

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI QURAN TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI KLINIK DAQU SEHAT
KOTA MALANG**

SKRIPSI

OLEH:

IGA AYU ALDAMA SUGARA

10410168



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2014

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI QURAN TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI KLINIK DAQU SEHAT
KOTA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

IGA AYU ALDAMA SUGARA

10410168

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2014

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI QURAN TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DI KLINIK DAQU SEHAT KOTA MALANG**

SKRIPSI

OLEH:

IGA AYU ALDAMA SUGARA

10410168

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag

NIP. 19730710 200003 1 002

Pada tanggal 19 September 2014

Mengetahui.

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag

NIP. 19730710 200003 1 002

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI QURAN TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI KLINIK DAQU SEHAT
KOTA MALANG**

SKRIPSI

Oleh :

IGA AYU ALDAMA SUGARA

10410168

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Diterima

Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Pada tanggal 19 September 2014

Susunan Dewan Penguji		Tanda Tangan
<u>Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psi</u> NIP. 197220718199903 2 001	(Penguji Utama)	1.
<u>Yusuf Ratu Agung, M.A</u> NIPT. 201402011418	(Ketua Penguji)	2.
<u>Dr. H. M Lutfi Mustofa, M.Ag</u> NIP. 19730710 200003 1 002	(Sekretaris/Pembimbing)	3.

Mengetahui dan Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Iga Ayu Aldama Sugara

NIM : 10410168

Fakultas : Psikologi

Judul skripsi : Efektivitas Pemberian Terapi Quran Terhadap Penurunan
Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Daqu
Sehat Kota Malang

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.


Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 13 September 2014

Yang menyatakan,

Iga Ayu Aldama Sugara

MOTTO

لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا 

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Al Baqarah : 286)

“Tidak ada yang baik ataupun buruk. Tetapi pemikiran yang membuatnya demikian”

(Shakespeare, Hamlet)

HALAMAN PERSEMBAHAN

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Dengan rasa rendah hati ku persembahkan karya sederhana ini untuk:

Allah SWT. Tuhan Semesta Alam Penguasa langit serta bumi. Sembah sujud serta rasa syukur hanya kepada Engkau. Taburan kasih sayang Mu telah memberiku kekuatan untuk mengerjakan skripsi ini.

Ayah dan Ibu, malaikat yang Allah berikan untukku. Alhamdulillah setelah sekian lama, akhirnya skripsi ini terselesaikan. Untuk De Sri, Mbak Pik, dan Mbak Yanah terima kasih untuk kucuran doanya. Saudara-saudara tercinta Mas Opik, Dimas dan Yudha. Jazakumullah ahsanul jaza'.

Sahabat-sahabat tempat ku berkeluh kesah, susah senang telah kita lalui bersama. Naili, Kiki, Rusmi, Mbak Atik, Epo, Mbak Yush, Lila, Mbak Eris, Mbak Rina, Muni, dan teman-teman Komando Fakultas Psikologi. Alhamdulillah,

We did it ! 😊

Serta untuk semua pihak yang senantiasa membantu dan selalu memberikan doa dan semangat. Jazakumullah khairan.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW, sebaik-baik hamba dan Nabi akhir zaman pembawa kebenaran dan kesempurnaan.

Skripsi ini tidak bisa terwujud begitu saja, tanpa adanya bantuan dari beberapa pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Ayahanda dan Ibunda yang senantiasa memberikan dukungan moril maupun materil kepada peneliti
2. Bapak Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, M.Si selaku Rektor UIN Maliki Malang
3. Bapak Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang dan selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan masukan dan selalu memotivasi penulis dalam proses penelitian ini
4. Bapak Dr. Ali Ridho, M.Si selaku dosen wali akademik terima kasih atas segala saran yang telah bapak berikan untuk saya.
5. Ibu dr. Sakinah Baraja, SpB selaku Direktur Klinik Daqu Sehat Kota Malang yang telah memberikan izin bagi peneliti untuk melakukan penelitian
6. Ustadz Habib Mustofa yang sudah bersedia meluangkan waktunya.
7. Kakak-kakak di Klinik Daqu Sehat Kota Malang yang telah ikhlas membantu dan memberi semangat selama proses penelitian
8. Subjek dan seluruh keluarga yang telah memberikan waktu bagi peneliti untuk melakukan penelitian dan pengambilan data.
9. Bapak/Ibu Dosen UIN Maliki Malang, khususnya Bapak/Ibu Dosen Psikologi yang telah memberikan banyak ilmunya kepada peneliti.
10. Staf dan karyawan Fakultas Psikologi yang telah ikhlas untuk selalu membantu.

11. Teman-teman Psikologi terutama angkatan 2010 yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini.
12. Seluruh pihak yang turut membantu dalam penyelesaian penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Dalam proses melakukan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu peneliti membutuhkan Kritik dan Saran yang membangun untuk perbaikan di kemudian hari maupun penelitian selanjutnya. Akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Amin.

