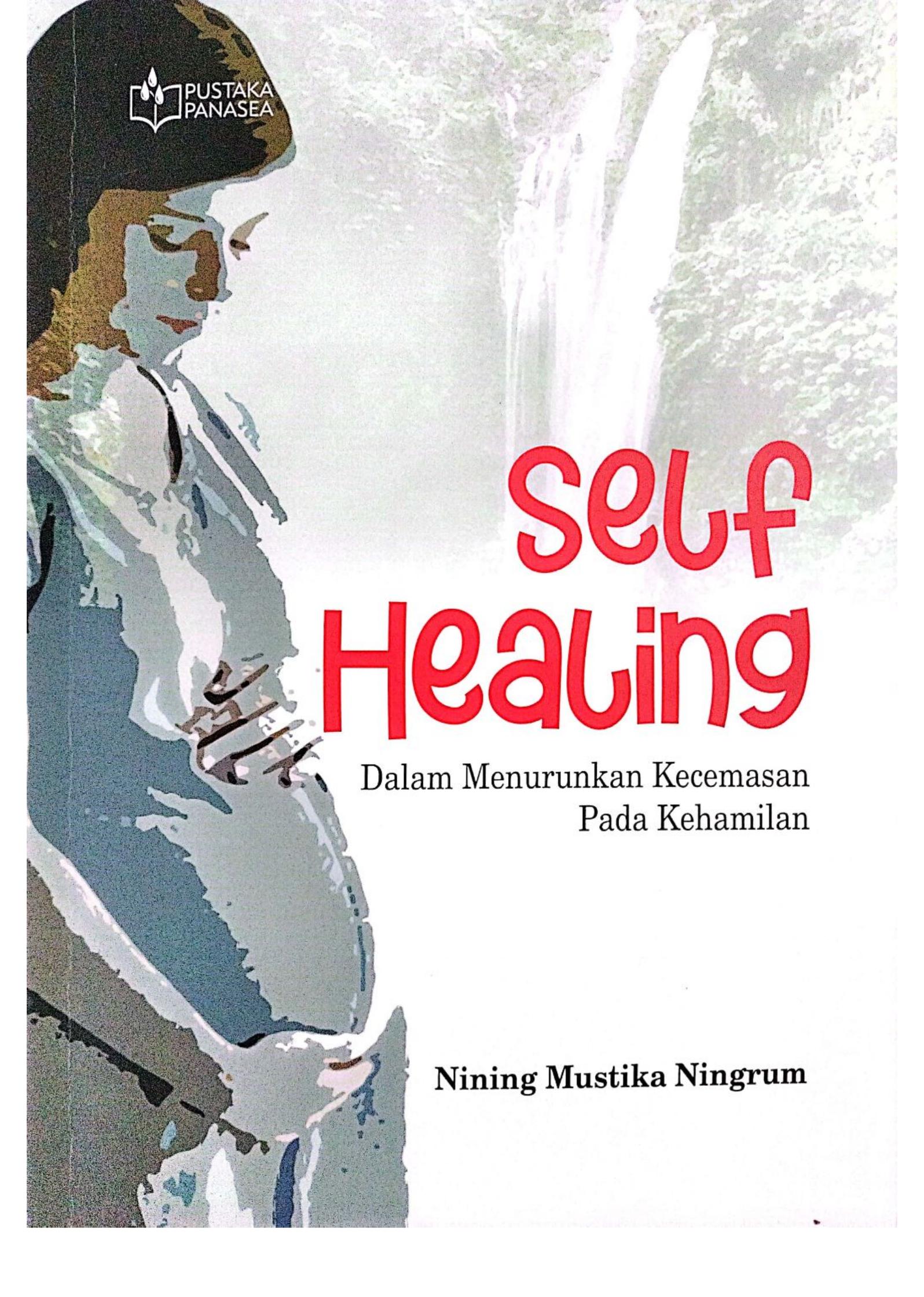




PUSTAKA
PANASEA



SELF Healing

Dalam Menurunkan Kecemasan
Pada Kehamilan

Nining Mustika Ningrum

Self Healing

Dalam Menurunkan Kecemasan
Pada Kehamilan

Self Healing

Dalam Menurunkan Kecemasan
Pada Kehamilan

Nining Mustika Ningrum



SELF HEALING; **Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Kehamilan**

Penulis: Nining Mustika Ningrum

Editor: Yafi Sabila Rosyad

Hak Cipta © 2023 pada penulis

Edisi Pertama: Cetakan I ~ 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.

Data Buku:

Format : 17 x 24 cm
Halaman : viii + 66 halaman
Isi : HVS 70 gram
Cover : Ivory 260 gram
Finishing : Perfect Binding
ISBN : 978-602-5990-99-1

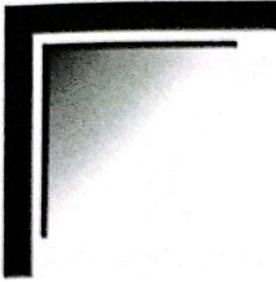
Buku ini tersedia sumber elektronisnya

Diterbitkan Oleh:



Ruko Jambusari No. 7A Yogyakarta 55283
Telp. : 0274-882262
Web. : www.grahailmu.id
Email : info.pustakapanasea@grahailmu.co.id

Pustaka Panasea adalah imprint dari CV. Graha Ilmu dengan nomor Keanggotaan IKAPI 016/DIY/01



PRAKATA

Kehamilan yang sehat dan normal merupakan suatu hal yang sangat didambakan oleh setiap ibu hamil. Namun pada kehamilan seringkali tidak berjalan sesuai dengan harapan, Ibu hamil sering mengalami kecemasan dan kekhawatiran pada kehamilan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu dan dapat mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan janin yang dikandungnya.

Kecemasan pada ibu hamil akan semakin meningkat dengan adanya kondisi lingkungan yang mengkhawatirkan dan tidak mendukung bagi ibu hamil. Setiap ibu hamil akan merasakan kecemasan bahkan ketakutan yang berlebih terhadap keselamatan dirinya dan juga janinnya. Namun kecemasan tersebut dapat diminimalisir atau bahkan dapat dihilangkan apabila dikelola dengan baik.

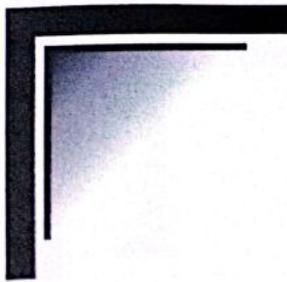
Buku ini akan membahas tentang teori kecemasan, identifikasi penyebab kecemasan pada ibu hamil dan bagaimana cara penerapan metode *self healing* dalam menurunkan kecemasan pada kehamilan. Apa itu *Self Healing* dan bagaimana cara penerapannya pada kehamilan, semuanya akan dibahas lebih detail di dalam buku ini.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan informasi bagi ibu hamil terutama pada ibu hamil yang mengalami kecemasan. Buku ini juga

diharapkan dapat memberikan motivasi pada setiap ibu hamil untuk selalu menerapkan *Self Healing* dalam mengelola kecemasan, keawatiran dan ketakutan yang berlebih pada kehamilan. Selamat membaca.

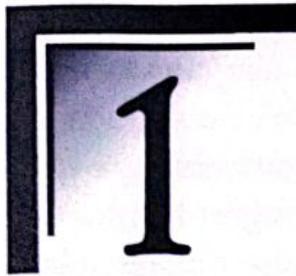
Jombang, Januari 2023

Penulis



DAFTAR ISI

PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
BAB 1 MASALAH KECEMASAN PADA KEHAMILAN	1
BAB 2 KECEMASAN DALAM KEHAMILAN	7
2.1. Konsep Kecemasan	7
2.2. Teori-teori kecemasan	8
2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan	11
2.4. Tingkat Kecemasan	15
2.5. Proses Timbulnya Kecemasan	16
BAB 3 SELF HEALING PADA KEHAMILAN	25
3.1. Pengertian <i>Self Healing</i>	25
3.2. Macam-macam metode <i>Self Healing</i>	26
BAB 4 PENERAPAN SELF HEALING PADA KEHAMILAN	43
4.1. Identifikasi penyebab kecemasan pada kehamilan	43
4.2. Penerapan metode <i>self healing</i> berdasarkan penyebab kecemasan pada kehamilan	44
DAFTAR PUSTAKA	59
GLOSARIUM	63



