



**KEEFEKTIVAN KONSELING KELOMPOK PRA-PERSALINAN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PRIMIGRAVIDA MENGHADAPI PERSALINAN**

**Trias Novitasari <sup>✉</sup>, Tri Esti Budiningsih, Moh. Iqbal Mabruri**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

---

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2013

Disetujui September 2013

Dipublikasikan Oktober 2013

*Keywords:*

Anxiety, Primigravida, Pre-natal Group Counseling

---

**Abstrak**

Kecemasan merupakan respon alami sebagai tanda bahaya akan suatu hal yang tidak menyenangkan dan dapat terjadi pada siapa saja, tidak terkecuali terjadi pula pada calon ibu pada masa kehamilan hingga persalinan anak pertama. Namun, apabila kecemasan yang dialami oleh *primigravida* terjadi secara berkelanjutan dan semakin meningkat selama proses kehamilan tentu akan berimplikasi pada jiwa ibu dan bayi dalam kandungannya sehingga mempersulit proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektivitasan konseling kelompok pra-persalinan untuk mengurangi tingkat kecemasan *primigravida* menghadapi persalinan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen quasi. Pada sampel berjumlah 14 orang. Data penelitian diambil menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang terdiri dari 14 pernyataan yang telah terstandar, dengan tingkat validitas sebesar 0,93 dan reliabilitas sebesar 0,97. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok pra-persalinan efektif untuk menurunkan kecemasan *primigravida* dalam menghadapi persalinan.

**Abstract**

*Anxiety is a natural response as a sign of danger would be an unpleasant thing and can happen to anyone, no exception occurs also in the mother during pregnancy to delivery first child. However, if the anxiety experienced by primigravida occurs in a sustainable and growing during pregnancy will certainly have implications for the soul of the mother and baby in the womb so that complicates the process of childbirth. This study aims to determine the effectiveness of the pre-natal counseling to reduce anxiety levels facing labor primigravida. This is a quasi experimental study. In the total sample of 14 people. The data were taken using the Hamilton Anxiety Rating Scale (Hars) which consists of 14 statements that have been standardized, with a validity rate of 0, 93 and a reliability of 0.97. The results showed that the pre-natal counseling effective in reducing anxiety in the face of labor primigravida.*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

---

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Gedung A1 Lantai 2 FIP Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: triasnopi@gmail.com

ISSN 2252-6358

## PENDAHULUAN

Kehamilan yang sehat dan lancar merupakan dambaan setiap wanita, namun seringkali dalam prosesnya wanita mengalami gangguan-gangguan seperti rasa cemas dan takut akan kelahiran anak atau peran menjadi ibu. Hal tersebut didorong pula dengan kondisi hormonal yang cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikiran, sehingga wanita yang sedang hamil menjadi lebih mudah panik-cemas, mudah tersinggung, jauh lebih sensitif, mudah terpengaruh, cepat marah, menjadi tidak rasional, dan sebagainya (Andriana, 2011: 48).

Kecemasan akan berdampak negatif pada wanita sejak masa kehamilan sampai persalinan. Secara psikologis, ibu yang tidak tenang dapat menurunkan kondisi tersebut kepada bayinya sehingga bayi mudah merasa gelisah, yang akhirnya berdampak pada kesehatannya seiring ia tumbuh besar. Kecemasan juga memicu percepatan detak jantung dan meningkatkan sekresi adrenalin yang akan menyebabkan penurunan aliran darah yang menghasilkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat pada memanjangnya proses persalinan (Andriana, 2011:51). Semua efek tersebut diatas berpotensi membahayakan ibu dan janinnya.

Kecemasan pada *primigravida* salah satunya terjadi karena proses melahirkan dianggap identik dengan peristiwa yang menakutkan, menyakitkan, dan lebih menegangkan dibanding peristiwa manapun dalam kehidupan (Apprilia & Ritchmond, 2011: 1).

Beberapa hasil penelitian terdahulu yang memperkuat penelitian tentang kecemasan pada ibu hamil anak pertama (*primigravida*) yaitu: penelitian yang dilakukan oleh Arindra (2009) merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecemasan pada ibu hamil ketika menghadapi persalinan anak pertama (*primigravida*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami berbeda-beda untuk masing-masing

subjek dimana subjek berjumlah tiga orang. Kecemasan tertinggi dialami oleh subjek ketiga, kecemasan lebih rendah dialami oleh subjek kedua, sedangkan kecemasan terendah dialami oleh subjek pertama.

