya, diurutan kedua yaitu Kota Malang, dan Kota Kediri berada di urutan ketiga. Kota Kediri berada di bagian selatan provinsi Jawa Timur.

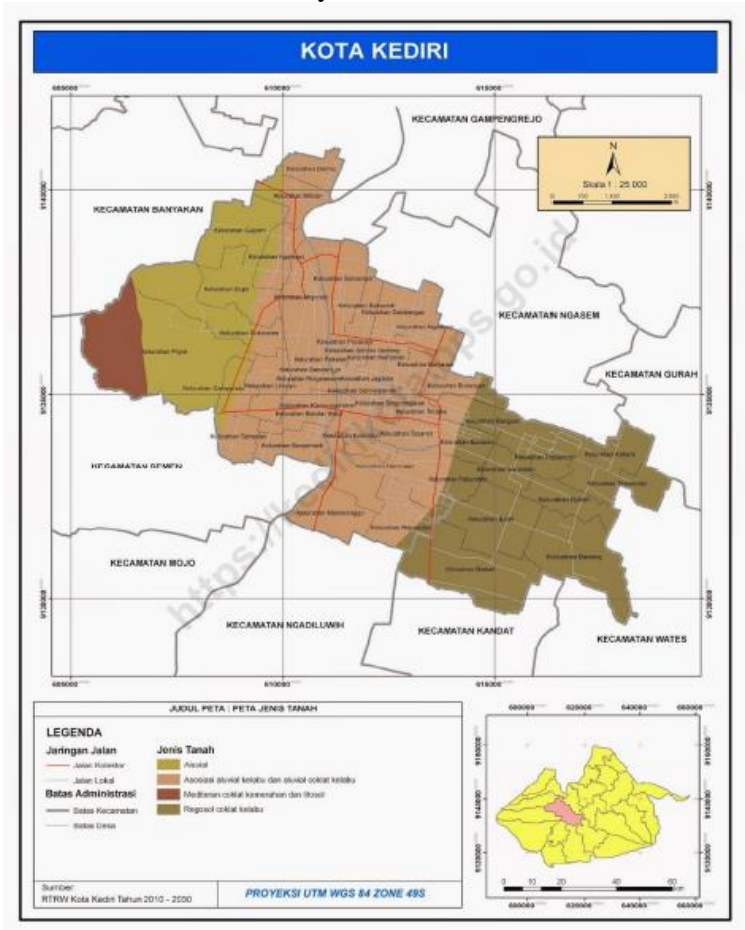
Letak geografis Kota Kediri berada diantara 111,005' - 112,003' Bujur Timur dan 7045' - 7055' Lintang Selatan. Kota Kediri dilalui oleh Sungai Brantas yang membagi menjadi Kota Kediri barat dan Kota Kediri timur. Wilayah Kota Kediri barat terdapat Kecamatan Mojojoto masuk kawasan lereng Gunung Klotok (472 m) dan Gunung Maskumambang (300 m). Wilayah Kota Kediri Timur terdiri dari Kecamatan Kota dan Kecamatan Pesantren.

Kecamatan Mojojoto memiliki luas wilayah 24,601 km² yang terdiri dari 14 kelurahan. Kecamatan Kota dengan luas wilayah 14,900 km² memiliki 17 kelurahan. Dan kecamatan Pesantren dengan luas wilayah 23,903 km² terdapat 15 kelurahan.

Kota Kediri dikelilingi Kabupaten Kediri dengan batas-batas sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Gampengrejo, sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Kandat dan Ngadiluwih, sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Grogol dan Kecamatan

Semen, dan sebelah timur berbatasan dengan Kecamatan Wates dan Kecamatan Guruh.¹³⁵

Gambar 4.1
Peta Wilayah Kota Kediri¹³⁶



¹³⁵ Listiana dan Yogi Ariawan, *Kota Kediri Dalam Angka Kediri Municipality In Figure 2022*, (Kediri: BPS Kota Kediri, 2022), 3.

¹³⁶ Listiana dan Yogi Ariawan, *Kota Kediri Dalam Angka Kediri Municipality In Figure 2022*.

Di Kecamatan Kota terdapat salah satu kelurahan yaitu Kelurahan Manisrenggo yang memiliki luas wilayah 1,764 km² berada di bagian selatan Kecamatan Kota Kediri dan memiliki batas wilayah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Batas Wilayah Manisrenggo¹³⁷

Batas Wilayah	Kabupaten/Kota
Utara	Kelurahan Ngronggo Kota Kediri
Selatan	Desa Kolak Kab. Kediri
Timur	Kelurahan Rejomulyo Kota Kediri
Barat	Sungai Brantas

Manisrenggo memiliki potensi wilayah yang terdapat berbagai UMKM meliputi mebel, pengrajin sepatu, krupuk, kripik, tas, budidaya jamur, dan lainnya. Terdapat pula Universitas Islam Kadiri (UNISKA) yang dapat menjadi mitra, juga persawahan yang sangat luas, terdapat area hijau yang dapat dimanfaatkan untuk potensi lainnya.¹³⁸

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seorang yang profesional yang membantu orang lain (konseli) yang mempunyai permasalahan.¹³⁹ Konselor merupakan orang yang

¹³⁷ Pemkot Kediri, *Geografi*, diakses pada tanggal 29 Januari 2023 dari <https://www.kedirikota.go.id/page/profil/4>.

¹³⁸ BKKBN, *Profil Kelurahan Manisrenggo*, diakses pada tanggal 30 Januari 2023 dari <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/1572/kelurahan-manisrenggo>.

¹³⁹ Mufida Istati, *Konseling Individual: Sebuah Pengantar Keterampilan Dasar Konseling Bagi Konselor Pendidikan*, (Banjarmasin: Guepedia, 2021), 7.

membantu individu dalam menyelesaikan masalah melalui proses konseling.¹⁴⁰

Konselor dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri yang merupakan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Berikut identitas konselor:

Nama : Nafi'atus Salma SW
Tempat, Tanggal Lahir : Kediri, 13 April 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dsn. Tawangrejo Ds. Rembang
Kepuh Kec. Ngadiluwih Kab
Kediri.
Agama : Islam

Berbagai pengalaman konselor telah didapatkan mulai dari pemahaman tentang teori Bimbingan dan Konseling selama berada di bangku perkuliahan. Pengalaman diluar bangku perkuliahan juga didapat dari Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang pada waktu itu ditempatkan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi. Mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) atau magang yang ditempatkan di Rutan Kelas 1 Surabaya. Selama kegiatan KKN dan PPL konselor juga mempraktekkan kegiatan bimbingan dan konseling Islam kepada lansia dan tahanan yang membutuhkan bantuan.

3. Deskripsi Konseli

Konseli yang dalam beberapa rujukan disebut dengan klien adalah individu yang meminta bantuan kepada profesional untuk diberi bantuan atas kemauan diri sendiri maupun ada permintaan dari orang lain. Rogers mendefinisikan konseli (klien) merupakan setia individu

¹⁴⁰ Rukaya, *Aku Bimbingan dan Konseling*, (Pangkep: Guepedia Publisher, 2019), 64.

yang mendatangi konselor dengan keadaan tidak kongruensi dan cemas.¹⁴¹

Konseli dalam penelitian ini adalah:

a) Biodata Konseli

Nama : IP (Inisial)
Tempat, Tanggal Lahir : Kediri, 10 Agustus 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Sersan Suharmaji
RT05/RW03 Gang 8
Kelurahan Manisrenggo,
Kec. Kota Kediri
Status : Menikah
Pekerjaan : Konten Kreator

b) Kepribadian Konseli

Konseli merupakan pribadi yang mudah bergaul. Konseli juga pribadi yang terbuka, tidak segan untuk menceritakan kisahnya kepada konselor, mengenai kesehariannya juga perkembangan kehamilannya begitu antusias. Di lingkungan tetangganya dia dikenal dengan pribadi yang ramah.¹⁴²

c) Kondisi Agama Konseli

Konseli seorang muslimah beragama Islam. Konseli merupakan orang yang cukup rajin sholat dan dzikir kepada Allah. Dia juga sempat menempuh pendidikan di pondok pesantren.¹⁴³

d) Deskripsi Masalah Konseli

Konseli yang kini sedang mengandung anak pertama yang membawa kebahagiaan tersendiri karena sebelum mengandung anak pertamanya konseli sempat didiagnosa polip rahim (*Polyp of Female Genetical*

¹⁴¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik Edisi Pertama*, (Jakarta: Kencana, 2011),46

¹⁴² Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 28 Januari 2023.

¹⁴³ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 22 Mei 2022.

Tract) yang membuat konseli mengalami pendarahan selama hampir tiga minggu dan siklus menstruasi yang tidak teratur, tepatnya di bulan April 2022. Hal tersebut menjadikan konseli khawatir untuk rencananya memiliki anak. Untuk mengatasi polip rahim (*Polyp of Female Genetical Tract*) konseli mengambil tindakan untuk melakukan operasi atas saran dokter agar tidak berkembang lebih parah. Dua bulan setelah masa pemulihan operasi, konseli telah mengandung anak pertamanya. Namun konseli masih dibayangi perasaan takut karena pernah mengidap polip rahim dan hal tersebut dapat mempengaruhi kehamilannya. Konseli mengatakan bahwa dia sering merasa mual di pagi hari, nafsu makan menurun, sulit tidur, dan gemetar tidak menentu. Berdasar assessment menggunakan kuesioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* diperoleh gejala yang menonjol yang dialami konseli meliputi; mudah terganggu, lesu, sukar memulai tidur, terbangun malam hari, penurunan daya ingat, mudah lupa, sulit berkonsentrasi, mulut kering, dan mudah berkeringat. Gejala tersebut menunjukkan bahwa konseli mengalami kecemasan.¹⁴⁴

e) Signifikan Other

1) Biodata

Nama : MK
Tempat, Tanggal Lahir : Kediri, 25 Desember 1995
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Alamat : Jl. Sersan Suharmaji RT 05 RW 03 Kelurahan Manisrenggo Kota Kediri

¹⁴⁴ Hasil angket, wawancara, dan observasi dengan konseli pada 21 dan 22 Mei 2022.

Status : Menikah (Suami IP)
Pekerjaan : Karyawan

- 2) MK yang merupakan suami IP mengungkapkan bahwa IP seringkali terlihat berbaring, terkadang wajahnya pucat, dan pada malam hari sulit untuk memulai tidur.¹⁴⁵

B. Penyajian Data

Data pada penelitian ini berasal dari lembar rubrik observasi yang berisi skor hasil beberapa fokus observasi yang meliputi indikator ketegangan dengan fokus observasi mudah terganggu dan lesu, indikator gangguan kecerdasan dengan fokus observasi penurunan daya ingat/mudah lupa dan sulit berkonsentrasi, juga indikator gangguan vegetatif dengan fokus observasi mulut kering dan mudah berkeringat.

Data yang diperoleh meliputi data fokus observasi kecemasan ibu hamil sebelum diberikan intervensi disebut dengan *baseline 1* (A_1), intervensi (B), dan sesudah diberikannya intervensi disebut dengan *baseline 2* (A_2) akan ditampilkan dalam grafik. *Baseline 1* (A_1) diberikan sebanyak 5 sesi, intervensi diberikan sebanyak 5 sesi, dan *baseline* sebanyak 5 sesi. Sesi ditunjukkan dalam bentuk hari.

Data yang sudah disajikan kemudian dianalisis dengan analisis visual.