MASALAH KECEMASAN PADA KEHAMILAN

Kehamilan merupakan suatu hal yang selalu dinanti dan didambakan oleh setiap wanita. Kehamilan yang normal sampai dengan melahirkan bayi yang sehat dan selamat menjadi impian setiap wanita, namun kehamilan tidak selalu berjalan dengan normal sesuai yang diinginkan. Kehamilan akan berjalan dengan normal jika didukung oleh keadaan ibu yang sehat, tidak hanya secara fisik namun ibu hamil juga harus sehat secara psikologis (Annie Aprisandityas & Diana Elfida, 2012). Pada era pandemi Covid-19 seperti sekarang ini banyak ibu hamil yang merasakan kecemasan terhadap kehamilannya dan juga kecemasan dalam menghadapi persalinan, hal ini disebabkan karena terdapat beberapa kasus ibu hamil yang terpapar virus Covid-19 sehingga menyebabkan meningkatnya angka kesakitan dan bahkan kematian ibu hamil yang dikarenakan virus Covid-19. Kecemasan ini bertambah saat era pandemi Covid-19, kontak ibu hamil dengan tenaga kesehatan untuk melakukan pemeriksaan kehamilan sangat dibatasi, yang biasanya dilakukan setiap bulan sekarang dibatasi hanya pada saat ada keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil. Hal ini menyebabkan ibu hamil tidak bisa mengetahui perkembangan kehamilannya setiap bulan. Ketakutan yang berlebih pada ibu hamil terkait dengan adanya pandemi Covid-19 menyebabkan ibu hamil cemas dan merasa tidak nyaman selama kehamilan (Aritonang et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian meta analisis tahun 2018 tentang kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil selama periode kehamilannya

didapatkan hasil bahwa tingginya tingkat kecemasan pada saat kehamilan berhubungan dengan masalah obstetrik. Kondisi emosional yang tidak stabil pada ibu hamil padat mengganggu perkembangan janinnya serta dalam jangka panjang dapat mempengaruhi masalah perilaku pada masa balita, anak dan remaja. Hasil penelitian yang dilakukan di Australia mendapatkan hasil bahwa seorang ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan tinggi selama kehamilan akan beresiko tinggi timbulnya depresi pasca *postpartum*.

Berdasarkan survey yang telah dilakukan di Columbia sejumlah 650 ibu hamil dengan usia kehamilan 35 sampai dengan 39 minggu, didapatkan hasil bahwa sebanyak 25% ibu hamil yang mengalami kecemasan saat kehamilan akan mengalami ketakutan yang berlebih dalam proses persalinan. Penelitian yang dilakukan di Swedia tentang kunjungan antenatal pada usia kehamilan 35 minggu didapatkan hasil sebanyak 24% ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilan. Di Hongkong 54% ibu hamil mengalami kecemasan baik itu trimester 1, 2 dan 3 serta penelitian di Pakistan dari 165 ibu hamil terdapat 70% ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilannya. Berdasarkan data riset kesehatan dasar yang dilakukan di Indonesia pada primigravida trimester III didapatkan hasil sejumlah 33,93% ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilan. Penelitian yang lain juga menyebutkan bahwa ibu dengan kehamilan normal juga mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu 47,7% mengalami kecemasan berat, 16,9% mengalami kecemasan sedang, dan 35,4% mengalami kecemasan ringan (Zamriati et al., 2013).

Kecemasan pada ibu hamil merupakan reaksi dari perubahan yang terjadi pada dirinya dan lingkungan sekitarnya yang mengakibatkan perasaan sedih, tidak

senang serta tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan bahaya, rasa khawatir yang mengancam dan membahayakan ibu dan janin yang dikandungnya. Kecemasan pada kehamilan juga dapat disebabkan karena pengaruh hormon pada kehamilannya yaitu hormon *esterogen*, *progesteron* dan *hormon corionic gonadotropin* (HCG). Saat hamil kondisi psikologis seorang wanita cenderung sensitif, emosional dan labil. Kondisi inilah yang menyebabkan penurunan imunitas sehingga sangat mudah terserang berbagai penyakit. Kehamilan dan persalinan merupakan suatu kondisi yang sangat rentan untuk terpapar penyakit yang disebabkan oleh virus atau bakteri dimana saat hamil terjadi perubahan fisiologis dan juga perubahan Psikologis. Pada saat hamil kondisi kesehatan ibu secara fisik sangat rentan yang menyebabkan ibu hamil dan bersalin mudah sekali terpapar oleh virus atau bakteri, sedangkan kondisi Psikologis ibu menjadi sangat sensitif terhadap berbagai hal. Selain hal di atas faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada kehamilan adalah karakteristik ibu hamil yaitu, status pekerjaan, pendidikan, usia ibu. Faktor reproduksi yaitu hubungan dengan pasangan dan keluarga, dukungan sosial dan *unwanted pregnancy*/kehamilan yang tidak diinginkan. Dukungan keluarga merupakan suatu strategi dan langkah terbaik dalam membantu anggota keluarga yang mengalami masalah yang akan berdampak pada kecemasan yang bertujuan untuk meningkatkan dukungan keluarga yang adekuat (Zamriati et al., 2013).

Rasa cemas dan khawatir yang berlebihan selama hamil harus ditangani dengan baik agar tidak menimbulkan dampak dan masalah yang serius baik secara fisik maupun psikis bagi ibu dan janinnya. Ibu yang mengalami cemas, stres dan depresi pada masa

kehamilan akan mengalami peningkatan pelepasan hormon stres yang dapat menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim sehingga mengakibatkan kontraksi otot rahim menjadi lemah. Hal tersebut dapat mengakibatkan proses persalinan menjadi lama (partus lama), risiko persalinan dengan *sectio caesaria* dan persalinan dengan bantuan alat. Risiko yang dapat terjadi pada bayi yaitu dapat menyebabkan kelainan bawaan seperti labiopalatoschizis, berat bayi lahir rendah, kelahiran prematur, gawat janin (fetal distress) dan dalam jangka panjang dapat mengakibatkan gangguan pada perilaku dan emosi anak. Adanya kondisi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini sangat mengganggu kondisi psikologis ibu hamil, ibu jadi terlalu takut, khawatir yang berlebihan, sedih, stres dan bahkan depresi. Hal ini akan berdampak buruk bagi ibu hamil terutama bagi kesehatan ibu maupun janinnya dan juga berdampak negatif pada proses persalinannya yang menyebabkan terjadinya komplikasi pada persalinan (Rinata & Andayani, 2018).

Penanganan yang harus dilakukan dengan adanya masalah psikis yang dialami oleh ibu hamil yaitu dengan pemberian terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan farmakologi salah satunya dengan pemberian terapi dengan obat-obatan dalam menangani masalah kecemasan yaitu dengan pemberian benzodiazepine, sedangkan beberapa alternatif terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk menangani masalah kecemasan selama kehamilan adalah dengan memberikan terapi komplementer pijatan dan terapi energi meliputi acupressure, mind body healing, imagery, massage, healing touch, meditasi/yoga, refleksi biofeedback dan berdoa. Selain itu penanganan masalah kecemasan dalam kehamilan yaitu dengan cara memberikan terapi dalam mengelola ketenangan hati,

relaksasi mengelola alam bawah sadar ibu hamil, melatih pengendalian diri, meningkatkan kebugaran dan meningkatkan imunitas ibu hamil dengan memberikan terapi teknik *self-healing*. *Self Healing* merupakan suatu metode untuk mengelola emosi agar terhindar dari stres dengan cara mengalihkan permasalahan-permasalahan yang kita alami kepada sesuatu yang kita sukai yang dapat membuat hati kita tenang dan bahagia. Teknik relaksasi *Self Healing* ini sangat baik diterapkan pada saat kehamilan dan menjelang persalinan (Khemani, 2020).

Menyadari pentingnya dalam mengelola kecemasan dalam kehamilan, maka penulisan buku ini dimaksudkan untuk menyajikan materi dan deskripsi terkait teknik pengelolaan kecemasan selama kehamilan dengan penerapan metode *Self Healing*. Buku ini akan membahas tentang konsep kecemasan yang meliputi, pengertian, teori-teori kecemasan, faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, tingkat kecemasan, proses timbulnya kecemasan, alat ukur tingkat kecemasan dan kecemasan dalam kehamilan.

Selain membahas tentang teori kecemasan buku ini juga akan mendeskripsikan secara detail tentang konsep *self healing* yang meliputi pengertian *self healing*, macam-macam metode *self healing* yang meliputi metode *forgiveness, gratitude, self compassion, positive self talk, mindfulness, expressive writing, relaksasi, self management, imagery*. Pada buku ini juga akan dibahas lebih lanjut tentang identifikasi penyebab kecemasan pada ibu hamil dan bagaimana cara penerapan berbagai metode *self healing* dalam menurunkan kecemasan pada kehamilan sesuai dengan penyebab kecemasan yang dialami oleh masing-masing ibu hamil.