Penelitian yang dilakukan oleh Astria (2009) menunjukkan, bahwa dari 158 responden, Dari jumlah tersebut, proporsi ibu hamil yang mengalami kecemasan ternyata lebih tinggi dialami oleh kelompok kehamilan pertama (*primigravida*), yaitu sebanyak 66, 2 % dibandingkan kelompok ibu hamil anak lebih dari satu (*multigravida*) yang mengalami kecemasan sebanyak 42, 2%.

Penelitian selanjutnya oleh Indrawati (2010) yang dimuat dalam jurnal kebidanan, menunjukkan bahwa dari 20 orang responden ibu hamil anak pertama (*primigravida*), diperoleh hasil sekitar 75 % atau 15 orang mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 25 % sisanya atau 5 orang mengalami kecemasan dalam kategori rendah. Tingkat kecemasan pada ibu hamil anak pertama (*primigravida*) lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil lebih dari satu (*multigravida*).

Hasil dari beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa, rata-rata ibu (*primigravida*) mengalami kecemasan dengan tingkat sedang hingga berat pada usia kehamilan memasuki trimester ke III atau menjelang persalinan. Penelitian-penelitian tersebut memberikan landasan bagi peneliti bahwa status kehamilan (*gravidas*) terbukti mempengaruhi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Selain itu ditemukan bahwa proporsi kecemasan lebih banyak terjadi pada *primigravida* dibandingkan *multigravida*. Hal ini disebabkan karena *primigravida* belum mempunyai pengalaman melahirkan sebelumnya.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti melalui observasi dan wawancara dilakukan pada tanggal 15 Maret 2012 bertempat di Puskesmas Tegal Selatan, dengan memilih sampel secara acak, dipilih 10 dari 18 orang wanita *primigravida* (kehamilan pertama) yang

hadir dalam acara seminar persiapan kehamilan bersama Bidan Rugayah Amd.Keb, CHT . Menunjukkan hasil bahwa, 90 % atau 9 orang mengalami kecemasan, dan 10 % sisanya atau 1 orang tidak mengalami kecemasan. Diketahui bahwa *primigravida* merasakan ketakutan ketika membayangkan proses persalinan kelak selain karena tidak berpengalaman, *primigravida* ini rata-rata memiliki kesamaan dalam pikiran mereka bahwa melahirkan itu merupakan proses yang menakutkan, menyeramkan, dan menyakitkan,

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan wanita dengan kehamilan pertama adalah dengan dilakukannya konseling kelompok pra-persalinan. Kemudian konseling pra-persalinan adalah upaya pemberian bantuan pemecahan masalah klien (Ibu hamil) melalui wawancara konseling yang dilakukan pada trimester ketiga dengan menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok, untuk membantu memberikan umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar.

Corey (2009: 318) menyebutkan beberapa tujuan konseling, termasuk sebagai pereda kecemasan, penyembuhan gangguan emosional, pencapaian kebahagiaan dan kepuasan, aktualisasi diri, serta penghapusan tingkah laku maladaptif dengan belajar pola-pola tingkah laku adaptif.

Rasa tenang dan nyaman memberikan pengaruh yang positif pada ibu sejak kehamilan sampai persalinan dan sebaliknya, Kecemasan pada masa kehamilan akan berdampak negatif (Adriana, 2011: 49). Pengaruh positif ini tidak hanya akan dirasakan oleh ibu dan bayi dalam kandungan, tetapi juga oleh lingkungan sekitarnya. Dilakukannya Konseling Pra-Persalinan, diharapkan mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sehingga mendorong kelancaran dalam proses persalinan.