1. Penyajian Data *Baseline 1* (Perilaku Sebelum Intervensi)

Baseline 1 dilakukan pada tanggal 6 Februari sampai 10 Februari 2023 di rumah konseli. Dimulai kurang lebih pukul 10.00 WIB sampai 13.00 WIB.

- a) Data pertama terkait indikator ketegangan dengan fokus observasi mudah terganggu dan lesu yang ditunjukkan pada tabel berikut;

¹⁴⁵ Hasil wawancara dengan MK pada tanggal 28 Januari 2023.

Tabel 4.2

Data Skor Observasi Mudah Terganggu dan Lesu IP
Baseline 1

Fase	Sesi	Fokus Observasi	
		Mudah Terganggu	Lesu
<i>Baseline</i> 1	Senin, 6-2-2023	3	2
	Selasa, 7-2-2023	3	2
	Rabu, 8-2-2023	4	3
	Kamis, 9-2-2023	3	2
	Jumat, 10-2-2023	2	3

Pada tabel diatas menunjukkan IP disesi pertama dengan fokus observasi mudah terganggu memperoleh skor 3. Hal ini berarti IP ketika terganggu dia akan merespon satu menit setelahnya. Pada sesi kedua skor yang didapat IP adalah 3 yang menunjukkan bahwa ketika IP terganggu dia akan merespon satu menit setelahnya. Sesi ketiga skor yang didapat adalah 4 yang berarti ketika IP diganggu ia langsung merespon. Sesi keempat IP memperoleh skor 3 yang berarti IP merespon satu menit setelah terganggu. Di sesi kelima didapatkan skor 2 yang berarti IP akan merespon setelah lima menit jika terganggu.

Pada sesi pertama pada fokus observasi lesu skor menunjukkan angka 2. Hal ini berarti IP berbaring setiap 30 menit. Sesi kedua memperoleh skor 2 yang berarti IP berbaring setiap 30 menit. Sesi ketiga memperoleh skor 3 yang berarti IP berbaring setiap 15 menit. Sesi keempat memperoleh skor 2 yang berarti IP berbaring setiap 30 menit. Pada sesi kelima diperoleh skor 3 menunjukkan bahwa IP berbaring setiap 15 menit.

- b) Data kedua terkait indikator gangguan kecerdasan dengan fokus observasi penurunan daya ingat/mudah

lupa dan sulit berkonsentrasi yang ditunjukkan pada tabel berikut;

Tabel 4.3
Data Skor Observasi Penurunan Daya Ingat/Mudah Lupa dan Sulit Berkonsentrasi *Baseline 1*

Fase	Sesi	Fokus Observasi	
		Penurunan Daya Ingat/Mudah Lupa	Sulit Berkonsentrasi
<i>Baseline 1</i>	Senin, 6-2-2023	3	4
	Selasa, 7-2-2023	3	3
	Rabu, 8-2-2023	2	3
	Kamis, 9-2-2023	3	3
	Jumat, 10-2-2023	4	3

Pada tabel di atas menunjukkan IP disesi pertama dan sesi kedua dengan fokus observasi penurunan daya ingat/mudah lupa memperoleh skor 3. Hal ini menunjukkan bahwa IP lupa menaruh barang yang ditaruhnya 5 menit yang lalu. Sesi ketiga didapatkan skor 2. Hal ini menunjukkan IP lupa menaruh barang yang ditaruhnya 10 menit yang lalu. Pada sesi keempat didapatkan skor 3 yang berarti IP lupa menaruh barang yang ia taruh 5 menit yang lalu. Di sesi kelima

didapatkan skor 4 yang berarti IP lupa menaruh barang yang ditaruhnya 1 menit yang lalu.

Pada sesi pertama dengan fokus observasi sulit berkonsentrasi didapatkan skor 4 yang menunjukkan bahwa IP fokus mendengarkan lawan bicara kurang dari 5 menit. Sesi kedua memperoleh skor 3 yang berarti IP fokus mendengarkan lawan bicara 10-15 menit. Sesi ketiga memperoleh skor 3 yang menunjukkan bahwa IP fokus mendengarkan lawan bicara 10-15 menit. Sesi keempat didapatkan skor 3 yang berarti IP fokus mendengarkan lawan bicara 10-15 menit. Sesi kelima didapatkan skor 3 yang menunjukkan bahwa IP fokus mendengarkan lawan bicara 10-15 menit.

- c) Data ketiga terkait indikator gangguan vegetatif dengan fokus observasi mulut kering dan mudah berkeringat yang ditunjukkan pada tabel berikut;

Tabel 4.4

Data Skor Observasi Penurunan Mulut Kering dan Mudah Berkeringat *Baseline 1*

Fase	Sesi	Fokus Observasi	
		Mulut Kering	Mudah Berkeringat
<i>Baseline 1</i>	Senin, 6-2-2023	3	4
	Selasa, 7-2-2023	3	4
	Rabu, 8-2-2023	2	4
	Kamis, 9-2-2023	3	4
	Jumat, 10-2-2023	3	4

Pada tabel di atas menunjukkan IP di sesi pertama dengan fokus observasi mulut kering memperoleh skor 3. Hal ini berarti bibir IP berwarna pucat dan terlihat kasar. Pada sesi kedua diperoleh skor 3 yang menunjukkan bahwa bibir IP berwarna pucat dan terlihat kasar. Sesi ketiga diperoleh skor 2 yang berarti bibir IP berwarna pucat. Sesi keempat diperoleh skor 3 yang menunjukkan bahwa bibir IP berwarna pucat dan terlihat kasar. Pada sesi kelima didapatkan skor 3 yang berarti bibir IP berwarna pucat dan terlihat kasar.

Pada sesi pertama dengan fokus observasi mudah berkeringat diperoleh skor 4 yang berarti IP berkeringat setiap 10 menit. Pada sesi kedua hingga sesi kelima diperoleh skor yang sama yaitu 4 yang berarti IP berkeringat setiap 10 menit.

Berdasar data tabel pada tiap fokus observasi di atas dapat dilihat total skor kecemasan ibu hamil fase *baseline* 1 sebagai berikut:

Tabel 4.5

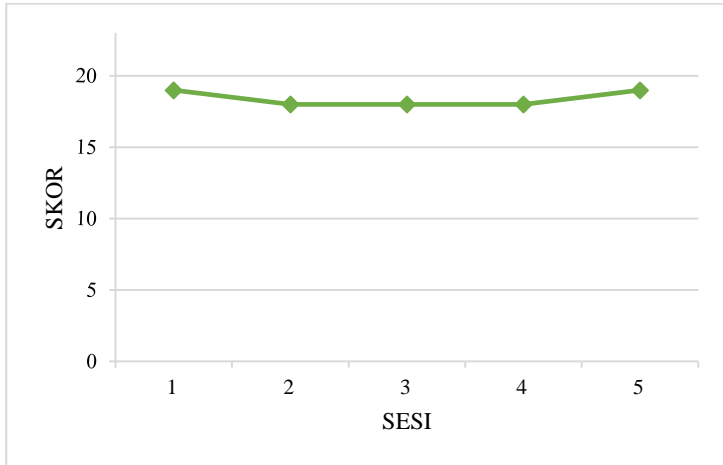
Data Skor Kecemasan Ibu Hamil Fase *Baseline* 1

Fase	Sesi	Total Skor Fokus Observasi
<i>Baseline</i> 1	Senin, 6-2-2023	19
	Selasa, 7-2-2023	18
	Rabu, 8-2-2023	18
	Kamis, 9-2-2023	18
	Jumat, 10-2-2023	19

Dapat dibuat grafik sebagai berikut:

Grafik 4.1

Grafik Skor Kecemasan Ibu Hamil Fase *Baseline 1*



2. Penyajian Data Intervensi (Pemberian Konseling Qur’ani)

Intervensi yang diberikan berupa konseling Qur’ani yang dilaksanakan selama lima sesi pada tanggal 13 Februari 2023 sampai 17 Februari 2023. Berikut pelaksanaan konseling Qur’ani yang dilakukan:

Tabel 4.6

Pelaksanaan Konseling Qur’ani

Sesi	Kegiatan	Tujuan	Waktu
Intervensi ke-1 (13 Februari 2023)	Wudhu	Mensucikan lahir dan batin	5 menit
	Niat dan berdoa	Memohon petunjuk kepada Allah	5 menit
	Pemahaman Konseling Qur’ani	Memahami pengertian, tujuan, proses pelaksanaan konseling Qur’ani	5 menit

	Menceritakan permasalahan dan harapan	Mengungkapkan permasalahan yang dirasa mengganggu dan mengetahui harapan konseli	10 menit
	Memberikan kiat positif membaca Al-Qur'an selama proses hamil	Mengetahui manfaat membaca Al-Qur'an bagi ibu dan janin	10 menit
	Membaca istighfar 3 kali dan surah Al-Fatihah	Meresapi makna kemudian <i>sharing</i>	15 menit
	Penutup	Memotivasi konseli untuk bersungguh	10 menit
Intervensi ke-2 (14 Februari 2023)	Wudhu	Mensucikan lahir dan batin	5 menit
	Niat dan berdoa	Memohon petunjuk kepada Allah bahwa apa yang dilakukan merupakan usaha merubah pribadi dalam pola hidup Islam	5 menit
	Menceritakan pengalaman konseli	Mengungkapkan perasaan konseli terkait pertemuan sebelumnya	15 menit

	<p><i>Sharing</i> (Konselor bercerita kisah perempuan hamil dalam Islam dengan membaca dan meresapi QS Ali ‘Imran ayat 35-37 (Kehamilan Istri ‘Imran) dan QS Maryam ayat 32-26 (Kehamilan Maryam))</p>	Menemukan hubungan antara pengalaman/masalah yang dialami dengan kisah yang diceritakan	20 menit
	Penutup	Memberikan dorongan semangat	5 menit
Intervensi ke-3 (15 Februari 2023)	Wudhu	Mensucikan lahir dan batin	5 menit
	Niat dan berdoa	Memohon petunjuk kepada Allah bahwa apa yang dilakukan merupakan usaha merubah pribadi dalam pola hidup Islam	5 menit
	Menceritakan pengalaman konseli	Mengungkapkan perasaan konseli terkait pertemuan sebelumnya	10 menit

	Membuka Al-Qur'an secara acak (membaca dan merenungi ayat dan terjemahan Al-Qur'an) (Dipilih QS Yunus ayat 84)	Memperoleh petunjuk untuk permasalahan	20 menit
	<i>Sharing</i> pengalaman selama berinteraksi dengan Al-Qur'an	Memperoleh pemahaman atas persoalan yang terjadi	10 menit
	Penutup	Memberikan dorongan semangat	5 menit
Intervensi ke-4 (16 Februari 2023)	Wudhu	Mensucikan lahir dan batin	5 menit
	Niat dan berdoa	Memohon petunjuk kepada Allah bahwa apa yang dilakukan merupakan usaha merubah pribadi dalam pola hidup Islam	5 menit
	Membaca dan merenungi Al-Qur'an (QS Ali	Memperoleh petunjuk untuk permasalahan	20 menit

	‘Imran ayat 139 sebagai media dalam mengatasi indikator ketegangan. QS al-Baqarah ayat 286 sebagai media dalam mengatasi indikator gangguan kecerdasan)		
	<i>Sharing</i> pengalaman selama berinteraksi dengan Al-Qur’an	Memperoleh pemahaman atas persoalan yang terjadi	20 menit
	Penutup	Memberikan dorongan semangat	5 menit
Intervensi ke-5 (17 Februari 2023)	Wudhu	Mensucikan lahir dan batin	5 menit
	Niat dan berdoa	Memohon petunjuk kepada Allah bahwa apa yang dilakukan merupakan usaha merubah pribadi dalam pola hidup Islam	5 menit
	Menceritakan pengalaman konseli	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui perasaan konseli • Mengetahui pengalaman 	15 menit

		setelah melaksanakan konseling Qur'ani	
	Penutup	• Harapan dimasa depan	

Adapun secara rinci penjelasan pelaksanaan intervensi sebagai berikut:

a) Intervensi pertama

Sebelum dilaksanakannya intervensi pertama, sebelumnya konselor dan konseli telah membangun hubungan. Selanjutnya intervensi pertama dilakukan pada tanggal 13 Februari 2023 di rumah konseli. Dimulai kurang lebih pukul 10.00 WIB sampai 11.00 WIB dengan durasi 1 jam.