Metode yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dalam kehamilan dengan mengidentifikasi

penyebab kecemasan pada ibu hamil yaitu dengan melakukan skrining tingkat kecemasan ibu hamil sebelum melakukan *treatment selfhealing* dan selanjutnya menerapkan metode *selfhealing* sesuai dengan penyebab kecemasan yang dialami oleh setiap ibu hamil. Metode *self healing* yang digunakan dalam menurunkan rasa cemas dalam kehamilan yaitu dengan menggunakan metode *forgiveness, gratitude, self compassion, positive self talk, mindfulness, expressive writing, relaksasi, self management, dan imagery.*

Terdapat berbagai alat yang dapat digunakan untuk skrining dan mengukur tingkat kecemasan salah satunya dengan menggunakan instrumen *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*. Instrumen ini dapat mendeteksi tingkat kecemasan dengan menggunakan 14 gejala yaitu perasaan cemas, ketakutan, ketegangan, gangguan kecerdasan, gangguan tidur, perasaan depresi, gejala sensoris, gejala otot, gejala gastrointestinal, gejala kardiovaskuler, gejala respirasi, gejala otonom, gejala urogenital dan tingkah laku. Cara penilaian *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* ini dengan menggunakan sistem skoring, dengan lima kategori skor yaitu tidak ada gejala, ringan, sedang, berat dan sangat berat.

2

KECEMASAN DALAM KEHAMILAN

2.1. Konsep Kecemasan

Menurut Stuart G.W dan Sudeen (2016) kecemasan merupakan keadaan emosi seseorang tanpa objek tertentu. Kecemasan dapat terjadi karena suatu hal yang tidak ketahui secara pasti dan berkaitan dengan suatu pengalaman baru seperti, mulai masuk sekolah, mulai pekerjaan baru atau hamil dan melahirkan anak. Ciri dan karakteristik kecemasan yang unik inilah yang membedakan dari rasa takut. Menurut Kaplan & Sadock (2010) kecemasan merupakan suatu respon terhadap kondisi dan situasi tertentu yang mengancam. Hal ini merupakan suatu yang normal selalu terjadi yang disertai dengan perubahan, perkembangan, pengalaman baru serta dalam menemukan identitas diri dalam kehidupan. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif yang berkaitan dengan ketegangan mental yang mengakibatkan kegelisahan sebagai reaksi yang biasa dari akibat ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi masalah atau merasa tidak aman. Kondisi emosi yang tidak menentu tersebut akan menimbulkan kegelisahan, rasa tidak tenang, tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan psikologis dan fisiologis. Kecemasan dilihat dari segi kesehatan juga merupakan suatu masalah yang mengguncang yang dapat menimbulkan ancaman terhadap kondisi kesehatan seseorang.

Menurut Zakariah (2015) kecemasan merupakan kondisi perasaan yang tidak menyenangkan, penuh dengan kegelisahan, ketegangan dan

gejala-gejala hemodinamik yang tidak normal sebagai akibat dari stimulasi simpatik, parasimpatik dan endokrin. Kecemasan dapat timbul dari sesuatu yang tidak pasti dan tidak diketahui dengan jelas sehingga dapat memunculkan perasaan khawatir, tidak tenang atau merasa ketakutan. Kecemasan adalah wujud dari tingkah laku psikologis dan bermacam pola perilaku yang muncul akibat perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan yang berlebihan.

2.2. Teori-teori kecemasan

Seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, konsep kecemasan juga mengalami perkembangan yang sangat pesat. Masing-masing model selalu mengembangkan teori baru dari fenomena kecemasan. Teori-teori baru ini saling melengkapi dan diperlukan untuk memahami kecemasan secara komprehensif, berikut ini beberapa teori kecemasan menurut Kaplan & Sadock (2010) yaitu :

a. Teori genetik

Riwayat keluarga dan keturunan pada sebagian orang merupakan predisposisi yang dapat menimbulkan perilaku cemas pada seseorang. Sejak kecil mulai dari anak-anak mereka merasa gelisah, risau, takut dan merasa tidak aman tentang sesuatu yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Riwayat keluarga dan anak kembar menunjukkan faktor genetik juga dapat berperan pada kecemasan seseorang.

b. Teori katekolamin

Suatu kondisi, situasi dan keadaan yang baru, perubahan lingkungan sekitar, ketidakpastian biasanya dapat meningkatkan sekresi hormon adrenalin (epinefrin) yang berhubungan dengan

intensitas reaksi yang subjektif yang ditimbulkan oleh situasi yang dapat menstimulasinya. Teori ini menegaskan bahwa reaksi kecemasan yang dialami oleh seseorang berkaitan dengan peningkatan kadar hormon katekolamin yang beredar dalam tubuh manusia.

- c. Teori James-Lange
Teori ini menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi terhadap rangsangan fisik perifer, meliputi peningkatan pernafasan dan denyut jantung.
- d. Teori psikoanalisa
Teori ini menyatakan bahwa kecemasan dapat berasal dari ketakutan berpisah (*separation anxiety*), *impuls anxiety*, ketakutan terhadap perasaan berdosa (*superego anxiety*) dan kecemasan kastriti (*castration anxiety*).
- e. Teori perilaku dan teori belajar
Kecemasan dapat diartikan sebagai sesuatu yang dikonsikan oleh ketakutan terhadap rangsangan lingkungan yang spesifik. Sehingga kecemasan digambarkan sebagai respon yang didapatkan melalui proses belajar.
- f. Teori perilaku kognitif
Kecemasan merupakan suatu bentuk penderitaan yang berasal dari hasil pola pikir yang maladaptif.
- g. Teori belajar sosial
Teori ini menunjukkan bahwa kecemasan seseorang dapat dibentuk dari pengaruh tokoh-tokoh penting pada masa kecil/anak-anak.
- h. Teori sosial
Kecemasan adalah suatu bentuk respon terhadap stresor dari lingkungannya, seperti pengalaman hidup yang penuh dengan tekanan, ketegangan dan ketakutan.

i. Teori eksistensi

Kecemasan diartikan suatu ketakutan terhadap ketidakberdayaan dirinya dan respon terhadap kehidupan yang hampa dan tidak berarti.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berdasarkan teori-teori yang sudah dikembangkan oleh Stuart G.W dan Sudeen (2016) :

a. Teori Psikoanalitik

Kecemasan menurut pandangan psikoanalitik dapat terjadi karena adanya konflik antara emosional elemen kepribadian yaitu *id (insting)* dan *super ego* (hati nurani). Sedangkan ego memiliki peran untuk menjadi penengah antara dua elemen yang saling bertentangan. Cemas merupakan hal yang alamiah sebagai respon dari tubuh untuk mengendalikan kesadaran terhadap stimulus tertentu.

b. Teori Interpersonal

Kecemasan dapat timbul dari masalah yang berhubungan dengan interpersonal dan berkaitan erat dengan kemampuan seseorang untuk berkomunikasi (Videbeck, 2008). Perasaan cemas biasanya muncul karena takut adanya penolakan interpersonal. Cemas juga seringkali dikaitkan dengan trauma seperti kehilangan dan perpisahan.

c. Teori Perilaku

Berdasarkan teori perilaku, kecemasan merupakan segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang dalam mencapai tujuannya yang biasa disebut produk frustrasi.

d. Teori Prespektif Keluarga

Kajian keluarga selalu menunjukkan pola interaksi yang terjadi dalam sebuah keluarga. Kecemasan dapat menunjukkan pola interaksi yang maladaptif pada sistem didalam keluarga.

e. Teori Perspektif Biologis

Teori ini menyatakan bahwa otak manusia mengandung reseptor khusus yang bertugas mengatur kecemasan, seperti benzodiazepine yang bertugas menghambat asam amino butirik-gamma neroregulator serta endorfin.

2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Kaplan & Sadock (2010) adalah:

1. Faktor intrinsik

a) Usia

Kecemasan dapat terjadi disemua usia mulai dari anak-anak sampai lansia, namun kecemasan lebih sering dialami pada usia dewasa dan lebih banyak pada wanita. Kecemasan sebagian besar terjadi pada usia 21-45 tahun. Feist (2009) menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin matang psikologi seseorang dan semakin baik dalam beradaptasi terhadap kecemasan.

b) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu hal yang sangat berharga pada seseorang, pengalaman sebagai bagian penting dan sangat menentukan kondisi mental individu dikemudian hari.

c) Konsep diri dan peran

Konsep diri merupakan semua ide, kepercayaan, pikiran dan pendirian yang dapat mempengaruhi seseorang dalam berhubungan dengan orang lain.