Berdasarkan penjelasan diatas, menarik untuk mengkaji tentang kecemasan ibu hamil anak pertama (*primigravida*) dalam menghadapi

persalinan dan konseling pra-persalinan. Dengan demikian peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Pra-Persalinan untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan *Primigravida* Menghadapi Persalinan”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi-experimental*), dengan desain *Nonrandomized pretest-posttest control group design*. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X), yaitu *kecemasan* dan variabel tergantung (Y), yaitu konseling kelompok pa-persalinan. Populasi dalam penelitian ini adalah penelitian ini adalah ibu hamil *primigravida* di dilayah kerja Puskesmas Tegal Selatan, dengan karakteristik:1) Ibu hamil anak pertama (*primigravida*), 2) Tercatat bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Tegal Selatan, 3) Rentang usia kehamilan masuk ke trimester III (usia kehamilan 6-9 bulan), 4) mengalami kecemasan pada kategori sedang, 5) Subjek bersedia atau setuju untuk mengikuti konseling pra-persalinan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 subyek. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala Kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), merupakan skala ratting untuk mengukur tingkat keparahan kecemasan yang terdiri dari 14 pernyataan yg telah terstandart, dengan tingkat validitas 0,93 dan reliabilitas sebesar 0,97. Selain itu digunakan pula Satu set modul konseling pra-persalinan yang digunakan sebagai panduan peserta konseling pra-persalinan pada kelompok eksperimen. Konseling dilakukan dengan empat tahap, yaitu tahap I (pembentukan), tahap II (peralihan), tahap III (kegiatan), dan tahap IV (pengakhiran).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi “konseling kelompok pra-persalinan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan *primigravida* menghadapi persalinan” diterima.

Analisis data pada kelompok kontrol menghasilkan nilai signifikansi  $p = 1,000$  dan nilai *Gain score* 0,000, artinya tidak ada perubahan tingkat kecemasan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Selain itu Hasil uji analisis statsistik pada kelompok kontrol menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,01 dan nilai *Gain score* -3,155, artinya ada perubahan tingkat kecemasan yang cukup signifikan antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Perubahan berupa penurunan tingkat kecemasan pada *primigravida* ini menandakan bahwa konseling kelompok pra persalinan memberikan manfaat.

Konseling kelompok pra persalinan mampu menurunkan kecemasan yang dialami *primigravida* dengan beberapa proses yang dilakukan di dalamnya. Gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi dapat terjadi salah satunya karena masalah yang dipendam dan dilupakan. Dan pada umumnya, orang yang menghadapi masalah-masalah emosional, mereka menghadapi situasi yang menyedihkan, mengecewakan, dan menjengkelkan seringkali tidak mau mengungkapkannya kepada orang lain. Kenyataannya, suatu masalah yang makin dipendam dan diusahakan untuk dilupakan seringkali memicu berbagai gangguan fisik dan psikologis. Dalam kegiatan konseling kelompok pra-persalinan ini, *primigravida* didorong untuk dapat mengungkapkan pengalaman, perasaan dan pendapatnya. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok, *primigravida* di stimulis untuk saling berdiskusi dan mampu mengungkapkan segala macam perasaan, emosi, atau pikiran-pikiran yang menggangunya dengan tujuan untuk membantu melepaskan dari penderitaan emosional yang dialami oleh

*primigravida*. Pelepasan emosi-emosi yang terpendam ini, sering disebut sebagai katarsis. Dalam konseling kelompok pra-persalinan, orang lain (atau ibu hamil yang dianggap memiliki kesamaan latar belakang) dalam satu kelompok berperan sebagai media katarsis atau penampung segala macam keluhan subjek yang mengungkapkan segala macam perasaan, emosi atau pikiran-pikiran yang menggangunya dengan harapan dapat meringankan beban *primigravida*. Pada pelaksanaannya, konseling kelompok prapersalinan membuat *primigravida* menangis saat mengungkapkan perasaan yang mengganggu, hal ini wajar dan diberikan kesempatan untuk terus menangis hingga puas dan merasa lega. Kemudian, *primigravida* juga dibantu untuk melakukan perubahan, mendapatkan pengalaman baru serta pemahaman baru tentang persalinan yang sehat dan lancar. Singgih (1996: 34) menjelaskan bahwa:

“Konseling kelompok mendorong perubahan yang diharapkan terjadi pada konstelasi kepribadian klien secara menyeluruh. Perubahan yang diharapkan terjadi akan bersifat menetap, jadi akan mengubah atau mengganti bagian dari kepribadian yang tidak baik (pathologis) menjadi sesuatu baru yang baik dan bisa diterima oleh pribadinya maupun lingkungan hidupnya”.

Pada saat *primigravida* telah mampu mengungkapkan semua perasaan yang mengganggu dan merasa lega, hal tersebutlah yang mendorong penurunan kecemasan yang dialami oleh *primigravida*.