Langkah awal dalam konseling Qur'ani pada sesi pertama adalah dengan membimbing konseli untuk berwudhu dengan tujuan mensucikan diri lahir maupun batin. Kemudian mengambil posisi duduk senyaman mungkin dan konselor mengarahkan konseli untuk berniat dan berdoa. Niat disini diucapkan dalam bahasa Indonesia, dengan menumbuhkan keyakinan dalam hati konseli ia memohon kepada Allah untuk diberikan petunjuk atau solusi terhadap masalah yang sedang dialami dengan pelaksanaan konseling Qur'ani ini adalah bentuk ikhtiarnya.

Selanjutnya konselor akan menjelaskan konseling Qur'ani mulai dari pengertian, tujuan sampai langkah-langkah dalam konseling Qur'ani. Setelah memiliki gambaran terkait konseling Qur'ani, kemudian konselor meminta konseli menceritakan perasaan ataupun permasalahan yang dirasa mengganggu.

Konseli menjelaskan di kehamilan pertamanya ini dia merasa senang tetapi juga merasa cemas. Salah satu sebabnya adalah konseli sempat menderita polip rahim (*Polyp of Female Genetical Tract*) yang membuat konseli mengalami pendarahan selama hampir tiga minggu dan siklus menstruasi yang tidak teratur. Meski sudah dilakukan operasi untuk membersihkan polip yang diderita sampai pada akhirnya konseli kini sudah mengandung anak pertamanya dan menginjak usia kehamilan 8 bulan, ia merasa cemas terhadap masa-masa kehamilan hingga proses persalinan mendatang. Konseli menjelaskan akibatnya dia sering merasa lesu, mudah lupa, sering berkeringat, bibir terasa kering, dan mengalami gangguan tidur di malam hari. Hal tersebut konselor (peneliti) juga telah melakukan observasi untuk mengetahui lebih lanjut. Konseli berharap kedepannya ia lebih merasa tenang secara psikis yang kemudian berdampak kepada aktivitasnya menjadi berkurang.

Selanjutnya konselor memberikan kiat positif penerapan konseling Qur'ani dengan membaca Al-Qur'an dan merenungkan maknanya dengan menyampaikan manfaatnya bagi ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Beberapa manfaat yang diperoleh yaitu; mampu menstimulasi perkembangan otak dan meningkatkan daya intelegensi janin, mencegah berbagai penyakit secara psikis dan fisik, memberikan efek relaksasi dan menenangkan, menghilangkan rasa takut dan kegelisahan, dan meningkatkan kemampuan berbahasa.

Kemudian konselor membimbing konseli untuk mengaplikasikan pembacaan Al-Qur'an dengan mengawali membaca istighfar tiga kali dan menggunakan surah al-Fatihah untuk pertemuan pertama. Pembacaan istighfar dan al-Fatihah disini

bertujuan sebagai permulaan dimulainya pelaksanaan Konseling Qur’ani. Kemudian dilakukan *sharing* pengalaman atau perasaan dan menarik kesimpulan.

Pada akhir pertemuan intervensi pertama, konselor memberikan dukungan kepada konseli bahwa konseling Qur’ani ini akan memperoleh manfaat jika dilakukan dengan sungguh-sungguh dan penuh kepasrahan kepada Allah SWT.

Selama proses intervensi yang berlangsung kurang lebih 1 jam, konselor juga melakukan observasi sampai durasi total sama dengan fase *baseline* 1 (10.00 WIB - 13.00 WIB). Diperoleh data skor fokus observasi yang ditunjukkan pada tabel berikut;

Tabel 4.7

Data Skor Fokus Observasi IP Intervensi 1

Sesi	Fokus Observasi	Skor
Intervensi ke-1 (13-2-2023)	Mudah Terganggu	4
	Lesu	2
	Penurunan Daya Ingat/Mudah Lupa	1
	Sulit Berkonsentrasi	2
	Mulut Kering	2
	Mudah Berkeringat	3
Total Skor		14

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa IP pada pelaksanaan intervensi sesi pertama diperoleh skor fokus observasi mudah terganggu adalah 4 yang berarti bahwa IP langsung merespon jika terganggu. Pada fokus observasi lesu memperoleh skor 2 yang berarti IP berbaring setiap 30 menit. Fokus observasi penurunan daya ingat/mudah lupa memperoleh skor 1 yang berarti IP tidak lupa menaruh barang yang ia taruh. Fokus observasi sulit berkonsentrasi memperoleh skor 2 yang menunjukkan bahwa IP fokus

mendengarkan lawan bicara 10-15 menit. Pada fokus observasi mulut kering menunjukkan skor 2 yang berarti bibir IP berwarna pucat. Dan pada fokus observasi mudah berkeriat diperoleh skor 3 yang berarti IP berkeriat tiap 20 menit.

b) Intervensi kedua

Intervensi kedua dilakukan pada tanggal 14 Februari 2023 di rumah konseli. Dimulai kurang lebih pukul 10.00 WIB sampai 11.00 WIB dengan durasi 1 jam.

Pada langkah pertama yaitu berwudhu dengan tujuan mensucikan diri lahir dan batin. Kemudian konselor mengarahkan konseli untuk berniat dan berdoa, menumbuhkan keyakinan dalam hati konseli untuk memohon kepada Allah agar diberikan petunjuk atau solusi terhadap masalah yang sedang dialami.

Sebelum konselor membimbing konseli dalam pembacaan ayat Al-Qur'an, konselor bertanya kepada konseli terkait pengalamannya setelah melaksanakan intervensi pertama. Setelah mendapat respon positif, pada intervensi kedua ini konselor akan *me-recall* kembali ingatan konseli mengenai kisah kehamilan perempuan dalam Islam yang sebelumnya konseli pernah mendengarnya. Konselor menggunakan QS Ali 'Imran ayat 33-37 yang menceritakan kehamilan istri 'Imran dan QS. Maryam ayat 23-26 kisah kehamilan Maryam. Ayat tersebut dijadikan sebagai sumber belajar/pelajaran bagi konselor yang kemudian dikaitkan pada permasalahan yang dialami konseli.

Konseli dibimbing untuk membaca ayat dan terjemahan, kemudian dilakukan sesi *sharing* pengalaman yang dirasakan ketika berinteraksi dengan Al-Qur'an pada ayat terpilih di atas. Konselor juga membantu konseli untuk menghubungkan ayat tersebut dengan kecemasan yang dialami.

Pada akhir sesi konselor memberikan motivasi bahwa kehamilan itu merupakan anugrah dari Allah yang luar biasa. Banyak pengorbanan yang harus dilalui seperti halnya kisah istri ‘Imran dan Maryam. Maka berserah dirilah kepada Allah untuk yang terbaik kedepannya bagi calon bayi yang sedang dikandung.

Selama proses intervensi berlangsung konselor juga melakukan observasi sampai durasi total sama dengan fase *baseline* 1 (10.00 WIB - 13.00 WIB). Diperoleh data skor fokus observasi yang ditunjukkan pada tabel berikut;

Tabel 4.8

Data Skor Fokus Observasi IP Intervensi 2

Sesi	Fokus Perilaku	Skor
Intervensi ke-2 (14-2-2023)	Mudah Terganggu	1
	Lesu	2
	Penurunan Daya Ingat/Mudah Lupa	1
	Sulit Berkonsentrasi	1
	Mulut Kering	2
	Mudah Berkeringat	3
Total skor		10

Berdasar tabel di atas dapat dijelaskan bahwa pada fokus observasi mudah terganggu diperoleh skor 1 yang menunjukkan bahwa IP tidak merespon jika terganggu. Pada fokus observasi lesu memperoleh skor 2 yang berarti IP berbaring setiap 30 menit. Fokus observasi penurunan daya ingat/mudah lupa memperoleh skor 1 yang berarti IP tidak lupa menaruh barang yang ia taruh. Fokus observasi sulit berkonsentrasi memperoleh skor 1 yang menunjukkan bahwa IP fokus mendengarkan lawan bicara ≥ 15 menit. Pada fokus observasi mulut kering menunjukkan skor 2 yang berarti bibir IP berwarna pucat. Dan pada

fokus observasi mudah berkeringat diperoleh skor 3 yang berarti IP berkeringat tiap 20 menit.

c) Intervensi ketiga

Intervensi ketiga dilakukan pada tanggal 15 Februari 2023 di rumah konseli. Dimulai kurang lebih pukul 10.00 WIB sampai 11.00 WIB dengan durasi 1 jam.

Tentunya kegiatan pertama dilakukan dengan berwudhu seperti yang telah dilakukan pada intervensi sebelumnya. Kemudian niat dan berdoa menumbuhkan keyakinan dalam hati konseli untuk memohon kepada Allah agar diberikan petunjuk atau solusi terhadap masalah yang sedang dialami.

Pada intervensi ketiga ini konseling Qur'ani dilakukan dengan cara membuka Al-Qur'an secara acak dan memilih ayat berdasarkan suara hati. Diperoleh ayat yang dipilih oleh konseli yaitu QS Yunus ayat 84. Kemudian konseli membaca dan merenungi terjemahannya, meyakini petunjuk-petunjuk Allah melalui ayat tersebut. Konselor membantu konseli untuk mencari kaitan antara permasalahan dan ayat terpilih yang dilanjut dengan kegiatan *sharing*. Konselor menanyakan terkait pengalaman ketika berinteraksi atau melakukan kegiatan tersebut.

Pada akhir pertemuan konselor menyarankan agar kegiatan membaca Al-Qur'an dapat dilaksanakan setiap hari diluar kegiatan konseling Qur'ani ini. Konseli juga dapat mencari, membaca dan memahami ayat-ayat lain yang berkaitan dengan cemas.

Selama proses intervensi berlangsung konselor juga melakukan observasi sampai durasi total sama dengan fase *baseline* 1 (10.00 WIB - 13.00 WIB). Diperoleh data skor fokus observasi yang ditunjukkan pada tabel berikut;

Tabel 4.9

Data Skor Fokus Observasi IP Intervensi 3

Sesi	Fokus Perilaku	Skor
Intervensi ke-3 (15-2-2023)	Mudah Terganggu	1
	Lesu	2
	Penurunan Daya Ingat/Mudah Lupa	1
	Sulit Berkonsentrasi	2
	Mulut Kering	2
	Mudah Berkeringat	3
	Total skor	11

Berdasar tabel di atas dapat dijelaskan bahwa pada fokus observasi mudah terganggu diperoleh skor 1 yang menunjukkan bahwa IP tidak merespon jika terganggu. Pada fokus observasi lesu memperoleh skor 2 yang berarti IP berbaring setiap 30 menit. Fokus observasi penurunan daya ingat/mudah lupa memperoleh skor 1 yang berarti IP tidak lupa menaruh barang yang ia taruh. Fokus observasi sulit berkonsentrasi memperoleh skor 2 yang menunjukkan bahwa IP fokus mendengarkan lawan bicara 10-15 menit. Pada fokus observasi mulut kering menunjukkan skor 2 yang berarti bibir IP berwarna pucat. Dan pada fokus observasi mudah berkeringat diperoleh skor 3 yang berarti IP berkeringat tiap 20 menit.

d) Intervensi keempat

Intervensi ketiga dilakukan pada tanggal 16 Februari 2023 di rumah konseli. Dimulai kurang lebih pukul 10.00 WIB sampai 11.00 WIB dengan durasi 1 jam.