Malang, 13 September 2014

Peneliti

Iga Ayu Aldama Sugara

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	13

D. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Cemas	15
1. Pengertian Cemas.....	15
2. Macam-macam Kecemasan	17
3. Ciri-ciri Kecemasan	19
4. Cemas Perspektif Islam	22
B. Kehamilan	24
1. Pengertian Kehamilan	24
C. Kecemasan Ibu Hamil	24
D. Al-Quran	27
1. Pengertian al-Quran	27
2. Karakteristik al-Quran.....	28
3. Tujuan diturunkannya al-Quran.....	30
4. Fungsi dan Tujuan Membaca al-Quran.....	31
5. Tata Cara Membaca al-Quran.....	32
E. Terapi al-Quran	33
1. Pengertian Terapi al-Quran	33
2. Manfaat Terapi al-Quran	33
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terapi al-Quran.....	35
F. Mekanisme Mendengarkan al-Quran	39
G. Hubungan Antara Terapi al-Quran Terhadap Penurunan Kecemasan	41
1. Sekilas Tentang Tokoh.....	41

2. Hubungan Antara Terapi al-Quran Terhadap Penurunan Kecemasan.....	41
H. Hipotesis.....	54
BAB III METODE PENELITIAN	55
A. Rancangann Penelitian	55
B. Identifikasi Variabel Penelitian	56
C. Defenisi Operasional	57
D. Subjek Penelitian	58
E. Metode Pengumpulan Data	59
F. Instrumen Penelitian	61
G. Prosedur Penelitian	63
H. Prosedur Eksperimen	66
I. Validitas dan Reabilitas Instrumen	67
J. Analisa Data	69
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	71
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	71
1. Sejarah Berdiri	71
2. Setting Lokasi Penelitian.....	75
B. Tahap Pelaksanaan Penelitian	77
1. Pencarian Subjek.....	77
2. Pelaksanaan Terapi al-Quran.....	77
C. Hasil dan Pembahasan	80

1. Hasil Penelitian	80
2. Pembahasan	83
BAB V PENUTUP	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Metode Eksperimen56

Gambar 2.1 Skema terapi al-Quran Untuk Penurunan Kecemasan57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Blue Print Skala Kecemasan	62
Tabel 3.3. Item Valid Skala Kecemasan	68
Tabel 3.3. Reabilitas Skala Kecemasan.....	69
Tabel 3.4. Standart Pembagian Kategorisasi	70
Tabel 4.1. Tabel Jadwal Terapi.....	78
Tabel 4.2. Rumusan Kategorisasi Kecemasan.....	79
Tabel 4.3. Skor Pra dan Post Perlakuan	80
Tabel 4.4. Reabilitas Skala Kecemasan.....	81
Tabel 4.5. Hasil Signifikansi	82

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Bukti Konsultasi
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Panduan Terapi al-Quran
- Lampiran 4 Skala Kecemasan
- Lampiran 5 Informan Consen
- Lampiran 6 Lembar Monitoring
- Lampiran 7 Hasil Observasi Subjek
- Lampiran 8 Skor SPSS Pra dan Post
- Lampiran 9 Skor Valid Skala Kecemasan
- Lampiran 10 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Skala Kecemasan
- Lampiran 11 Hasil Uji *T-Tes*
- Lampiran 12 Foto Subjek saat Terapi
- Lampiran 13 Hasil Wawancara

ABSTRAK

Sugara, Iga Ayu Aldama. 2010. "Efektivitas Pemberian Terapi al-Quran Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Daqu Sehat Kota Malang". Skripsi, Jurusan Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: **Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag**

Kata Kunci : **Kecemasan Ibu Hamil, Terapi al-Quran.**

Ibu dengan kehamilan pertama atau yang biasa disebut primigravida tidak jarang memiliki perasaan yang mengganggu terutama ketika memasuki usia kehamilan tua atau yang biasa disebut dengan trimester ketiga. Misalnya : perubahan yang terjadi seperti takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatan, khawatir jika bayi yang dilahirkan tidak normal, merasa sedih berpisah dari bayinya, rasa tidak nyaman, merasa dirinya jelek, aneh dan tidak menarik. Hal-hal seperti itulah yang biasanya selalu di khawatirkan oleh para ibu hamil.