Penurunan kecemasan *primigravida* setelah mengikuti konseling kelompok prapersalinan, terjadi karena perasaan senasib seperjuangan yang mendorong terwujudnya katarsis. Selain itu, dilakukan pula latihan relaksasi otot yang berguna untuk menciptakan kondisi relaks pada *primigravida*. Diharapkan dengan kondisi relaks baik pada tubuh dan pikiran dapat memicu pelepasan hormon yang akan membantu menurunkan kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian, secara umum

terjadi penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh *primigravida* setelah mengikuti konseling kelompok pra-persalinan. Keseluruhan subjek, dengan presentase 100 % pada kategori sedang saat *pretest* menurun sebesar 100% ke dalam kategori kecemasan rendah pada saat *posttest*. Artinya konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi memberikan manfaat positif bagi *primigravida* dalam mengelola kecemasannya. Latihan relaksasi membantu *primigravida* untuk mencapai ketenangan, hasil relaksasi secara maksimal dirasakan oleh subjek yang memiliki sensitifitas akan perubahan sensasi tegang dan relaks selama proses latihan. Latihan relaksasi otot terbukti dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, hal ini sesuai dengan apa yang dijelaskan oleh (Aprilia & Ritchmond, 2001 : 115) bahwa kelas relaksasi pada ibu hamil mampu membantu ibu untuk mempersiapkan *body, mind, and soul* dengan melatih pikiran bawah sadar, diharapkan ibu hamil bisa memprogram ulang tubuh, sehingga tubuh akan bekerja secara harmonis dalam masa kehamilan dan persalinan.

Faktor psikis dalam menghadapi persalinan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi lancar tidaknya proses kelahiran. Ketenangan dan kesiapan secara psikologis pada *primigravida* akan membantu memperlancar proses persalinan. Sedangkan ketika ibu hamil mengalami kecemasan dan stres, maka secara tidak langsung otak akan bekerja dan mengeluarkan *corticotrophin-releasing hormone* (CHR). CHR merupakan master hormon stres yang akan memicu pelepasan hormon stres *glukokortikoid*. Dengan dirangsang oleh *glukokortikoid* dan hormon stres lainnya, seperti *adrenalin*, maka otak dan tubuh akan mengalami ketegangan dan krisis. Pola normal dari hormon CHR dalam masa kehamilan yaitu, dimulai pada trimester kedua kehamilan, tingkat *corticotrophin-releasing hormone* (CHR) meningkat. Kemudian dalam tiga bulan terakhir kehamilan, atau trimester ketiga, kadar *corticotrophin-releasing*

*hormone* (CHR) meningkat lebih tinggi, hal ini akan merangsang produksi *glukokortikoid* berlebih dari ibu, dan hasilnya terjadi ketegangan dan kekakuan otot tubuh (Aprilia&Ritchmond, 2011: 128). Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok pra-persalinan dengan metode relaksasi, membantu *primigravida* untuk memperoleh pengalaman dan pemahaman baru melalui dinamika kelompok yang terjadi selama proses konseling. Dengan mulai terbentuknya kondisi yang relaks mempermudah terbentuknya konsentrasi, maka akan mendorong otot-otot saling bekerjasama dengan sempurna selama kehamilan hingga persalinan kelak, karena mereka dirancang untuk melahirkan . Selain itu, *Primigravida* belajar bagaimana untuk mencapai relaksasi, bebas dari perlawanan yang menciptakan rasa takut. ketika tercapainya kondisi relaksasi, maka *primigravida* dapat mengakses sifat primitif pada otak belakangnya sehingga memicu pengeluran hormon *endorfin*. Dijelaskan oleh (Aprilia&Ritchmond, 2011: 206) bahwa *endorfin* memiliki struktur yang molekularnya sangat serupa dengan morfin, hanya dengan kekayaan kimia yang berbeda. Karena *endorfin* adalah hormon alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka *endorfin* adalah penghilang rasa sakit yang terbaik, selain itu juga bermanfaat untuk mengurangi stress, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan memperlambat proses penuaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis sangat berkaitan dan menentukan reaksi fisiologis kehamilan dan persalinan. ketenangan yang didapatkan setelah mengikuti proses konseling kelompok dengan metode relaksasi memberikan ketenangan dan kesiapan secara psikologis pada *primigravida* sehingga akan membantu memperlancar proses persalinan.