Kegiatan pertama dilakukan dengan berwudhu seperti yang telah dilakukan pada intervensi sebelumnya. Kemudian niat dan berdoa menumbuhkan keyakinan dalam hati konseli untuk memohon kepada

Allah agar diberikan petunjuk atau solusi terhadap masalah yang sedang dialami.

Konseling Qur’ani pada intervensi keempat dilakukan dengan membaca ayat dari QS Ali ‘Imran ayat 139 sebagai media dalam mengatasi indikator ketegangan. QS Al-Baqarah ayat 286 sebagai media dalam mengatasi indikator gangguan kecerdasan. Setelah membaca ayat Al-Qur’an terpilih di atas dilanjutkan dengan membaca terjemahan dan meresapi makna yang terkandung dalam ayat tersebut. Konselor membantu konseli untuk mencari kaitan antara permasalahan dan ayat terpilih yang dilanjut dengan kegiatan *sharing*. Konselor menanyakan terkait pengalaman ketika berinteraksi atau melakukan kegiatan tersebut.

Pada akhir pertemuan konselor menyarankan agar kegiatan membaca Al-Qur’an dapat dilaksanakan setiap hari diluar kegiatan konseling Qur’ani ini.

Selama proses intervensi berlangsung konselor juga melakukan observasi sampai durasi total sama dengan fase *baseline* 1 (10.00 WIB – 13.00 WIB). Diperoleh data skor fokus observasi yang ditunjukkan pada tabel berikut;

Tabel 4.10
Data Skor Fokus Observasi IP Intervensi 4

Sesi	Fokus Perilaku	Skor
Intervensi ke-4 (16-2-2023)	Mudah Terganggu	1
	Lesu	1
	Penurunan Daya Ingat/Mudah Lupa	1
	Sulit Berkonsentrasi	2
	Mulut Kering	2
	Mudah Berkeringat	3
Total skor		10

Berdasar tabel di atas dapat dijelaskan bahwa pada fokus observasi mudah terganggu diperoleh skor 1 yang menunjukkan bahwa IP tidak merespon jika terganggu. Pada fokus observasi lesu memperoleh skor 1 yang berarti IP berbaring setiap 1 jam. Fokus observasi penurunan daya ingat/mudah lupa memperoleh skor 1 yang berarti IP tidak lupa menaruh barang yang ia taruh. Fokus observasi sulit berkonsentrasi memperoleh skor 2 yang menunjukkan bahwa IP fokus mendengarkan lawan bicara 10-15 menit. Pada fokus observasi mulut kering menunjukkan skor 2 yang berarti bibir IP berwarna pucat. Dan pada fokus observasi mudah berkeringat diperoleh skor 3 yang berarti IP berkeringat tiap 20 menit.

e) Intervensi kelima

Intervensi ketiga dilakukan pada tanggal 17 Februari 2023 di rumah konseli. Dimulai kurang lebih pukul 10.00 WIB sampai 11.00 WIB.

Kegiatan pertama dilakukan dengan berwudhu seperti yang telah dilakukan pada intervensi sebelumnya. Kemudian niat dan berdoa menumbuhkan keyakinan dalam hati konseli untuk memohon kepada Allah agar diberikan petunjuk atau solusi terhadap masalah yang sedang dialami.

Pada intervensi kelima ini kegiatan yang dilakukan adalah melakukan evaluasi *sharing* terkait tiga hal yang ditanyakan konselor meliputi; mengetahui perasaan konseli selama melaksanakan konseling Qur'ani, mengetahui pengalaman konseli setelah melaksanakan konseling Qur'ani, dan rencana atau harapan kedepannya bagi konseli.

Selama proses intervensi berlangsung konselor juga melakukan observasi sampai durasi total sama dengan fase *baseline* 1 (10.00 WIB – 13.00 WIB).

Diperoleh data skor fokus perilaku yang ditunjukkan pada tabel berikut;

Tabel 4.11

Data Skor Observasi Fokus Perilaku IP Intervensi 5

Sesi	Fokus Perilaku	Skor
Intervensi ke-5 (17-2-2023)	Mudah Terganggu	1
	Lesu	2
	Penurunan Daya Ingat/Mudah Lupa	1
	Sulit Berkonsentrasi	2
	Mulut Kering	1
	Mudah Berkeringat	2
Total skor		9

Berdasar tabel di atas dapat dijelaskan bahwa pada fokus observasi mudah terganggu diperoleh skor 1 yang menunjukkan bahwa IP tidak merespon jika terganggu. Pada fokus observasi lesu memperoleh skor 2 yang berarti IP berbaring setiap 30 menit. Fokus observasi penurunan daya ingat/mudah lupa memperoleh skor 1 yang berarti IP tidak lupa menaruh barang yang ia taruh. Fokus observasi sulit berkonsentrasi memperoleh skor 3 yang menunjukkan bahwa IP fokus mendengarkan lawan bicara 10-15 menit. Pada fokus observasi mulut kering menunjukkan skor 4 yang berarti bibir IP berwarna pink. Dan pada fokus observasi mudah berkeringat diperoleh skor 2 yang berarti IP berkeringat tiap 30 menit.

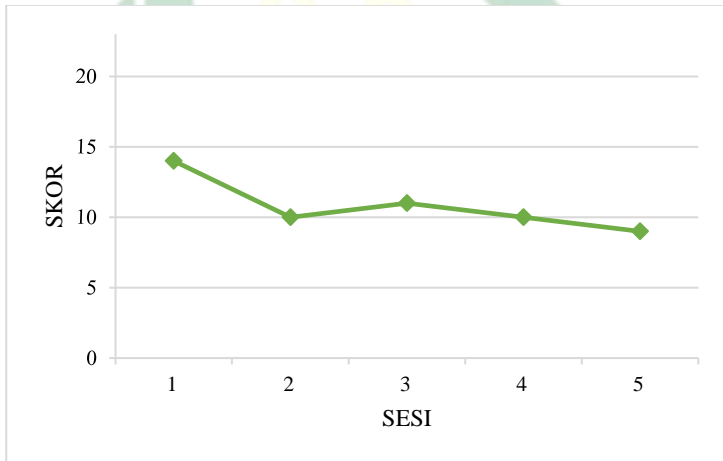
Berdasar data tabel pada tiap fokus observasi di atas dapat dilihat total skor kecemasan ibu hamil pada fase intervensi sebagai berikut:

Tabel 4.12
Data Skor Kecemasan Ibu Hamil Fase *Intervensi*

Fase	Sesi	Total Skor Fokus Observasi
Intervensi	Senin, 13-2-2023	14
	Selasa, 14-2-2023	10
	Rabu, 15-2-2023	11
	Kamis, 16-2-2023	10
	Jumat, 17-2-2023	9

Hasil skor intervensi dapat dilihat pada grafik berikut:

Grafik 4.2
Grafik Skor Kecemasan Ibu Hamil Fase Intervensi



3. Penyajian Data *Baseline 2* (Perilaku Setelah Intervensi)

Baseline 2 dilakukan pada tanggal 18 Februari sampai 22 Februari 2023 di rumah konseli. Dimulai kurang lebih pukul 10.00 WIB sampai 13.00 WIB.

- a) Data pertama terkait indikator ketegangan dengan fokus observasi mudah terganggu dan lesu yang ditunjukkan pada tabel berikut;

Tabel 4.13

Data Skor Observasi Mudah Terganggu dan Lesu IP
Baseline 2

Fase	Sesi	Fokus Observasi	
		Mudah Terganggu	Lesu
<i>Baseline</i> 2	Sabtu, 18-2-2023	3	3
	Minggu, 19-2-2023	3	3
	Senin, 20-2-2023	4	3
	Selasa, 21-2-2023	2	3
	Rabu, 22-2-2023	2	2

Pada tabel diatas menunjukkan IP di sesi pertama dengan fokus observasi mudah terganggu memperoleh skor 3. Hal ini berarti ketika IP terganggu dia akan merespon satu menit setelahnya. Pada sesi kedua skor yang didapat IP adalah 3 yang menunjukkan bahwa ketika IP terganggu dia akan merespon satu menit setelahnya. Sesi ketiga diperoleh skor 4 yang berarti IP ketika terganggu dia akan langsung merespon. Sesi keempat dan kelima IP memperoleh skor 2 yang berarti IP ketika terganggu akan merespon setelah lima menit.

Pada sesi pertama pada fokus observasi lesu skor menunjukkan angka 3. Hal ini berarti IP berbaring setiap 15 menit. Sesi kedua hingga sesi keempat diperoleh skor 3 yang berarti IP berbaring setiap 15 menit. Pada sesi kelima diperoleh skor 2 yang menunjukkan bahwa IP berbaring setaip 30 menit.

- b) Data kedua terkait indikator gangguan kecerdasan dengan fokus observasi penurunan daya ingat/mudah lupa dan sulit berkonsentrasi yang ditunjukkan pada tabel berikut;

Tabel 4.14

Data Skor Observasi Penurunan Daya Ingat/Mudah Lupa dan Sulit Berkonsentrasi *Baseline 2*

Fase	Sesi	Fokus Observasi	
		Penurunan Daya Ingat/Mudah Lupa	Sulit Berkonsentrasi
<i>Baseline 2</i>	Sabtu, 18-2-2023	1	3
	Minggu, 19-2-2023	1	3
	Senin, 20-2-2023	1	4
	Selasa, 9-2-2023	1	4
	Rabu, 10-2-2023	1	3

Pada tabel diatas menunjukkan IP di sesi pertama hingga sesi kelima dengan fokus observasi penurunan daya ingat/mudah lupa memperoleh skor 1. Hal ini menunjukkan bahwa IP tidak lupa menaruh barang.

Pada sesi pertama dan kedua dengan fokus observasi sulit berkonsentrasi didapatkan skor 3 yang menunjukkan bahwa IP fokus mendengarkan lawan

bicara kurang 5-10 menit. Sesi ketiga dan keempat memperoleh skor 4 yang menunjukkan bahwa IP fokus mendengarkan lawan bicaranya kurang dari 5 menit. Pada sesi kelima didapatkan skor 3 yang menunjukkan bahwa IP fokus mendengarkan lawan bicara 5-10 menit.

- c) Data ketiga terkait indikator gangguan vegetatif dengan fokus observasi mulut kering dan mudah berkeringat yang ditunjukkan pada tabel berikut;

Tabel 4.15

Data Skor Observasi Penurunan Mulut Kering dan Mudah Berkeringat *Baseline 2*

Fase	Sesi	Fokus Observasi	
		Mulut Kering	Mudah Berkeringat
<i>Baseline 2</i>	Sabtu, 18-2-2023	1	3
	Minggu, 19-2-2023	1	3
	Senin, 20-2-2023	1	3
	Selasa, 21-2-2023	2	4
	Rabu, 22-2-2023	2	4

Pada tabel di atas menunjukkan IP di sesi pertama hingga sesi ketiga dengan fokus observasi mulut kering diperoleh skor 1. Hal ini berarti bibir IP berwarna pink. Sesi keempat dan kelima diperoleh skor 2 yang menunjukkan bahwa bibir IP berwarna pucat.