2. Faktor ekstrinsik

a) Kondisi medis

Kecemasan juga sering terjadi karena adanya kondisi medis yang sedang terjadi meskipun

insidensi gangguan kecemasannya bervariasi, misalkan ibu hamil sesuai dengan hasil pemeriksaan harus menjalankan persalinan dengan *sectio caesarea*, hal ini akan mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil. Sebaliknya pada ibu hamil dengan diagnosa kehamilan normal tidak terlalu mempengaruhi tingkat kecemasan.

b) **Tingkat pendidikan**

Tingkat pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang. Pendidikan berguna untuk merubah pola pikir, tingkah laku dan sangat berperan dalam pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih mudah dalam mengidentifikasi stresor yang muncul dari dalam diri maupun dari luar dirinya. Tingkat pendidikan juga akan berpengaruh terhadap kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus.

c) **Akses informasi**

Akses informasi merupakan hal yang sangat penting untuk membentuk pendapat berdasarkan informasi yang diterima. Adanya informasi yang baik dan benar dapat mempengaruhi pola pikir, penataan hati, kesiapan diri sehingga dapat mengelola kecemasan dalam diri seseorang. Kurangnya informasi akan membuat seseorang merasa sangat gelisah dan cemas yang tidak berdasar.

d) **Proses adaptasi**

Setiap manusia harus bisa beradaptasi agar tetap bisa survive dalam kehidupannya. Adaptasi manusia dipengaruhi oleh stimulasi internal maupun eksternal dan membutuhkan

respon perilaku secara terus menerus. Proses adaptasi berperan dalam menstimulasi individu untuk mendapat bantuan dari lingkungan disekitarnya.

- e) **Tingkat sosial ekonomi**
Status sosial ekonomi seseorang berkaitan dengan pola gangguan psikiatrik. Kondisi ekonomi sangat berpengaruh pada psikis seseorang. Kondisi ekonomi yang kurang mampu akan menyebabkan rasa cemas terkait dengan pemenuhan kebutuhan hidup, pendidikan dan kesehatan.
- f) **Komunikasi terapeutik**
Komunikasi sangat dibutuhkan baik bagi tenaga kesehatan/bidan maupun ibu hamil. Terlebih bagi ibu hamil dengan risiko tinggi. Hampir sebagian besar ibu hamil dengan resiko tinggi mengalami kecemasan. Ibu hamil sangat membutuhkan penjelasan yang baik dari bidan. Komunikasi yang baik diantara mereka akan menentukan tahap penanganan selanjutnya. Ibu hamil yang cemas saat terdapat komplikasi pada kehamilannya kemungkinan mengalami efek yang tidak buruk bahkan akan membahayakan bagi ibu dan janin.

Kecemasan menurut Stuart G.W dan Sudeen (2016) juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

1. **Faktor Eksternal**
 - a. Adanya ancaman terhadap integritas fisik yang meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi dan mengalami penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (trauma fisik, penyakit).

- b. Adanya ancaman terhadap sistem diri yang dapat membahayakan harga diri, identitas dan fungsi sosial yang terintegrasi pada individu.

2. Faktor Internal

a. Usia

Usia berkaitan erat dengan tingkat perkembangan individu dan tingkat coping terhadap stres. Semakin dewasa usia individu akan lebih mudah dalam mengendalikan kecemasan dan stres, sebaliknya semakin muda usia seseorang akan mudah mengalami gangguan kecemasan dan semakin sulit dalam mengendalikan stres.

b. Jenis kelamin

Gangguan psikis dapat terjadi pada perempuan dan laki-laki, namun laki-laki memiliki kemampuan dan ketahanan dalam menghadapi kecemasan dan mengendalikan stres. Perempuan cenderung lebih mudah mengalami gangguan kecemasan karena perempuan lebih mementingkan perasaan, lebih peka dengan emosinya dan lebih peka pada perasaan cemasnya.

c. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan berperan penting dalam membantu individu mempersepsikan suatu hal, sehingga seseorang dapat mengendalikan rasa cemas yang dialami. Pengetahuan ini sendiri biasanya diperoleh dari informasi yang didapat dan pengalaman yang pernah dilewati individu.

d. Tipe Kepribadian

Seseorang dengan tipe kepribadian tidak sabar, ambisius, kompetitif dan ingin serba sempurna lebih mudah mengalami gangguan kecemasan daripada seseorang dengan ciri kepribadian yang sabar, tenang dan bisa menerima keadaannya.

e. **Lingkungan dan Situasi**

Lingkungan dan situasi di sekitar sangat berpengaruh terhadap kecemasan seseorang. Seseorang yang berada pada lingkungan yang asing akan mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan berada pada lingkungan yang biasa ditempatinya.

2.4. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 yaitu terdiri dari kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan panik sesuai dengan teori Stuart G.W dan Sudeen (2016) :

1. **Kecemasan ringan**

Kecemasan ringan merupakan rasa cemas yang normal yang biasa dialami oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan meningkatnya perhatian, seseorang menjadi waspada namun masih mampu untuk memecahkan masalahnya sendiri. Cemas yang ringan dapat membuat seseorang termotivasi untuk belajar, menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas yang ditandai dengan terlihat tenang dan percaya diri, waspada, memperhatikan banyak hal, sedikit tidak sabar, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rilex atau sedikit gelisah.

2. **Kecemasan sedang**

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan hal lain yang bukan merupakan prioritas yang ditandai dengan menurunnya perhatian, penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, tanda-tanda vital me-

tingkat, ketegangan otot sedang, mondar-mandir, sering bekemih dan sakit kepala.

3. Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi individu persepsi individu, dimana individu cenderung untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan. Individu memerlukan banyak informasi dan arahan untuk bisa memusatkan pada area yang lain karena individu cenderung sulit berfikir, penyelesaian masalah buruk, banyak berkeringat, bicara cepat, menggertakkan gigi, rahang menegang, mondar mandir dan merasa gemetar.

4. Panik

Tingkat kecemasan paling tinggi adalah panik. Panik dari suatu kecemasan berhubungan dengan teror dan ketakutan yang berlebih sehingga individu kehilangan kendali. Seseorang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, rasa panik melibatkan disorganisasi kepribadian. Dengan adanya rasa panik dapat meningkatkan terjadinya aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, hilangnya pemikiran yang rasional dan timbul persepsi yang menyimpang.

2.5. Proses Timbulnya Kecemasan

Sistem saraf manusia terdiri dari sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat. Saraf pusat berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misal gerakan kaki, leher, tangan dan jari-jari.

Sedangkan sistem saraf otonom memiliki fungsi dalam mengendalikan gerakan-gerakan otomatis, misal kerja sistem kardiovaskuler, fungsi digestif dan gairah seksual. Sistem saraf otonom terdiri dari dua subsistem yang kerjanya saling berlawanan, yaitu :

- 1) Sistem saraf simpatis yang bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi dan pembesaran pembuluh darah pusat serta menurunkan temperatur kulit dan daya tahan, dan juga akan menghambat proses digestif dan seksual;
- 2) Sistem saraf parasimpatis menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis.

Situasi kecemasan secara fisiologis akan mengaktivasi hipotalamus yang akan mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem saraf simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis berespon terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktifkan beberapa otot polos dan organ yang berada di bawah kendalinya. Sistem saraf simpatik juga memberikan signal ke medula adrenal untuk selanjutnya melepaskan epinefrin dan norepinefrin kedalam aliran darah. Sistem korteks adrenal akan aktif jika hipotalamus mensekresi *Corticotropin Releasing Faktor* (CRF) yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak dibawah hipotalamus.

Selanjutnya kelenjar hipofisis akan mensekresi *Adreno Cortico Tropic Hormon* (ACTH) yang dibawa menuju korteks adrenal melalui aliran darah, yang akan menstimulasi sekresi beberapa hormon termasuk kortisol, yang dapat meregulasi kadar gula didalam

darah. *Adreno Cortico Tropic Hormon* (ACTH) juga memberikan sinyal ke kelenjar endokrin yang lain untuk mensekresi hormon. Kombinasi dari beberapa hormon stres yang dibawa melalui aliran darah berperan dalam respon fight or flight (Corwin, 2009).

Tingkatan kecemasan mempunyai karakteristik dan manifestasi yang berbeda antara satu dengan yang lain. Manifestasi kecemasan yang terjadi bergantung pada pemahaman dalam menghadapi ketegangan, memahami pribadi, harga diri, dan mekanisme koping yang digunakannya. Menurut Stuart G.W dan Sudeen (2016) respon terhadap kecemasan terdiri dari :

1. Respon Fisiologis
 - a. Kardiovaskuler: jantung berdebar, palpitasi, tekanan darah meningkat, rasa ingin pingsan, tekanan darah menurun, denyut nadi menurun.
 - b. Respirasi: sesak nafas, nafas cepat, tekanan pada dada, nafas dangkal, pembengkakan pada tenggorokan, seperti tercekik, terengah-engah.
 - c. Neuromuskular: mudah meningkat, refleks meningkat, mata terkedip-kedip, tremor, insomnia, gelisah, rigiditas, wajah tegang, kelemahan umum, gerakan yang janggal, tungkai lemah.
 - d. Gastrointestinal: nafsu makan menurun, mual, nyeri ulu hati dan diare.
 - e. Saluran perkemihan: sering berkemih, tidak dapat menahan kencing
 - f. Kulit: berkeringat pada telapak tangan, wajah kemerahan, gatal, wajah pucat, diaphoresis.
2. Respon Perilaku
Respon pada perilaku yaitu ketegangan fisik, gelisah, tremor, bicara cepat, reaksi terkejut, kurang koordinasi, mengalami cedera, inhibisi, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari

masalah, menghindar, hiperventilasi dan sangat waspada.