Penelitian yang memperkuat hasil penelitian ini, adalah penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2011: 2) menghasilkan bahwa konseling menyebabkan mekanisme coping tercapai dan kecemasan menjadi minimal,

sehingga ibu merasa aman dan nyaman selama persalinan.

Hasil penelitian lainnya, dimuat dalam Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang dilakukan oleh Rokhyani ( 2009: 1) menunjukkan hasil bahwa, konseling dengan teknik relaksasi efektif membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian atau tes dari kategori tinggi menjadi kategori sedang. Serta membuktikan pula konseling mampu menurunkan skor kecemasan menghadapi ujian atau tes pada subjek kelompok eksperimen secara signifikan. Diperkuat juga dengan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Padmomartono (2012: 1) diperoleh hasil penelitian yaitu, ada penurunan yang signifikan antara kelompok yang diberikan layanan dengan kelompok yang tidak diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi pada taekwondo-in salatiga. Hal tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh subjek penelitian.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok pra-persalinan efektif terhadap penurunan kecemasan *primigravida* di Puskesmas Tegal Selatan sesuai dengan tujuan penelitian. Konseling kelompok pra-persalinan dapat menjadi solusi alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami *primigravida* dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu konseling kelompok pra-persalinan dapat dikatakan berhasil karena telah menunjukkan penurunan skor kecemasan subyek penelitian. Subjek penelitian mulai memiliki rasa nyaman dan kecemasan mereka teratasi.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan

bahwa, “Konseling kelompok pra-persalinan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan *primigravida* menghadapi Persalinan”.

Penurunan kecemasan melalui konseling kelompok pra-persalinan terjadi karena adanya perasaan senasib sepenanggungan yang kemudian mendorong terwujudnya katarsis selama proses konseling. Selain itu, di dorong pula dengan latihan relaksasi yang membantu *primigravida* untuk mempersiapkan *body, mind and soul* sehingga mampu bekerja secara harmonis menciptakan kondisi nyaman dan kecemasan mereka teratasi.

### Saran

Merujuk pada simpulan penelitian di atas, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

#### 1 Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Kegiatan yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan pada *primigravida* dalam menghadapi persalinan dirasakan peneliti masih kurang sehingga konseling kelompok pra-persalinan memungkinkan untuk dijadikan model atau alternatif treatment untuk mengatasi dan mencegah terjadinya kecemasan menghadapi persalinan, yang dapat diterapkan di puskesmas tegal selatan, puskesmas dan rumah sakit bersalin yang lainnya.

#### 2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, dilakukan pada sampel yang lebih banyak dengan memperhatikan HPL (Hari Perkiraan Lahir) untuk mendapatkan waktu yang relatif lebih lama agar pengaruh intervensi lebih nyata diketahui serta melakukan uji coba (*Try Out*) alat pengumpul data dan modul.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.  
Alwisol. 2006. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Kanisius.

- Azwar, S. 2011. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Andriana, E. 2011. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi HypnoBirthing*. Jakarta : PT Bhiana Ilmu Populer.
- Aprilia, Y. dan Ritchmond, B. 2011. *Gentle Birth : Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Arindra, D. 2009. Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama Pada Ibu Dewasa Awal. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma (diunduh dari <http://www.gunadarma.ac.id> pada 17/06/2012).
- Arafah, CT, Aizar, E. 2011. "Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Hj. Hadijah". *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Astria, Y. 2009. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUP Fatmawati. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. Diunduh pada <http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id> (accesed 24/01/2013).
- Atkinson, R.I, Atkinson R. C, Hilgard, E. R. 2004. *Pengantar Psikologi Edisi kedelapan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Batubara, E. M. 2010. Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dan Multigravida Menjelang Persalinan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Diuduh dari <http://repository.usu.ac.id> (accesed 24/01/2013).
- Calhoun, J. F. & Acocela, J. R. 1990. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Alih Bahasa oleh R.S satmoko. Semarang : Penerbit IKIP Semarang.
- Chaplin, J. P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Dr. Kartini Kartono*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Duran, V. M. & Barlow, D. H. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M. N. & Rini, R. S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S.D. 1996. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hani, H. Y. 2007. Hubungan antara *Internal Locus of Control* dengan Tingkat Kecemasan pada *Primigravida* Trimester III. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang.
- Hastuti, B. 2011. Konseling Menurunkan Kecemasan dan Tercapainya Mekanisme Koping Ibu Bersalin Primipara kajian terhadap Kadar Kortisol, Kontraksi Uterus, dan Lama Bersalin. *Disertasi*. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta.
- Indrawati. 2010. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Keperawatan Vol. 11, No. 1, Maret*.
- Junadi, P. dkk. 1987. *Kapita Selekta Kedokteran Edisi Kedua*. Jakarta: Media Aesculapius.
- Kaplan, H. I, Sandock, B. J., Grebb, J. A. 1997. *Sinopsis Psikiatri Edisi Ketujuh Jilid 1*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kaplan, H. I, Sandock, B. J., Grebb, J. A. 1997. *Sinopsis Psikiatri Edisi Ketujuh Jilid 2*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Latipun. 2010. *Psikologi Konseling edisi Ketiga*. Malang : UPT. Penerbitan Universitas Muhamadiyah Malang.
- Liftiah. 2008. *Psikologi Abnormal*. Semarang : Widya Karya.
- Maimunah, A. 2011. "Pengaruh Pelatihan Relaksasi untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama". *Skripsi*. Fakultas