Pada sesi pertama dengan fokus observasi mudah berkeringat diperoleh skor 3 yang berarti IP berkeringat setiap 20 menit. Pada sesi kedua dan ketiga juga memperoleh skor 3 yang berarti IP berkeringat setiap

20 menit. Pada sesi keempat dan kelima diperoleh skor yang sama yaitu 4 yang berarti IP berkeringat setiap 10 menit.

Berdasar data tabel pada tiap fokus observasi di atas dapat dilihat total skor kecemasan ibu hamil fase *baseline* 2 sebagai berikut:

Tabel 4.16

Data Skor Kecemasan Ibu Hamil Fase *Baseline* 1

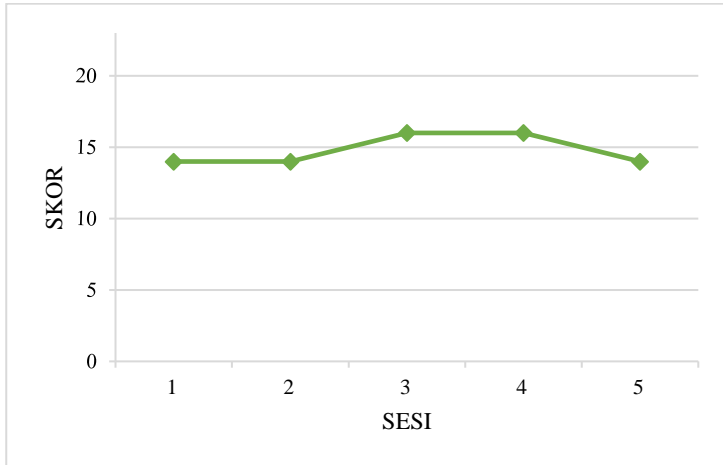
Fase	Sesi	Total Skor Fokus Observasi
<i>Baseline 2</i>	Sabtu, 18-2-2023	14
	Minggu, 19-2-2023	14
	Senin, 20-2-2023	16
	Selasa, 21-2-2023	16
	Rabu, 22-2-2023	14

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Dapat dibuat grafik sebagai berikut:

Grafik 4.3

Grafik Skor Kecemasan Ibu Hamil Fase *Baseline 2*



C. Analisis Visual Grafik (Pengaruh Konseling Qur’ani Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil)

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh Konseling Qur’ani untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di Manisrenggo Kediri. Sejalan dengan hipotesis dalam penelitian adalah Konseling Qur’ani berpengaruh menurunkan kecemasan ibu hamil di Manisrenggo Kediri. Untuk melihat hipotesis tersebut diterima atau ditolak, dilakukan analisis data yang menggunakan analisis visual grafik. Data akan ditampilkan dalam sebuah grafik yang dapat dilihat perbandingan sebelum diberikan intervensi yaitu *baseline 1*, saat diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi, dan setelah diberikan intervensi yaitu *baseline 2*.

Data pada fase *baseline 1*, intervensi, dan *baseline 2* divisualisasikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

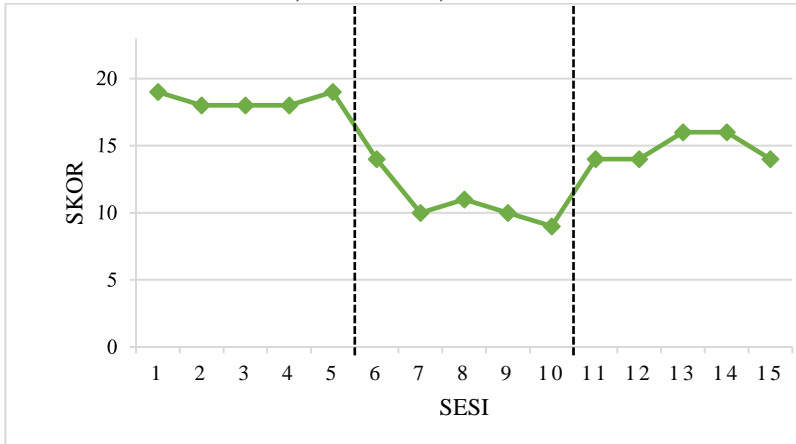
Tabel 4.17
Hasil Observasi

Fase	Sesi (Tanggal Pelaksanaan)	Skor
<i>Baseline 1</i> A ₁	Senin, 6-2-2023	19
	Selasa, 7-2-2023	18
	Rabu, 8-2-2023	18
	Kamis, 9-2-2023	18
	Jumat, 10-2-2023	19
Intervensi B	Senin, 13-2-2023	14
	Selasa, 14-2-2023	10
	Rabu, 15-2-2023	11
	Kamis, 16-2-2023	10
	Jumat, 17-2-2023	9
<i>Baseline 2</i> A ₂	Senin, 18-2-2023	14
	Selasa, 19-2-2023	14
	Rabu, 20-2-2023	16
	Kamis, 21-2-2023	16
	Jumat, 22-2-2023	14

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Grafik 4.4

Grafik Data Kecemasan Ibu Hamil (IP) Fase *Baseline* 1, Intervensi, dan *Baseline* 2



1. Analisis dalam kondisi

Analisis dalam kondisi memiliki 6 komponen yang bertujuan untuk melihat kondisi awal subjek penelitian. Peneliti memastikan data kondisi awal subjek stabil sebelum diberikannya intervensi.¹⁴⁶ Enam komponen tersebut yaitu:

a) Panjang kondisi

Panjang kondisi ditunjukkan dengan jumlah sesi pada setiap fase.¹⁴⁷ Pada gambar grafik 4.5 di atas dapat dilihat terdapat tiga fase terdiri dari fase *baseline* 1 (A_1), fase intervensi (B), dan fase *baseline* 2 (A_2). Fase *baseline* 1 (A_1) panjang kondisinya adalah 5. Fase

¹⁴⁶ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), 52.

¹⁴⁷ Juang Sunanto, Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata, *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*, (Bandung: Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED) University of Tsukuba, 2005), 93.

intervensi (B) panjang kondisinya adalah 5 dan fase *baseline* 2 (A₂) panjang kondisinya adalah 5.

b) Kecenderungan arah

Kecenderungan arah memberikan gambaran terkait perilaku subjek pada penelitian yang sedang dilakukan. Kecenderungan arah juga menentukan pengaruh fase intervensi yang dikontrol. Kecenderungan arah memiliki tiga model yaitu meningkat, mendatar, menurun. Menentukan kecenderungan arah grafik yang reliabel dilakukan dengan metode membelah dua (*split-middle*). Berikut tahapannya:

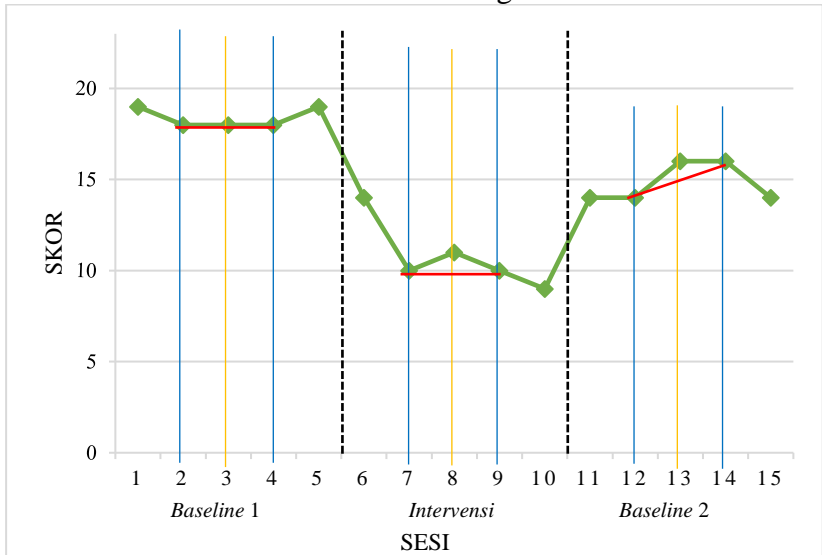
- 1) Data pada fase *baseline* atau intervensi dibagi menjadi dua bagian.
- 2) Sisi kanan dan kiri, masing-masing dibagi menjadi dua bagian lagi.
- 3) Menarik garis sejajar dengan absis, menghubungkan titik temu antara garis grafik dengan garis belahan kanan dan kiri, garisnya naik, mendatar, atau turun.¹⁴⁸

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁴⁸ Nakata, Hideo, Juang Sunanto, dan Koji Takeuchi, *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*, (Bandung: Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED) University of Tsukuba, 2005), 95.

Kecenderungan arah pada data penelitian ini dapat terlihat pada grafik berikut:

Grafik 4.5
Grafik Kecenderungan Arah



Berdasar grafik di atas jika memperhatikan garis berwarna merah estimasi kecenderungan arah dijelaskan bahwa pada *baseline 1* arah *trendnya* mendatar, fase *intervensi* arah *trendnya* mendatar karena jumlah data bagian kanan sama dengan jumlah data bagian kiri, dan *baseline 2* arah *trendnya* meningkat karena jumlah data bagian kanan lebih tinggi dari jumlah data bagian kiri.

c) Kecenderungan stabilitas

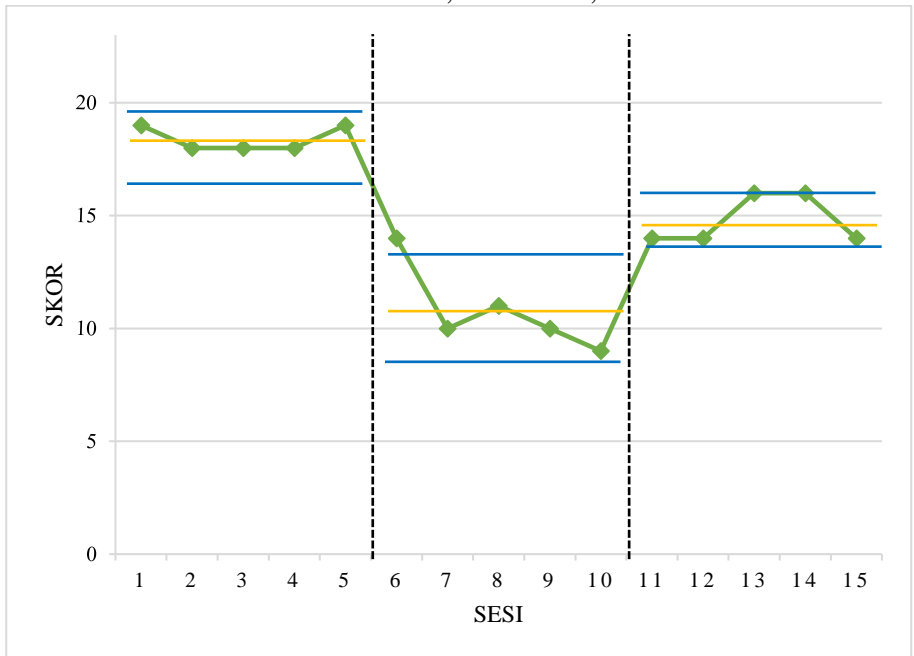
Kecenderungan stabilitas ditentukan kriteria stabilitasnya sebesar 15% Hal itu digunakan dalam menentukan rentang stabilitas, mean level, batas atas,

dan batas bawah tiap fase (perhitungan secara detail dapat dilihat pada lampiran 5).¹⁴⁹

Berikut visualisasi grafik garis mean level, batas atas, batas bawah fase *baseline 1*, intervensi, dan *baseline 2*.