3. Respon Kognitif

Respon kognitif antara lain konsentrasi buruk, perhatian terganggu, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian dan mimpi buruk.

4. Respon Afektif

Respon afektif meliputi mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, ketakutan, tegang, waspada, kekhawatiran, mati rasa dan malu.

1. Alat Ukur Tingkat Kecemasan

Instrumen/alat ukur yang dapat digunakan untuk derajat kecemasan seseorang antara lain :

a. *Visual Analogue Scale for Anxiety (VAS-A)*

Visual Analogue Scale for Anxiety (VAS-A) didasarkan pada skala 100 mm berupa garis horizontal, dimana ujung sebelah kanan menandakan kecemasan maksimal dan ujung sebelah kiri menunjukkan tidak ada kecemasan. Skala VAS-A dalam bentuk horizontal terbukti menghasilkan distribusi yang lebih seragam dan lebih sensitif. Responden diminta memberi tanda pada sebuah garis horizontal tersebut kemudian dilakukan penilaian.

b. *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*

Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) terdiri atas 14 gejala yaitu ketegangan, perasaan cemas, gangguan tidur, perasaan depresi, gangguan kecerdasan, gejala otot, gejala sensori, gejala respirasi,

satu faktor terjadinya preeklampsia (keracunan dalam kehamilan). Dampak buruk yang dapat terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu dapat mengalami kecemasan yaitu preeklampsia dan premature, dapat meningkatkan Angka Kematian Ibu (AKI), Angka Kematian Bayi (AKB) dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR).

Kecemasan yang dialami ibu hamil sampai persalinan selain karena faktor fisik dan psikologis juga kemungkinan disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti faktor sosial (pengalaman melahirkan, dukungan sosial, hubungan suami istri dan keluarganya). Dukungan sosial yang diterima oleh ibu hamil akan berpengaruh bagi ibu hamil tersebut dalam mengurangi kecemasan, karena pada saat ibu hamil yakin sudah memiliki banyak teman dan ada dukungan dari lingkungannya, maka keyakinan untuk dapat mengurangi kecemasan akan meningkat.

Gejala kecemasan saat hamil sangat bervariasi meliputi rasa cemas, khawatir dan gelisah yang sulit dikendalikan, mudah marah, tersinggung, sulit berkonsentrasi, otot-otot tubuh terasa nyeri dan tegang, tidak berenergi, pola tidur terganggu, pola istirahat terganggu, merasa tidak berharga, bersalah atau gagal menjadi seorang ibu atau calon ibu. Selain gejala kecemasan di atas, ibu hamil juga dapat merasakan gejala *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) dan serangan panik. *Obsessive Compulsive Disorder* dapat membuat ibu hamil memikirkan dan melakukan suatu tindakan secara berulang-ulang. Saat terjadi serangan panik ibu hamil bisa tiba-tiba mengalami kesulitan bernafas, merasa akan gila dan merasa sesuatu hal yang buruk akan terjadi. Kecemasan tersebut dapat terjadi selama kehamilan baik pada Trimester I, Trimester II maupun Trimester III. Meskipun kecemasan merupakan hal yang normal terjadi dalam kehamilan, namun

gejala kecemasan dapat terjadi secara berkelanjutan jika tidak diatasi. Penting bagi ibu hamil untuk mengenali penyebab dan gejala kecemasan agar dapat mengantisipasi serta mengatasinya sedini mungkin.

Kecemasan pada kehamilan umumnya disebabkan oleh perubahan kadar hormon di dalam tubuh. Perubahan kadar hormon saat hamil dapat berpengaruh pada kadar zat kimia di dalam otak yang berperan pada pengaturan perasaan. Hal inilah yang menyebabkan ibu hamil mudah cemas, gelisah dan khawatir. Selain itu, terdapat beberapa faktor resiko yang bisa memicu kecemasan pada kehamilan diantaranya memiliki riwayat kecemasan atau depresi, memiliki riwayat gangguan disforik pramenstruasi, memiliki komplikasi kahamilan, memiliki trauma pada kehamilan sebelumnya, memiliki konflik dalam rumah tangga, mengalami peristiwa traumatis, hamil dibawah usia 20 tahun, hamil anak kembar, tidak mendapatkan dukungan sosial, memiliki anak tiga atau lebih, menyalahgunakan obat-obatan dan mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Kecemasan dalam kehamilan jika tidak diatasi sesegera mungkin maka akan berdampak negative bagi ibu dan janin. Dampak untuk ibu memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga melahirkan premature, keguguran dan depresi. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampisa dan keguguran (Alder, dkk., 2019). Kecemasan dalam masa kehamilan memang tidak berdampak langsung terhadap kematian namun kecemasan dalam persalinan memberi efek gelisah, dan aktifitas saraf autonom dalam merespon terhadap ancaman yang tidak jelas yang individu rasakan, sehingga menghambat proses persalinan. Kecemasan dalam kehamilan dapat mengakibatkan menurunnya kontraksi uterus, sehingga

persalinan akan bertambah lama, peningkatan insidensi atonia uteri, laserasi perdarahan, infeksi, kelelahan ibu, dan syok, sedangkan pada bayi dapat meningkatkan resiko kelahiran prematur dan BBLR (Hasim, 2018).

Penanganan yang dapat dilakukan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam kehamilan adalah meluapkan segala kecemasan dan kekhawatiran yang dialami pada orang terdekat, melakukan meditasi, mengkonsumsi makanan sehat, rutin berolahraga dan tidur yang cukup agar kesehatan ibu hamil tetap terjaga dan tumbuh kembang janin lebih optimal. Kecemasan dalam juga dapat diatasi dengan melakukan penerapan self healing pada kehamilan.

-oo0oo-

3

SELF HEALING **PADA KEHAMILAN**

3.1. Pengertian *Self Healing*

Self healing adalah proses pemulihan dari gangguan psikologis, trauma, dan lainnya yang disebabkan oleh orang lain atau diri sendiri yang terjadi di masa lalu. Di dalam ilmu psikologi adalah sebuah proses yang membantu menyembuhkan luka batin dengan kekuatan batin sendiri secara penuh untuk beranjak dari penderitaan, tanpa bantuan orang lain dan media apapun. Beberapa orang ibu hamil pernah mengalami lelah emosional dalam berbagai bentuk. Seperti sedih karena memikirkan riwayat kehamilan dan persalinan sebelumnya yang mengalami komplikasi, sesuatu yang tidak diinginkan datang, marah pada diri sendiri karena suatu hal, dan masih banyak lagi hal yang dapat membuat luka pada diri ibu hamil. Tujuan *self-healing* tersendiri adalah lebih ke memahami diri sendiri. Ketika seseorang berhasil menjalankan *self-healing*, maka akan menjadi pribadi yang penuh dengan penerimaan terhadap segala kegagalan, kesulitan, dan akan lebih tegas dalam menjalani masalah hidup. Menghadapi masalah hidup justru memberikan banyak pelajaran yang tidak diajari oleh siapapun. Melawan sebuah ke-negatif-an dengan cara menyebutkan kata-kata positif kepada diri sendiri, memperlakukan diri sendiri untuk hal-hal yang baik, sehingga bisa membuat diri sendiri merasa lebih baik, belajar untuk menghadapi

semuanya dengan baik-baik saja, karena seseorang tidak harus memiliki semua hal secara bersamaan (Wypich, 2017).

Seseorang secara otomatis akan memulai menyayangi dirinya sendiri dan juga orang lain, mampu mengontrol emosional dan akan merasa lebih tenang ketika menghadapi sesuatu yang tidak beres, kemudian akan lebih banyak melakukan hal-hal yang sekiranya bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain. *Berdamai dengan diri sendiri cukup mudah walaupun butuh waktu, selama diri sendiri bisa menerimanya secara keseluruhan. Ingatan-ingatan yang membuat luka akan menghilang dengan sendirinya ketika diri kita mencoba berdamai dengan masalah, masalah mengenai hal apapun, selama diri kita yakin, maka kita akan mendapatkan yang lebih baik lagi setelah mengikhlaskan itu semua. Seseorang akan merasa lebih mudah untuk menyayangi dirinya sendiri, lebih mudah menghargai diri sendiri, akan lebih mudah memperhatikan banyak hal positif dibanding dirinya sebelumnya, dan merupakan awal yang baik untuk menjalin hubungan baik dengan orang-orang disekitarnya (Khemani, 2020).*

Self Healing adalah sebuah proses untuk menyembuhkan diri dari luka batin. Metode ini dilakukan saat seseorang menyimpan luka batin yang mengganggu emosinya. Self Healing berguna untuk menyelesaikan unfinished bussines yang berakibat pada kelelahan emosi seseorang (Wypich, 2017).