Salah satu bentuk terapi untuk menurunkan kecemasan dalam pandangan Humanistik adalah psikoterapi Transpersonal. Psikoterapi Transpersonal memfokuskan kajian terhadap potensi tertinggi yang dimiliki oleh manusia. Psikoterapi transpersonal yang sudah banyak digunakan saat ini salah satunya adalah Terapi al-Quran. Terapi al-Quran adalah membaca ayat-ayat al-Quran, termasuk doa-doa *ma'tsurat*, yang dibaca berulang-ulang dalam intensitas tertentu.. Lalu apakah terapi al-Quran efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil ?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan desain tunggal. Adapun pengukuran dilakukan dengan skala kecemasan yang telah di uji coba kepada 15 ibu hamil. Subjek pada penelitian ini berjumlah 3 orang ibu hamil dengan ciri-ciri yang telah ditentukan oleh peneliti. Untuk mengetahui keefektivan terapi al-Quran untuk menurunkan kecemasan maka digunakan uji *t-test* pada program *SPSS 16.00 for windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi al-Quran efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Berdasarkan hasil *t-test* didapatkan hasil *t* memiliki skor sebesar 5,813 dan taraf signifikansi 0,028. Kemudian skor skala kecemasan pada ibu hamil juga mengalami penurunan. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi al-Quran efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

ABSTRACT

Sugara, Iga Ayu Aldama. 2014. *The Effectiveness of Holy Qur'an Therapy toward the Decrease of anxiousness of Primigravida Trimester III Pregnant Women in Daqu Sehat Clinic of Malang.* Thesis. Psychology Department. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Advisor: Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.

Key Terms: The Anxiousness of Pregnant Women, Holy Qur'an Therapy.

A woman with the first pregnancy called primigravida often has discomfiture feeling, particularly in old pregnancy called third trimester. The discomfiture feeling is caused by some fears which are physical danger, pain, physical defect of the baby and loss of the baby in the birth time, and physical change after the birth time which makes her less of confident and beautiful.

One of therapy models used to decrease the anxiousness based on humanistic point of view is transpersonal psychotherapy. It is focused on the study of the highest potency had by human. The transpersonal psychotherapy used by most of people is Holy Qur'an therapy. It is done by reading the verses including *ma'tsurat* prayers which are read many times in certain intensity. Then, is the Holy Qur'an therapy effective for decreasing the anxiousness felt by pregnant women?

This research uses quantitative method by experiment with single design technique. The measuring is done using anxiousness scale which has been tested to fifteen pregnant women. The subjects are three pregnant women having characteristics as determined by the researcher. The *t-test* on *SPSS 16.00 for windows* is used to identify the effectiveness of Holy Qur'an therapy for decreasing anxiousness of the pregnant women.

The result of t-test indicates that t has 5,813 score and significant degree is 0,028. In addition, the anxiousness scale score of the pregnant women is decrease. Thus, Holy Qur'an therapy is effective to decrease the anxiousness of pregnant women.

مستخلص البحث

سوكارا، إيغا أيو ألداما . ٢٠١٤ . فعالية العلاج القرآني على انخفاض القلق لدى الحوامل في الثلث الثالث بمستغصف Daqu Sehat مالانج " . بحث جامعي .
قسم علم النفس . كلية علم النفس . جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج .

المشرف: الدكتور الحاج محمد لطفي مصطفى الماجستير

الكلمات الأساسية : قلق الأم ، العلاج القرآني .

الأم بأول الحمل ونسمى ببرمكرافيدا من غير المؤلف أن تشعر مزعجة عند دخولها في الحمل أو يشار إلى الربع الثالث. على سبيل المثال :التغيرات التي تحدثم كالخوف من الألم و المخاطر المادية التي تنشأ أثناء الولادة ، والخوف على سلامتهم، والقلق إذا ولد الطفل غير طبيعي ، والحزن إذا تفرقت من طفلها ، وعدم الراحة ، والاعتراف بقبيحها ، والغريب وظنت أنها ليست جذابة . وهذه كلها هي التي تسبب الحامل في الخوف والقلق.

ومن أشكال العلاج النفسي Transpersonal التي كثر استخدامها هي العلاج القرآني. العلاج القرآني كقراءة الآيات القرآنية. العلاج النفسي Transpersonal التي استخدمت على نطاق واسع في هذا الوقت واحد منهم هو العلاج من آل القرآن . قراءة القرآن العلاج آيات القرآن الكريم، كالمأثورات التي تقرأ كل وقت وحين. ولذلك، ما مدى فعالية العلاج القرآن لانخفاض القلق لدى النساء الحوامل ؟

تستخدم هذه الدراسة على المنهج التجريبي بالمدخل الكمي وأما التقنية المستخدمة في هذه الدراسة فهي تصميم واحد. فهذه القياسات أجريت بمقياس القلق على ١٥ امرأة حامل. وقد أجريت هذه الدراسة على ٣ الحوامل مع الخصائص التي حددتها الباحثة من قبل. لمعرفة مدى فعالية علاجية من القرآن لانخفاض القلق فاستخدمت الباحثة *t-test* على SPSS ١٦.٠٠ لوندوس.

وأما نتائج هذه الدراسة فتشير إلى أن العلاج القرآني فعال لانخفاض القلق في النساء الحوامل. بناء على نتائج اختبار *t* حصلت على درجة من ٥.٨١٣ و مستوى أهمية ٠.٠٢٨. ثم انخفضت أيضا درجات مقياس القلق في النساء الحوامل. وبناء على هذه الدراسة يمكن استنتاجه على أن العلاج القرآني فعال لانخفاض القلق في النساء الحوامل.