Grafik 4.6

Grafik Garis Mean Level, Batas Atas, dan Batas Bawah Fase *Baseline 1*, Intervensi, dan *Baseline 2*



Persentase stabilitas ditentukan dengan rumus:

$$\text{Persentase stabilitas} = \left(\frac{\text{banyak data poin dalam rentang : semua data point}}{\text{semua data point}} \right) \times 100\%$$

¹⁴⁹ Rully Charitas Indra Prahma, *Single Subject Research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, 26.

Tabel 4.18
Data Persentase Stabilitas

Fase	Banyak data point dalam rentang	Banyaknya data point	Persentase stabilitas
<i>Baseline</i> 1	5	5	100%
Intervensi	4	5	80%
<i>Baseline</i> 2	5	5	100%

Sunanto menjelaskan bahwa persentase stabilitas secara umum berkisar 80% hingga 90% dikatakan data stabil di bawah itu dikatakan tidak stabil (variabel).¹⁵⁰ Dari tabel 4.18 maka dapat ditarik kesimpulan pada fase *baseline* 1 persentase stabilitasnya adalah 100% maka data dinyatakan stabil. Pada fase intervensi persentase stabilitasnya adalah 80% maka data dinyatakan stabil. Pada fase *baseline* 2 persentase stabilitasnya menunjukkan hasil 100% berarti dinyatakan stabil.

d) Kecenderungan jejak

Kecenderungan jejak sama dengan kecenderungan arah, maka didapati hasil pada fase estimasi kecenderungan arah yang dijelaskan bahwa pada *baseline* 1 arah *trendnya* mendatar hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi IP tidak ada perubahan. Fase intervensi arah *trendnya* mendatar yang berarti kondisi IP tidak menunjukkan perubahan. Pada *baseline* 2 arah *trendnya* meningkat yang menunjukkan

¹⁵⁰ Rully Charitas Indra Prahma, *Single Subject Research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, 26

bahwa tingkat kecemasan IP meningkat dan kondisinya memburuk.

e) Level stabilitas dan rentang

Level stabilitas dilihat dari perhitungan kecenderungan stabilitas. Sedangkan rentang dilihat pada tiap fase skor terkecil dan skor terbesar. Hasil dapat terlihat pada tabel berikut:

Tabel 4.19

Data Level Stabilitas dan Rentang

Kondisi	<i>Baseline 1</i>	Intervensi	<i>Baseline 2</i>
Level stabilitas	Stabil	Stabil	Stabil
Rentang	18-19	9-14	14-16

f) Level perubahan

Level perubahan dilakukan dengan menandai data pertama dan terakhir pada fase *baseline 1*, *intervensi*, dan *baseline 2*. Kemudian dihitung selisih kedua data tersebut (data skor terakhir dikurangi data skor pertama) dan beri tanda untuk menentukan arah (+) jika membaik, tanda (-) jika memburuk, dan tanda (=) jika tidak ada perubahan.¹⁵¹

Dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.20

Level Perubahan

Kondisi	<i>Baseline 1</i>	Intervensi	<i>Baseline 2</i>
Level perubahan	<u>19-19</u> (=)	<u>14-9</u> (+5)	<u>14-14</u> (=)

¹⁵¹ Nakata, Hideo, Juang Sunanto, dan Koji Takeuchi, *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*, (Bandung: Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED) University of Tsukuba, 2005),112.

Adapun hasil analisis visual dalam kondisi pada tiap fase dapat terlihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.21
Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi IP

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
Panjang kondisi	5	5	5
Estimasi kecenderungan arah	— (=)	— (=)	— (-)
Kecenderungan stabilitas	Stabil (100%)	Stabil (80%)	Stabil (100%)
Jejak data	— (=)	— (=)	— (-)
Level stabilitas dan rentang	Stabil (18-19)	Stabil (9-14)	Stabil (14-16)
Level perubahan	<u>19-19</u> (=)	<u>14-9</u> (+5)	<u>14-14</u> (=)

2. Analisis antar kondisi

Analisis antar kondisi juga memiliki enam komponen sebagai berikut:

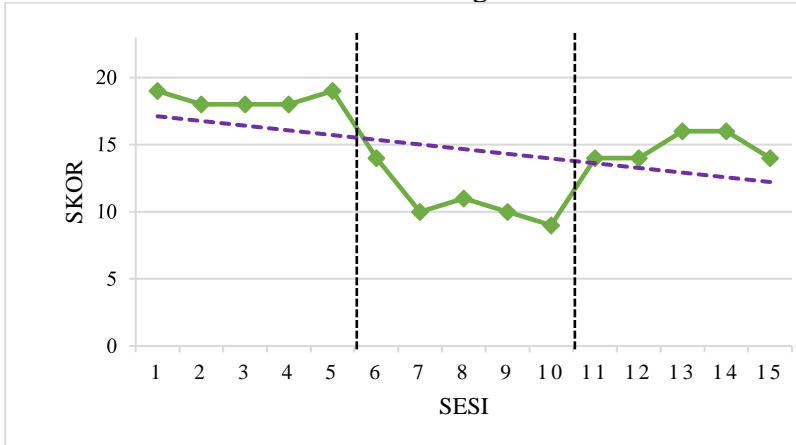
a) Jumlah variabel

Variabel yang diubah pada kondisi *baseline* 1 ke intervensi adalah kecemasan ibu hamil. Maka pada tabel 4.24 ditunjukkan dengan angka 1 yang berarti jumlah variabel yang diubah adalah satu.

b) Perubahan kecenderungan arah

Grafik 4.7

Grafik Perubahan Kecenderungan Arah Antar Kondisi



Perubahan kecenderungan arah sama dengan kecenderungan arah pada analisis dalam kondisi. Dijelaskan bahwa pada *baseline 1* arah *trendnya* mendatar, fase *intervensi* arah *trendnya* mendatar karena jumlah data bagian kanan sama dengan jumlah data bagian kiri, dan *baseline 2* arah *trendnya* menurun karena data bagian kanan lebih tinggi dari data bagian kiri.

c) Perubahan kecenderungan stabilitas

Perubahan stabilitas melihat pada kecenderungan stabilitas pada analisis dalam kondisi baik fase *baseline 1*, *intervensi*, dan *baseline 2*.¹⁵² Pada penelitian ini jika melihat pada analisis dalam kondisi, perubahan kecenderungan stabilitas dapat dilihat dalam tabel berikut:

¹⁵² Nakata, Hideo, Juang Sunanto, dan Koji Takeuchi, *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*, (Bandung: Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED) University of Tsukuba, 2005), 115.

Tabel 4.22

Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas

Perbandingan kondisi	A1→B	B→A₂
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil

d) Perubahan level

Perubahan level melihat perubahan antara sesi akhir pada *baseline* 1 dan awal sesi pada intervensi, kemudian beri tanda jika naik maka tanda (+), jika menurun maka tandanya (-), dan jika tidak ada perubahan maka tandanya (=).

Dalam penelitian ini nilai pada fase *baseline* 1 sesi terakhir adalah 19. Fase intervensi nilai sesi awal adalah 14. Maka diperoleh nilai $19 - 14 = +5$. Pada fase intervensi sesi akhir nilainya adalah 9. Nilai sesi awal pada fase *baseline* 2 adalah 14. Maka diperoleh nilai $9 - 14 = -5$. Dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.23

Data Perubahan Level

Perbandingan kondisi	A1→B	B→A₂
Perubahan Level	$(19-14) = +5$	$(9-14) = -5$

e) Persentase overlap

Persentase overlap pada fase *baseline* dan intervensi dilakukan dengan tahapan dilihat batas atas dan batas bawah pada suatu kondisi *baseline* (A). Lalu dihitung banyak data point pada suatu kondisi intervensi (B) pada rentang kondisi A, kemudian menghitung persentase dan terakhir dilihat hasil perhitungan persentase overlapnya, semakin kecil

presentase overlap maka semakin menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada target behavior. Rumus overlap adalah

$$v = \frac{e}{b} \times 100\%$$

Keterangan:

v : overlap

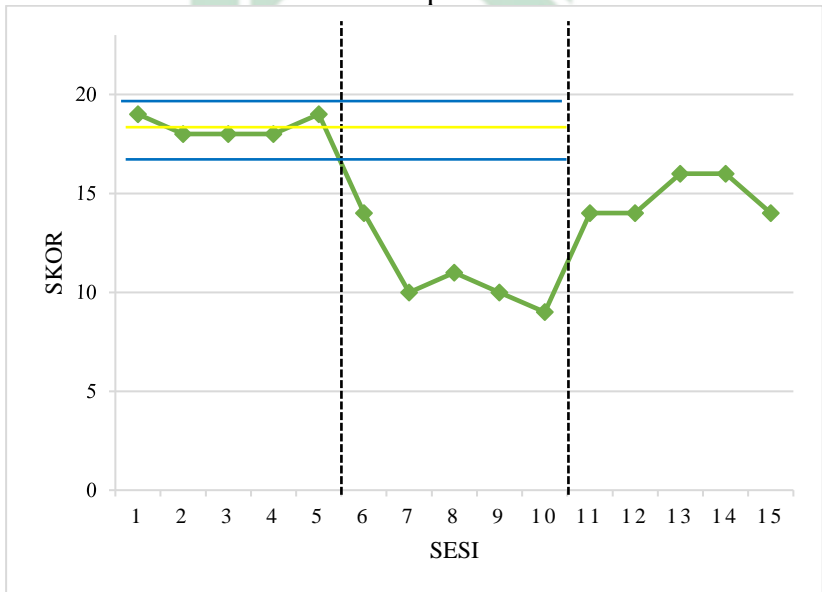
e : data point suatu fase intervensi dalam rentang fase *baseline*

b : banyak data point pada fase intervensi.¹⁵³

Berikut data persentase overlap:

Grafik 4.8

Grafik Persentase Overlap *Baseline* 1 → Intervensi



¹⁵³ Rully Charitas Indra Prahma, *Single Subject Research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, 30-31.

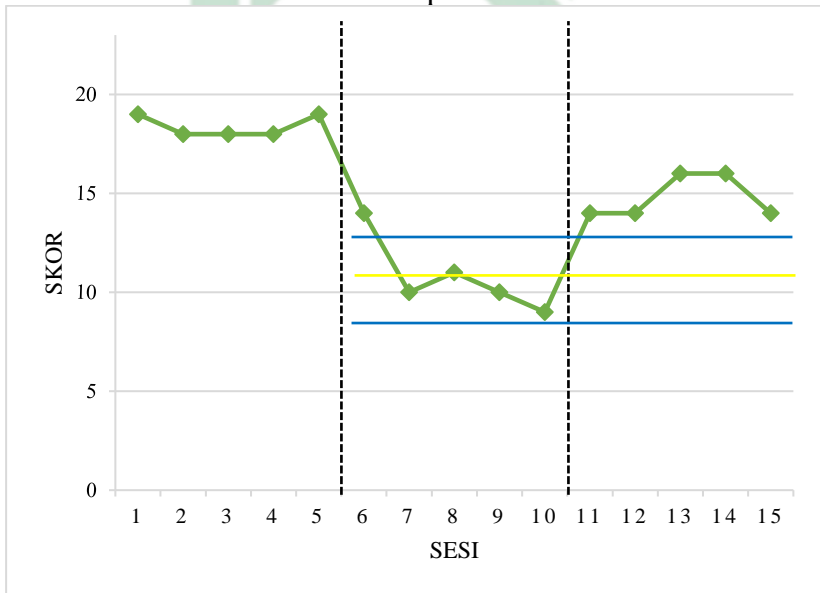
Grafik di atas dapat disimpulkan dalam tabel berikut:

Tabel 4.24
 Persentase Overlap *Baseline 1* → Intervensi

Data yang tumpang tindih	Jumlah data tahap intervensi	Presentase
0	5	0%

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak ada data point yang tumpang tindih.