3.2. Macam-macam metode *self healing*

Terdapat berbagai macam metode Self Healing yang dapat digunakan antara lain *forgiveness, gratitude, self-compassion, mindfulness, Positive Self Talk, Expressive Writing, Relaksasi, Manajemen Diri dan Imagery.*

1. *Forgiveness*

a. Definisi

Menurut Ghani (2011) *forgiveness* merupakan kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa dalam melakukan *self healing* seseorang dapat melakukan proses pelepasan kemarahan, dendam dan rasa nyeri akibat konflik dengan orang lain. Hal ini menjadi penting karena dengan adanya *forgiveness* maka seseorang dapat melepaskan segala emosi negatif agar tidak berlanjut terlalu lama. *Forgiveness* merupakan sebuah proses perubahan dari emosi yang negatif seperti tersinggung, marah dan sakit hati menjadi emosi positif seperti berempati, bersimpati dan berbuat kebajikan. Penjelasan di atas menunjukkan bahwa *forgiveness* merupakan sebuah proses yang positif.

b. Manfaat

Manfaat yang diperoleh pada penerapan konsep *forgiveness* terdapat akan didapatkan setelah melalui beberapa proses. Proses yang dilalui individu tentunya akan memiliki manfaat untuk melepaskan rasa marah, dendam dan nyeri akibat perlakuan orang lain. Beberapa hal yang dilepaskan pada proses *forgiveness* merupakan emosi negatif yang dimiliki individu. Selain manfaat di atas, terdapat manfaat *forgiveness* yang lain yaitu memiliki dampak positif untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan seperti kesejahteraan kehidupan yang baik, serta memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang baik (Woodyatt, L., Wenzel, M., & De Vel-Palumbo, 2017).

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *forgiveness* penting untuk dilakukan seseorang sebagai proses

untuk menuju ke hal-hal yang positif. Manfaat yang didapatkan merupakan hasil dari proses individu yang telah melepaskan rasa marah, dendam dan beberapa emosi negatif sehingga muncul kesejahteraan kehidupan yang lebih baik dengan emosi yang lebih positif. Menurut Pradana (2020) *forgiveness* merupakan hal yang penting untuk kehidupan yang sekarang dan masa depan karena dengan menerapkan *forgiveness* maka seseorang dapat menghadapi konflik dimasa sekarang sehingga lebih mudah untuk dimaafkan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang menerapkan konsep *forgiveness* dalam kehidupannya maka akan lebih mudah dalam menghadapi konflik. Penjelasan di atas menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki manfaat yang baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari hari.

2. *Gratitude*

a. Definisi

Konteks literatur psikologi konsep syukur menjadi salah satu bagian pembahasan dalam kajian psikologi positif. Menurut Hambali, A. Meiza, A. & Fahmi (2015) dalam istilah psikologi kebersyukuran merupakan persamaan dari *gratitude* yang merupakan kegiatan yang diawali dengan niat baik dan sikap positif dengan tindakan baik dan bermoral secara langsung. *Gratitude* merupakan gambaran seseorang agar mampu memiliki sikap yang positif dan niatan yang baik dalam kehidupan. Hal ini tentunya sangat penting untuk ditumbuhkan dalam diri seseorang agar dapat berpikir secara positif.

Gratitude yang merupakan upaya yang dilakukan individu untuk dapat memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif (Haryanto, H. C. & Kertamuda,

2016). Penjelasan tersebut menggambarkan bahwa *gratitude* mengarah pada upaya untuk menjadikan segala hal yang ada didalam kehidupan menjadi hal yang positif. Penerapan *gratitude* dalam kehidupan sehari-hari tentunya akan memberikan dampak yang positif. Kedua penjelasan di atas menyebutkan bahwa kebersyukuran merupakan persamaan konsep dari *gratitude* yang merupakan sikap positif seseorang selama kehidupan. Sikap positif tersebut tumbuh dengan memanfaatkan apa yang telah dimiliki selama proses kehidupan. Pada proses kehidupan tentunya *gratitude* baik untuk diterapkan kepada semua orang agar dapat memahami proses kehidupan secara positif.

b. Manfaat

Manfaat yang dapat diperoleh saat mengembangkan kemampuan *gratitude*, sebagai berikut:

1) Menumbuhkan Sikap Positif

Manfaat pertama yang dapat dirasakan jika mampu menerapkan sikap *gratitude* adalah tumbuhnya sikap yang positif. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryanto, H. C. & Kertamuda (2016) menyebutkan bahwa *Grartitude* merupakan upaya yang dilakukan individu untuk dapat memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa sikap positif dapat muncul ketika seseorang mampu menumbuhkan sikap dalam memanfaatkan apa yang dimilikinya selama proses kehidupan sesuai dengan konsep *gratitude*.

2) Mengurangi Rasa Ketidakpuasan

Manfaat kedua yang didapatkan adalah mengurangi adanya rasa tidak puas. Menurut Dwinanda (2016) *gratitude* dapat mengurangi

Menurut Germer (2009) *self compassion* adalah memberikan kebaikan yang sama kepada diri sendiri dan orang lain ketika merasa kesakitan dengan mengabaikan rasa takut, menolak untuk menjauhi, dan hanya kebaikan yang ada dalam diri individu. Kebaikan yang muncul tidak hanya diterapkan kepada diri sendiri.

4. *Positive Self Talk*

a. Definisi

Jenis *self healing* selanjutnya yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan melakukan *positive self talk*. *Self talk* merupakan pembicaraan internal yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia (Marhani, I., Sahrani, R., & Monika, 2018). Pada konsep menunjukkan bahwa *self talk* merupakan pembicaraan terstruktur yang terjadi didalam diri yang membahas mengenai diri sendiri dan dunia. Sesuai dengan konsep tersebut dapat dikatakan bahwa *positive self talk* mengarah pada pembicaraan internal yang positif pada diri seseorang mengenai kehidupan didunia dan kehidupan diri sendiri. *Self talk* dapat membantu seseorang dalam memotivasi kinerja. *Self talk* adalah dialog eksternal ataupun internal yang diterapkan untuk memberikan instruksi dan penguatan pada kinerja seseorang selama melakukan pekerjaan (Indraharsani, I. A. S. & Budisetyani, 2017).

Self talk adalah dialog pada diri sendiri secara eksternal ataupun internal yang dapat membantu seseorang dalam meningkatkan motivasi pekerjaan. Hal ini tentunya memiliki sisi positif apabila *self talk* dilakukan secara positif. Kedua penjelasan di

atas menunjukkan bahwa konsep *positive self talk* adalah dialog yang terjadi pada diri sendiri secara eksternal ataupun internal mengenai dunia atau diri sendiri secara positif yang dapat meningkatkan motivasi kinerja yang lebih baik.

b. Manfaat

Penjelasan sebelumnya dapat dipahami bahwa *positive self talk* dapat membantu seseorang untuk meningkatkan kinerja dengan dialog positif pada diri sendiri terkait hal yang berhubungan dengan dunia dan diri sendiri. Beberapa manfaat adanya *positive self talk* yaitu:

- 1) *Positive self talk* memberikan manfaat untuk mengubah suasana hati menjadi lebih baik karena banyak dialog positif yang terjadi pada diri seseorang yang menerapkan konsep *positive self talk*.
- 2) Merangsang dan mengarahkan diri untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan merupakan salah satu manfaat dari *positive self talk*. Hal ini dapat terjadi karena apabila seseorang mengungkapkan hal-hal yang positif maka tindakan yang dilakukan akan muncul pada hal-hal yang positif dalam mencapai tujuan seperti memberikan semangat, menambah percaya diri, memperjelas tujuan, dan tidak mudah putus asa.
- 3) *Positive self talk* dapat membantu untuk memberi suasana hati yang positif saat individu dalam keadaan lelah dengan cara mengungkapkan kata-kata positif atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.