- Psikologi Yogyakarta : Universitas Gajah Mada.
- Mappiare, A. 2010. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mashudi, F. 2011. Psikologi Konseling Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling. Jogjakarta : IRCiSoD.
- Maslim, R. 2001. *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPGDJ – III*. Jakarta: PT. Nuh Jaya.
- Mc Leod. 2010. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Med, Br J. 1959. "Hamilton M. The Assesment of anxiety States by Rating". *British Journal of Medical Psychology volume 32*: 50-55.
- Munir, Miftahul. 2011. "Hubungan antara Tingkat Kecemasan Ibu dengan Lama Persalinan Kala II di Bidan Praktik Swasta Kabupaten Tuban". *Sain Med Jurnal Kesehatan Vol.3, No. 2*.
- Natawijaya, R. 1987. *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok I*. Bandung: Cv. Diponegoro.
- Nevid, J. S, Rathus S. A, & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga.
- Nisman, W. A. 2011. Melahirkan Mudah dan Menyenangkan. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Padmomartono. 2012. "Efektifitas Konseling Kelompok Behavior dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Tingkat pada Taekwondo-in Salatiga". *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana.
- Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta : Balai Aksara.
- Prawirohardjo, S. 2002. Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta :Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo.
- \_\_\_\_\_, 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pramukti, S. 2009. Pengaruh Konseling terhadap Kesiapan Psikologis Ibu Primigravida Menjelang Persalinan di RSIA Aisyah Surabaya. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok ( Dasar dan Profil)*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Redaksi Team. 2010. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan Rumah Sakit X Jakarta. *Nursing Journal of Padjajaran Vol 12(1)*.
- Rohyani, E. 2009. "Efektifitas Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Vol 10 no 2*.
- Saifudin, A. B. 2000. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neontal*. Jakarta: JNPKKR-POGI bekerja sama dengan Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Seniati, L. Dkk. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Lindeks.
- Sumanto, R, Mersito, & Ernawati. 2011. "Hubungan Tingkat Nyeri dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare di RSU PKU Muhamadiyah Gombong". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 7 No.2*.
- Santi, J. D. K. 2010. Faktor yang Berpengaruh pada Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Skripsi*. Universitas Airlngga Surabaya.(diunduh dari <http://alumni.unair.ac.id> pada 224/01/2013).
- Supriadi, H. 2011. Studi Tentang Gambaran Kecemasan pada Ibu Primgravida Trimester III di Kelurahan Ungaran Kabupaten Semarang. *Skripsi*. STIKES

Ngudi Waluyo Semarang. (diunduh dari  
[http://perpusnwu.web.id/karya ilmiah](http://perpusnwu.web.id/karya_ilmiah)  
pada 24/01/2013).

Taufik. 2011. *Psikologi untuk Kebidanan Dari Teori ke Praktek*. Surakarta: Eastview.

Uripni, C. A, Sujianto, U. & Inrawati, T. 2003.  
*Komunikasi Kebidanan*. Jakarta: Penerbit  
Buku Kedokteran EGC.

Utami, A & Lestari, W. 2011. "Perbedaan Tingkat Kecemasan *Primigravida* dengan *Multigravida* dalam Menghadapi Kehamilan". *Jurnal Ners Indonesia*, No.1, Vol 2.