Grafik 4.9
 Grafik Persentase Overlap Intervensi → *Baseline 2*



Grafik di atas dapat disimpulkan dalam tabel berikut:

Tabel 4.25
 Persentase Overlap Intervensi → *Baseline 1*

Data yang tumpang tindih	Jumlah data tahap intervensi	Presentase
0	5	0%

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak ada data point yang tumpang tindih.

Tabel 4.26
 Data Persentase Overlap

Perbandingan kondisi	A ₁ →B	B→A ₂
Persentase overlap	(0:5)x100%= [0%]	(0:5)x100%= [0%]

Adapun hasil analisis visual antar kondisi pada tiap fase dapat terlihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.27
 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi IP

No.	Perbandingan Kondisi	A ₁ →B	B→A ₂
1	Jumlah variabel yang diubah	1	1
2	Perubahan kecenderungan arah	— — (=) (=)	— / (=) (-)
3	Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil
4	Perubahan Level	(19-14) = +5	(9-14) = -5

5	Persentase overlap	0%	0%
---	--------------------	----	----

Berdasar hasil overlap tabel 4.27 disimpulkan bahwa, persentase overlap diperoleh 0% dimana semakin kecil persentase overlap maka pengaruh intervensi terhadap target semakin baik. Maka dalam penelitian ini konseling Qur'ani berpengaruh menurunkan kecemasan ibu hamil di Manisrenggo Kediri dan hipotesis diterima.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

Beberapa wanita yang hamil untuk pertama kalinya terkadang mengalami kecemasan. Kecemasan sendiri didefinisikan oleh Spielberger dan Vagg sebagai perasaan yang timbul berupa ketegangan, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang berkaitan dengan sistem saraf otomatis.¹⁵⁴ Dapat disimpulkan kecemasan ibu hamil merupakan respon seperti kekhawatiran, membayangkan kejadian yang terjadi selama masa kehamilan dan ketika melahirkan karena penyesuaian diri terhadap keadaan baru yaitu mengandung untuk pertama kalinya. Penyebabnya mulai dari kehamilan yang merupakan pengalaman baru, sehingga menjadikan ibu hamil mengalami kegelisahan, muncul perasaan takut, pada saat mengandung hingga persalinan.¹⁵⁵

Berdasar temuan lapangan, gejala kecemasan ibu hamil yang dialami IP meliputi perasaan cemas (berupa perasaan buruk dan takut akan pikiran sendiri),

¹⁵⁴ Achmad Sholeh dan Hazhira Qudsyi, "Selfi (*Self-Efficacy Coaching*): Upaya Menurunkan *Foreign Language Anxiety (English)* Pada Mahasiswa", *Psikologi Islam*, vol. 6, no. 1, (2019), 84.

¹⁵⁵ Nur Arini Yusuf, "Terapi Dzikir dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trisemester Ketiga di Puskesmas Somba Opu", *Sultra Educational Journal (Seduj)*, vol. 2, no. 1, (2022), 35.

ketegangan (berupa mudah terganggu dan lesu), gangguan tidur (berupa sukar memulai tidur dan terbangun malam hari), gangguan kecerdasan (berupa penurunan daya ingat, mudah lupa, sulit berkonsentrasi), gangguan vegetatif (berupa mulut kering dan mudah berkeringat).¹⁵⁶ Langkah yang diambil untuk membantu permasalahan tersebut salah satunya dengan konseling Qur'ani.

Konseling Qur'ani merupakan pemberian bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang memiliki masalah dan ingin dibantu sehingga dapat mengembangkan potensi akal pikirannya yang berlandaskan Al-Qur'an.¹⁵⁷ Konseling Qur'ani dapat menjadi metode penyembuhan penyakit, terutama penyakit mental karena dengan Al-Qur'an dapat menemukan makna dalam kehidupan dengan mengkaji ayat dan maknanya. Al-Qur'an sebagai terapi yang utama, di dalamnya terdapat resep mujarab yang mampu menyembuhkan penyakit jiwa.

Konseling Qur'ani dalam penelitian ini merupakan kegiatan penggalian emosi yang kemudian terlihat pada perilaku dan proses penyelesaian masalah dengan menggunakan Al-Qur'an.

Pengaruh Konseling Qur'ani dalam menurunkan kecemasan ibu hamil pada penelitian ini dilakukan melalui tiga fase yaitu fase *baseline* 1, fase intervensi, dan fase *baseline* 2.

Pada fase *baseline* 1 dilakukan observasi selama 5 sesi (5 hari) dan diperoleh skor kecemasan IP sebanyak 19, 18, 18, 18, 19. Kemudian diberikan intervensi selama 5 sesi (5 hari) skor kecemasan IP berkurang dengan diperoleh skor 14, 10, 11, 10, 9. Tiap-tiap skor tersebut merupakan akumulasi dari skor fokus obeservasi yang

¹⁵⁶ Hasil kuesioner IP pada tanggal 31 Januari 2023.

¹⁵⁷ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), 60.

meliputi mudah terganggu, lesu, penurunan daya ingat/mudah lupa, sulit berkonsentrasi, mulut kering, dan mudah berkeringat. Perubahan skor tersebut dapat dilihat pada gambar grafik 4.5.

Hasil analisis visual grafik di atas diketahui bahwa konseling Qur'ani berpengaruh menurunkan kecemasan ibu hamil di Manisrenggo Kediri. Pengaruh tersebut dilihat dari estimasi kecenderungan arah, level dan pada persentase overlap dapat dilihat nilai persentasenya adalah 0% yang berarti pengaruh konseling Qur'ani berpengaruh baik terhadap target berupa kecemasan ibu hamil.

2. Perspektif Islam

Hasil analisis visual grafik di atas diketahui bahwa konseling Qur'ani berpengaruh menurunkan kecemasan ibu hamil di Manisrenggo Kediri. Pengaruh tersebut dilihat dari estimasi kecenderungan arah, level dan pada persentase overlap dapat dilihat nilai persentasenya adalah 0% yang berarti pengaruh konseling Qur'ani berpengaruh baik terhadap target berupa kecemasan ibu hamil.

Kecemasan ibu hamil dalam Islam digambarkan adanya perubahan psikologi yang berkaitan dengan perubahan perasaan dan fisik. Berangkat dari penyebab kecemasan ibu hamil berupa munculnya perasaan gembira (bahagia) penuh harap karena akan menjadi seorang ibu, disisi lain juga khawatir karena hamil merupakan pengalaman pertama bagi si ibu.

Perasaan gembira akan menjadi ibu, Allah berfirman dalam QS Ali 'Imran ayat 45:

إِذْ قَالَتِ الْمَلِكَةُ مَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكِ بِكَلِمَةٍ مِنْهُ اسْمُهُ
الْمَسِيحُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ وَجِيهًا فِي الدُّنْيَا وَآلِءَاخِرَةِ وَمِنَ
الْمُقَرَّبِينَ

Artinya: “(Ingatlah), ketika Malaikat berkata: "Hai Maryam, sesungguhnya Allah menggembirakan kamu (dengan kelahiran seorang putera yang diciptakan) dengan kalimat (yang datang) daripada-Nya, namanya Al Masih Isa putera Maryam, seorang terkemuka di dunia dan di akhirat dan termasuk orang-orang yang didekatkan (kepada Allah),”¹⁵⁸

Perasaan gembira perlu ditumbuhkan dalam menjaga kesehatan ibu hamil. Perasaan gembira ibu hamil akan berpengaruh pada janin yang dikandungnya, karena janin akan ikut merasakan apa yang dirasakan ibunya.

Perasaan khawatir berupa sedih yang di dalam Al-Qur'an Allah berfirman QS. Maryam ayat 22-24:

فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَّتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا ﴿٢٢﴾ فَأَجَاءَهَا
 الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا
 وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّنْسِيًّا ﴿٢٣﴾ فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ
 جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾

Artinya: “Maka Maryam mengandungnya, lalu ia menyisihkan diri dengan kandungannya itu ke tempat yang jauh. Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia berkata: "Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi barang yang tidak berarti, lagi dilupakan". Maka Jibril menyerunya dari tempat yang rendah: "Janganlah kamu bersedih hati,

¹⁵⁸ Al-Qur'an, Ali 'Imran: 45.

*sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu.*¹⁵⁹

Maka langkah yang diambil untuk membantu permasalahan tersebut salah satunya dengan konseling Qur’ani. Konseling Qur’ani berlandaskan beberapa dalil dalam Al-Qur’an surah Yunus ayat 57 sebagai berikut:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”¹⁶⁰

Lebih jelasnya, Allah berfirman dalam surah al-Isra’ ayat 82 sebagai berikut:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”¹⁶¹

¹⁵⁹ Al-Qur’an, Maryam: 22-24.

¹⁶⁰ Al-Qur’an, Yunus: 57.

¹⁶¹ Al-Qur’an, al-Isra’: 82.

Pada surah Fushilat ayat 44 Allah berfirman:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ
أَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۗ
وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ
أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ

Artinya: “Dan jikalau Kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut Al Quran) dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh".”¹⁶²

Berdasar firman Allah di atas Al-Qur'an merupakan sebuah petunjuk dan obat lebih jelasnya, kemudian Allah berfirman mengenai Al-Qur'an yang merupakan petunjuk bahwa bagi siapa saja yang mengikuti petunjuk akan terhindar dari rasa takut dan sedih. Sebagaimana firman Allah SWT QS. Al-Baqarah ayat 38:

¹⁶² Al-Qur'an, Fushilat: 44.

فُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ
هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: "Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati".¹⁶³

QS. Al-An'am ayat 48:

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ ۚ فَمَنْ ءَامَنَ
وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: "Dan tidaklah Kami mengutus para rasul itu melainkan untuk memberikan kabar gembira dan memberi peringatan. Barangsiapa yang beriman dan mengadakan perbaikan, maka tak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati."¹⁶⁴

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁶³ Al-Qu'ran, Al-Baqarah: 38.

¹⁶⁴ Al-Qu'ran, Al-An'am: 48.

يَبِيَّ ءَادَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكَ رُسُلٌ مِّنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكَ ءَايَاتِي ۖ
فَمَنْ أَتَقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ
يَحْزَنُونَ

Artinya: “*Hai anak-anak Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul daripada kamu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, maka barangsiapa yang bertakwa dan mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*”¹⁶⁵

Al-Qur’an menjadi metode penyembuhan penyakit, terutama penyakit mental karena Al-Qur’an dapat menemukan makna dalam kehidupannya. Menemukan kebahagiaan dalam hidup seseorang perlu menemukan makna pada tiap aktivitas kehidupannya melalui berbagai cara dari menghayati dan mengamalkan ibadah, shalat, dzikir, doa, puasa, zakat, infak atau shadaqah, haji, serta mengkaji Al-Qur’ dan maknanya.¹⁶⁶

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁶⁵ Al-Qu’ran, *Al-A’raf*: 35.