5. *Mindfulness*

a. Definisi

Pengalaman yang ada pada setiap orang dilakukan atas dasar kesadaran. Peningkatan kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini dan penerimaan pengalaman tanpa memberikan tanggapan atau penilaian merupakan definisi dari *mindfulness* (Savitri, W. C. & Listiyandini, 2017). Pada dasarnya setiap orang memiliki pengalaman masing-masing, namun diantaranya terdapat beberapa orang yang memberikan penilaian ataupun tidak. Konsep kesadaran dalam penerimaan pengalaman tanpa memberikan penilaian merupakan konsep dari *mainfulness*. Pengembangan sikap *mindfulness* dapat membantu seseorang dalam menumbuhkan sikap positifnya. *Mindfulness* melibatkan kemampuan seseorang yang secara sadar sepenuhnya pada suatu pengalaman dan sengaja dibawa dengan cara yang lembut, tanpa penghakiman, dan penuh dengan penerimaan (Islamiyah, A, Sismawati, M, & Kaloeti, 2020). Pada dasarnya sikap *mindfulness* ini tumbuh atas kesadaran akan pengalaman yang didapatkan dengan respon sikap yang positif seperti tanpa penghakiman, menerima penuh pengalaman, dan tidak memberikan penilaian.

b. Manfaat

Beberapa penelitian menunjukkan manfaat dari pembelajaran *mindfulness*. Adapun beberapa manfaat sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, F. A. & Gamayanti (2014) menunjukkan bahwa penerapan terapi *mindfulness* dapat membantu untuk meningkatkan konsep diri pada remaja menjadi lebih positif. Pada penelitian tersebut diketahui

bahwa konsep diri setelah mengikuti terapi mejadi lebih positif dengan lebih mengenal diri serta potensi yang dimiliki, mulai memandang positif pada diri sehingga lebih bahagia, serta memunculkan perilaku yang lebih bersyukur dalam kehidupan.

- 2) Pelatihan mindfulness dapat membantu seseorang untuk menurunkan stress. Penelitian yang dilakukan oleh Romadhani, R. K. & Hadjan (2017) mendapatkan hasil bahwa mampu menurunkan tingkat stress. Hal ini dapat terjadi karena pada saat proses pelatihan peserta merasa manfaat dengan merasa lebih bersyukur dan hal tersebut dapat menurunkan tingkat stress.

6. *Expressive Writing*

a. Definisi

Menulis adalah salah satu media untuk menghilangkan emosi yang negatif. Hal ini yang menyebabkan menulis dijadikan sebagai media untuk terapi. Menurut Danarti, N. K., Sugiarto, A., (2018) *expressive writing* merupakan intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan. Oleh sebab itu *expressive writing* banyak digunakan sebagai media terapi untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stress pada seseorang. Terapi menulis ditekankan pada hal-hal yang berkaitan dengan kepenulisan yang sangat emosional, menulis dengan gaya bebas tanpa memperhatikan tulisan maupun tata bahasa. Hal ini dilakukan karena fokus kegiatan menulis adalah meluapkan kondisi emosional yang terjadi didalam

diri seseorang sehingga dapat dijadikan sebagai media terapi. Penjelasan di atas menunjukkan bahwa *expressive writing* merupakan teknik psikoterapi kognitif yang berfokus pada kegiatan menulis tentang kondisi emosi yang dirasakan agar dapat membantu meredakan kondisi stress, cemas dan depresi.

b. **Manfaat**

Penerapan terapi ini tentunya akan memberi manfaat kepada orang yang menerapkannya. Pada penjelasan di atas terdapat salah satu manfaat penerapan terapi ini. Menurut Danarti, N. K., Sugiarto, A (2018) *expressive writing* merupakan intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan. Manfaat pertama yang dapat diketahui dari terapi ini adalah menurunkan stress, cemas dan depresi. Manfaat dari terapi menulis dapat memberikan dampak positif bagi psikis dan fisik. Terapi ini dapat berpengaruh baik bagi kesejahteraan psikis seseorang sehingga dapat mengurangi kecemasan, memperbaiki suasana hati dan menurunkan ketegangan. Manfaat yang didapat pada terapi ini jika berlangsung secara jangka panjang dapat membantu memberikan kesehatan yang baik bagi tubuh dan mengurangi resiko terkena penyakit karena banyak emosi negatif yang dikeluarkan melalui terapi ini.

7. Relaksasi

a. **Definisi**

Relaksasi merupakan jenis *self healing* yang paling sering dijumpai. Menurut Suyono, Triyono, & Handarini (2016) relaksasi merupakan bentuk

terapi dengan cara memberikan instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi gerakan mulai dari kepala sampai kaki secara sistematis. Relaksasi dapat membantu seseorang merasa lebih rileks karena memfokuskan diri untuk lebih dapat berkonsentrasi dan merilekskan semua anggota tubuh. Relaksasi merupakan terapi perilaku dengan teknik yang dikembangkan berfokus pada komponen yang berulang seperti kata-kata, suara, prayer phrase, body sensation atau aktivitas otot. Banyak aspek yang diterapkan pada saat relaksasi sehingga relaksasi adalah metode self healing yang paling sering dilakukan.

b. Manfaat

Relaksasi banyak digunakan dalam setiap kegiatan yang membutuhkan pemfokusan dan tubuh dengan kondisi rileks. Manfaat yang diberikan dengan melakukan relaksasi adalah menciptakan suasana perasaan yang tenang dan nyaman. Menurut Suyono, Triyono, & Handarini (2016) relaksasi merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi gerakan mulai dari kepala sampai kaki secara sistematis. Perasaan tenang dan nyaman efektif untuk mengontrol pola pikir dan tingkah laku yang positif. Manfaat selanjutnya yang dapat dirasakan dalam melakukan relaksasi adalah menurunkan tingkat kecemasan. Menurut Sari (2015) relaksasi dapat menurunkan kecemasan dan berganti dengan adanya perubahan positif

karena mengikuti pelatihan relaksasi. Hal ini dapat terjadi karena pada saat relaksasi peserta diarahkan untuk berfokus pada kegiatan pernafasan sehingga terciptanya kondisi yang nyaman dan rileks.

8. *Self Management*

a. Definisi

Pelatihan *self management* merupakan upaya yang dilakukan untuk mencapai penguasaan keterampilan diri, pengetahuan diri dan sikap yang relevan terhadap kehidupannya. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa pelatihan ini dilakukan dengan upaya meningkatkan kemampuan individu dalam memberikan tugas yang tepat untuk dirinya dan mengambil sikap yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Tujuan dari pelatihan *self management* adalah mendorong individu dalam mengaktualisasikan kemampuan yang dimiliki secara optimal dalam beberapa aspek yaitu aspek emosi, tingkah laku, dan intelektual agar dapat meningkatkan kemampuan hidup diri individu tersebut. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self manajemen* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya dengan mendorong individu dalam mengaktualisasikan dirinya.

b. Manfaat

Pelatihan manajemen diri disusun berdasarkan teknik manajemen diri. Dalam pelatihan manajemen diri individu akan mendapatkan keterampilan berupa:

- 1) *Self monitoring* merupakan peningkatan kesadaran dari masalah dan tujuan. Saat individu memilih tujuan untuk target, individu akan melihat hubungan antara sasaran perilaku,

pikiran dan perasaan dengan kesadaran baru mengenai kemungkinan untuk mengontrol dan memperbaikinya.

- 2) *Self analysis* dilakukan untuk menemukan hal yang mengontrol individu, mencari tahu hal yang harus dirubah dan cara merubahnya dan awal mulanya untuk memulai untuk mengubah hal tersebut. *Self analysis* dilakukan dengan menggunakan data self monitoring yang didapatkan sebelumnya.
- 3) *Self change* untuk mempengaruhi informasi mengenai solusi pelaksanaan dari masalah self management individu. Untuk langkah lainnya yaitu menganalisis hubungan proses dan hasil data self monitoring untuk melihat proses psikologis yang bertanggung jawab atas perubahan yang terjadi dalam target self management.
- 4) *Self maintenance* mengarahkan untuk mengabadikan self management, yang artinya membuat self management menjadi bagian yang lebih alami dari kehidupan individu, mengantisipasi kekambuhan yang mungkin terjadi dan membuat rencana untuk mencegah kekambuhan tersebut.

9. *Imagery*

a. Definisi

Banyak terapi *self healing* yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yang salah satunya adalah *imagery*. *Guided imagery* merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengkhayal tempat dan kejadian yang berhubungan dengan rasa yang menyenangkan (Sugiyanti, D., Suhariyanti, E., & Priyanto, 2017). Penerapan *imagery* dilakukan

dengan cara mengkhayal mengenai sesuatu yang menyenangkan dan hal ini dapat diterapkan sebagai metode terapi.