¹⁶⁶ Shanty Komalasari, “Pengaruh Konseling Qur’ani Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa”, *Studia Insania*, vol. 6, no. 2, 125.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Konseling Qur'ani Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil dapat ditarik kesimpulan yaitu:

Konseling Qur'ani berpengaruh menurunkan kecemasan ibu hamil di Manisrenggo Kediri. Pengaruh tersebut dilihat dari estimasi kecenderungan arah, level dan pada persentase overlap dapat dilihat nilai persentasenya adalah 0% yang berarti pengaruh konseling Qur'ani berpengaruh baik terhadap target berupa kecemasan ibu hamil.

Tabel 5.1
Kesimpulan

No.	Perbandingan Kondisi	$A_1 \rightarrow B$	$B \rightarrow A_2$
1	Perubahan kecenderungan arah	$(=)$ $(=)$	$(=)$ $(-)$
2	Perubahan Level	$(19-14) = +5$	$(9-14) = -5$
3	Persentase overlap	0%	0%

B. Saran dan Rekomendasi

Beberapa saran dan rekomendasi dari peneliti sebagai berikut:

1. Bagi keluarga, agar memberikan support dan dukungan kepada ibu hamil, menghidupkan rasa nyaman dan juga tenang, selalu mengawasi pola makan dan juga pola hidup ibu hamil, mengajak jalan-jalan dan menghindari pertikaian.
2. Bagi penelitian selanjutnya, agar dapat mengaplikasikan Konseling Qur'ani untuk sebuah intervensi dengan jangka

waktu yang lama atau sesi yang panjang agar lebih dari maksimal pemberian intervensinya dan data dapat stabil .

C. Keterbatasan Peneliti

Keterbatasan dalam penelitian konseling Qur'ani untuk menurunkan kecemasan ibu hamil di Manisrenggo Kediri meliputi lokasi penelitian yang cukup jauh, maka peneliti perlu mengatur waktu untuk observasi dari fase *baseline* 1 sampai *baseline* 2. Kesibukan peneliti dan konseli. Literatur terkait definisi kecemasan ibu hamil.



DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2002. *Psikoterapi dan Konseling Islami*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Ahmad, Karyono Ibnu dan Muhammad Andri Setiawan. 2021. *Layanan-Layanan Bimbingan dan Konseling Pendekatan Qur'ani*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Alawiyah, Desi, Zulkifli A., dan Nurus Sa'adah. 2022. "Analisis Layanan Bimbingan Dan Konseling Qur'ani Dalam Menumbuhkan Kesadaran Beragama Peserta Didik Di Sekolah". *Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(1).
- Al-Qur'an, *al-Baqarah*.
- Al-Qur'an, *al-'Ala*.
- Al-Qur'an, *al-A'raf*.
- Al-Qur'an, *al-An'am*.
- Al-Qur'an, *Fushilat*.
- Al-Qur'an, *Ali 'Imran*.
- Al-Qur'an, *al-Isra'*.
- Al-Qur'an, *al-Ma'idah*.
- Al-Qur'an, *an-Nahl*.
- Al-Qur'an, *an-Nisa*.
- Al-Qur'an, *Maryam*.
- Al-Qur'an, *at-Tahrim*.
- Al-Qur'an, *Yunus*.
- Andayani, Gita Ayu dan Evi Rinata. 2018. "Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester II". *Medisains*, 16(1).
- Anwar, M. Fuad. 2019. "Dakwah Sebagai Media Konseling Spiritual", *Orasi*, 10(1).
- Ariawan, Yogi dan Listiana. 2022. *Kota Kediri Dalam Angka Kediri Municipality In Figure 2022*. Kediri: BPS Kota Kediri.

- Asmadin, dkk. 2022. “Kontribusi Tafsir Maudhu’i Dalam Kajian Konseling Qur’ani”. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5).
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. 2016. *KBBI Daring*. Diakses pada tanggal 21 Februari 2023 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/angket>.
- Biro Hukum dan Humas Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. 2022. *Saatnya Laki-Laki Terlibat Untuk Cegah Dan Turunkan Angka Kematian Ibu (AKI)*. Diakses pada tanggal 18 Januari 2023 dari <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/4243/saatnya-laki-laki-terlibat-untuk-cegah-dan-turunkan-angka-kematian-ibu-aki>.
- D. Emmelia Astika F., Hartanti Wisnu Wardani, dan Rismia Agustina. 2018. “Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trisemester III”. *Dunia Keperawatan*. 6(1).
- Diponegoro, Ahmad Muhammad. 2014. *Psikologi dan Konseling Qur’ani*. Bantul: Multi Presindo.
- Djollong, Andi Fitriani. 2014. “Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif”. *Istiqra*’, 2(1).
- Faridah. 2017. *Hypnoterapi & Konseling Qurani (Kajian Teori dan Praktik)*. Sinjai: CV. Latinulu.
- Hairina, Yulia. 2018. “Konseling Qur’ani: Suatu Model Pendekatan Konseling Untuk Mengatasi Gangguan Depresi”. *Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Bimbingan dan Konseling 2018*.
- Handayani, Reska. 2015. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012”. *Ners Jurnal Keperawatan*, 11(1).
- Hilgard dan Rita Atkinson. 1999. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.

- Intanwati, dkk. 2022. *Penerapan Aromaterapi Lavender pada Masker untuk Memanajemen Nyeri Persalinan dan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I*. Magelang: Pustaka Rumah Cinta.
- Iskandar. 2022. *Metode Penelitian Dakwah*. Pasuruan: Qiara Media.
- Istati, Mufida. 2021. *Konseling Individual: Sebuah Pengantar Keterampilan Dasar Konseling Bagi Konselor Pendidikan*. Banjarmasin: Guepedia.
- Katsir, Ibnu. 2017. *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim*. Terj. Salah Absul Fattah Al-Khallid. (Jakarta: Magfhirah Pustaka.
- Katsir, Ibnu. 2017. *Tafsir Ibnu Katsir*. Terj. Abdul Fattah al Khalidi. Jakarta: Pustaka Magfhirah.
- Komalasari, Shanty. 2018. "Pengaruh Konseling Qur'ani Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa". *Jurnal Studia Insani*, 6(2).
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana.
- Mansyur, Ahmad Yasser dan Ahmad. 2017. "Problem Solving Berbasis Konseling Qur'ani". *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1).
- Mezy, Bunda. 2016. *Manajemen Emosi Ibu Hamil*. Jakarta: Saufa.
- Mintrasih, Widayat. 2017. "Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan". *Sawwa*, 12(2).
- Nasution, Sangkot. 2017. "Variabel Penelitian". *Raudhah*, 5(2).
- Niko, Puti Febrina. 2018. "Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil". *Islamika*, 1(1).
- Ningsi, Agustina, Melyana Malik, dan Asmawati Gasma,. 2022. "Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Berhubungan

- Dengan Keterlambatan Pengeluaran ASI Pada Masa Pandemi Covid-19”. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1).
- Nurdianti, Dewi dan Ade Kurniawati. 2018. “Karakteristik Ibu Hamil dengan Pengetahuan dan Sikap dalam Mengenal Tanda Bahaya Kehamilan”. *Bimtas: Jurnal Kebidanan Umtas*, 2(1).
- Nurhayati, Eneng. 2020. “Psikologi Kehamilan Dalam Perspektif Al Qur’an”. *Disertasi*.
- Nakata, Hideo, Juang Sunanto, dan Koji Takeuchi. 2005. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. Bandung: Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED) University of Tsukuba.
- Pemkot Kediri. 2019. *Geografi*. Diakses dari <https://www.kedirikota.go.id/page/profil/4> pada tanggal 29 Januari 2023.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. 2021. *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD Press.
- Prasetyaningrum, Susanti dan Ni’matuzahroh. 2018. *Observasi: Teori dan Aplikasi Psikologi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Purqoti, Dewi Nur Sukma dan Dewi Rayani. 2020. “Kecemasan Keluarga Lansia Terhadap Berita Hoax Dimasa Pandemi Covid-19”, *Realita*, 5(1).
- Purwanto, Anim. 2022. *Konsep Dasar Penelitian Kualitatif Teori dan Contoh Praktis*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Qoth’iyah, Nely Ilmi dan Mohammad Tulus. 2013. “Efektifitas Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Lembaga Pemasarakatan (LP) Wanita Kelas Ii A Sukun Malang”. *El-Qudwah*, 4.
- Rahman, Abd. 2020. “Terapi Dzikir dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil”. *Tarbawi*, 5(1).

- Retnowati, Sofia. 2011. “Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama”. *Psikoislamika*, 8(1).
- Ridha, Nikmatur. 2017. “Proses Penelitian, Masalah, Variabel, Dan Paradigma Penelitian”, *Hikmah*. 14(1).
- Rini, Rina Ayu Panca. *Hari Kartini 2022, Momentum Tepat Tekan Angka Kematian Ibu di Indonesia*. Diakses pada tanggal 9 September 2022 dari <https://www.tribunnews.com/nasional/2022/04/21/hari-kartini-2022-momentum-tepat-tekan-angka-kematian-ibu-di-indonesia>.
- Rukajat, Ajat. 2018. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif Quantitative Research Approach*. Sleman: CV Budi Utama.
- Rukaya. 2019. *Aku Bimbingan dan Konseling*. Pangkep: Guepedia Publisher.
- S, Febri Endra B. 2017. *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Salim dan Syahrums. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Samsu. 2017. *Metode Penelitian: (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development)*. Jambi: Pusaka.
- Sany, Ulfi Putra. 2022. “Gangguan Kecemasan dan Depresi menurut Perspektif Al-Qur’an”, *Syntax Literate*, 7(1).
- Seran, Sirilus. 2020. *Metodologi Penelitian Ekonomi Dan Sosial*. Yogyakarta: Deepublish.
- Shihab, M. Qurais. 2017. *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Kerserasian Al-Qur’an*, vol. 14. Jakarta: Lentera Hati.
- Sodik, Ali dan Sandu Siyoto. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Sleman: Literasi Media Publishing.
- Sonjati, Evi, dkk. 2022. “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Desa Pasanggrahan Baru Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang pada Era

- Pandemi Covid-19". 2 -*Trik: Tunas-Tunas Kesehatan*, 12(2).
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sumargo, Bagus. 2020. *Teknik Sampling*. Jakarta: UNJ Press.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Susiana, Sali. 2019. "Angka Kematian Ibu: Faktor Penyebab dan Upaya Penanganan". *Bidang Kesejahteraan Sosial Info Singkat*, 11(24).
- Susilawati, Luh Kadek Pande Ary dan Luh Putu Prema Diani. 2013. "Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Istri Yang Mengalami Kecemasan Pada Kehamilan Trimester Ketiga Di Kabupaten Gianyar". *Psikologi Udayana*, 1(1).
- Sulistiawati, Yuni dan Dwi Fitriyani. 2021. "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trisemester III di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru Tahun 2020". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(3).
- Wiramiharja, Sutardjo A. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Yusuf, A. Muri. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Yusuf, Nur Arini. 2022. "Terapi Dzikir dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trisemester Ketiga di Puskesmas Somba Opu". *Sultra Educational Journal (Seduj)*, 2(1).
- Yuwono, Imam. T.t. *Penelitian SSR (Single Subject Research)*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.
- Qudsyi, Hazhira dan Achmad Sholeh. 2019. "Self (Self-Efficacy Coaching): Upaya Menurunkan Foreign Language Anxiety (English) Pada Mahasiswa". *Psikologi Islam*, 6(1).