Guided Imagery adalah teknik relaksasi yang mudah untuk diterapkan dan sederhana yang memiliki manfaat untuk mengurangi ketegangan yang ada didalam tubuh. Hal ini dapat terjadi karena pada proses penerapannya *guided imagery* melibatkan proses relaksasi mengenai hal-hal yang menyenangkan sehingga memunculkan emosi yang positif. Kedua penjelasan di atas dapat diketahui bahwa *guided imagery* merupakan salah satu metode relaksasi yang berfokus pada proses mengkhayal hal-hal yang menyenangkan sehingga dapat membantu untuk mengurangi ketegangan. Relakssi ini dapat diterapkan karena memiliki manfaat yang positif bagian yang mempraktikan.

b. Manfaat

Manfaat *guided imagery* tentunya mengarah pada hal yang positif. *Guided Imagery* adalah teknik relaksasi yang mudah untuk diterapkan dan sederhana yang memiliki manfaat untuk mengurangi ketegangan yang ada didalam tubuh. Manfaat pertama yang dapat ditemui dari terapi ini adalah mengurangi ketegangan dalam tubunh karena seseorang yang mempraktikan akan diarahkan untuk berfokus pada hal-hal yang positif. Manfaat kedua yaitu *guided imagery* dapat membantu untuk menurunkan stres. *Guided imagery* memiliki pengaruh terhadap penurunan stres. Hal ini dapat terjadi kerena *guided imagery* yang berfokus pada proses pengkhayalan hal-hal menyenangkan membantu partisipan untuk lebih merasa nyaman karena respon khayalan yang sebelumnya negatif diarahkan kembali dengan memodifikasi imajinasinya menjadi hal yang positif.

Kedua pernyataan di atas menunjukkan manfaat dari *guided imagery* adalah mengurangi ketegangan dan menurunkan stress. Hal ini disebabkan karena dalam penerapan *guided imagery* dilakukan dengan mengarahkan peserta untuk membayangkan kejadian yang menyenangkan.

-oo0oo-



PENERAPAN *SELF HEALING* PADA KEHAMILAN

Setiap ibu hamil memiliki tingkat kecemasan dan kekhawatiran yang berbeda-beda terkait kehamilannya. Kecemasan ini dapat diminimalisir bahkan dihilangkan apabila dikelola dengan baik. Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam mengelola kecemasan pada kehamilan adalah dengan melakukan terapi *self healing*. Namun dalam memberikan terapi *self healing* terlebih dahulu harus dilakukan identifikasi terhadap penyebab dari kecemasan yang dialami oleh ibu hamil, karena penanganan atau metode *self healing* yang dilakukan juga akan berbeda.

4.1. Identifikasi penyebab kecemasan pada kehamilan

Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil disebabkan oleh beberapa faktor yaitu antara lain :

1. Faktor intenal

Faktor internal yang mempengaruhi kecemasan pada kehamilan adalah:

- a. Usia terlalu muda (<20 tahun) atau terlalu tua (>35 tahun)
- b. Pengetahuan yang rendah tentang kehamilan
- c. Tipe kepribadian yang tidak sabar, kompetitif, ambisius dan ingin serba sempurna.
- d. Kehamilan dengan resiko tinggi
- e. Kehamilan dengan penyakit bawaan
- f. Riwayat kehamilan, persalinan dan nifas yang lalu

2. Faktor Eksternal
 - a. Kondisi lingkungan yang mengancam jiwa
 - b. Kondisi sosial ekonomi
 - c. Konflik dengan teman dan keluarga

4.2. Penerapan metode *self healing* berdasarkan penyebab kecemasan pada kehamilan

Setiap kecemasan yang dihadapi ibu hamil memiliki penyebab yang berbeda-beda, sehingga bentuk dan metode *self healing* yang digunakan juga berbeda. Pada bagian ini akan membahas tentang penerapan metode *self healing* pada ibu hamil sesuai dengan masalah atau kecemasan yang dihadapi. Berikut adalah metode penerapan *self healing* yang dapat dilakukan pada ibu hamil :

1. Penerapan *self healing* dengan metode *Forgiveness*

Forgiveness memiliki manfaat yang baik melepaskan emosi negatif, mendapat kesejahteraan dalam kehidupan dan lebih mudah untuk mengendalikan konflik serta memaafkan. Oleh sebab itu, *forgiveness* menjadi hal baik jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Teknik-teknik dalam terapi *forgiveness*, adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Meditasi Cinta Kasih

Meditasi cinta kasih merupakan meditasi yang telah dikembangkan oleh peneliti dengan beberapa langkah penerapannya. Adapun instruksi dalam meditasi ini sebagai berikut:

 - 1) Tutup mata anda dan fokus pada proses pernafasan selama tiga menit.
 - 2) Arahkan perhatian anda ke kening.
 - 3) Kemudian berterima kasihlah dengan mengarahkan tangan ke atas kepala anda dan

ungkapan alasan anda dalam berterimakasih karena telah berjasa kepada anda.

- 4) Meminta maaf atas tindakan-tindakan yang pernah anda lakukan kepada diri anda baik dengan sengaja ataupun tidak disengaja.
 - 5) Doakan diri anda untuk mendapatkan kebaikan, kebahagiaan, kedamaian, kesejahteraan, cinta dan keberlimpahan.
 - 6) Mohon dukungan atas diri anda terhadap apa yang anda inginkan
- b. Merasakan Emosi Negatif, Mengalirkan, dan Membuangnya.

Terapi yang kedua dilakukan untuk membuang emosi yang negatif. Adapun instruksi pada terapi ini adalah:

- 1) Pikirkan sebuah peristiwa masa lalu yang membuat diri tidak nyaman.
- 2) Munculkan peristiwa dalam seluruh penginderaan.
- 3) Fokuslah pada aliran rasa yang tiba-tiba muncul atas peristiwa masa lalu. Selanjutnya, kenallah asal munculnya rasa itu dan bagaimana rasanya.
- 4) Beranilah untuk mengenali rasa tersebut dan katakan "saya ingin mengenali perasaan ini, kapanpun perasaan ini muncul, saya segera menyadari perasaan ini".
- 5) Beranilah untuk mengendalikan perasaan tersebut saat rasa tersebut muncul secara perlahan hingga pada puncaknya. Rasakan bahwa anda mampu memunculkan sekaligus menghilangkan rasa tersebut.
- 6) Saat anda merasakan emosi maka perasaan tersebut jangan ditahan. Lakukan upaya untuk mengubah perasaan tersebut dengan mengalir-

kannya dengan memperbesar atau mengecilkan rasa.

- 7) Selalu berlatih menggunakan terapi ini agar dapat merasakan emosi negatif yang muncul.

2. Penerapan *self healing* dengan metode *Gratitude*

Gratitude memiliki manfaat yang dapat membuat individu yang menerapkannya menjadi lebih positif, mengurangi rasa ketidakpuasan dan memperbaiki emosi yang negatif. Cahyono (2014) membuat pelatihan *gratitude* yang disusun dari tiga fungsi bersyukur serta cara melatih kemampuan *gratitude*, adapun rincian pelatihan sebagai berikut:

a. *Gratitude as moral barometer*

Perubahan yang dilakukan seseorang terjadi dalam hubungan sosial antar individu dan tergantung pada kondisi sosial dan kognitif (McCullough, 2001). Bagian ini dikembangkan dengan cara:

- 1) Penanaman rasa syukur menggunakan pendekatan kognitif untuk belajar bersyukur. Adapun langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:
 - a) Mengenali pikiran tidak bersyukur
 - b) Merumuskan pikiran yang mendukung rasa syukur
 - c) Menggantikan pikiran yang tidak bersyukur menjadi rasa syukur
 - d) Menerjemahkan perasaan yang ada dalam diri untuk menjadi perilaku yang tampak.
- 2) Intervensi dan strategi memperkaya rasa syukur dengan memperkaya suasana hati yang positif dengan langkah-langkah sebagai berikut:
 - a) Menyadari tujuan dalam bersyukur
 - b) Merumuskan kegiatan yang dapat menarik keinginan untuk melakukan rasa syukur

b. *Gratitude as moral motive*

Kondisi dimana seseorang bersyukur atas bantuan yang telah diterima dan berusaha membalas kebaikan tersebut dengan hal yang positif. Bagian ini dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Membuat jurnal rasa syukur yang berisikan tentang tulisan yang membuat seseorang lebih bersyukur. Hal ini dilakukan selama 4 kali dalam seminggu dengan rentang waktu 3 minggu. Hal tersebut dilakukan agar dapat menciptakan rasa bahagia seseorang.
- 2) Menulis surat terimakasih atau surat rasa syukur kepada seseorang yang telah memberikan pengaruh yang positif dan dapat membacakan surat tersebut kepada orang yang dituju secara langsung.

c. *Gratitude as moral reinforcer*

Kondisi seseorang mengekspresikan *gratitude* kepada orang yang telah memberikan bantuan dan akan menguatkan perilaku prososial dimasa yang akan datang, bagian ini dapat dilakukan dengan:

- 1) Menghitung sebanyak mungkin setiap hal yang memberikan keberkahan dalam kehidupan saat sedang melakukan aktivitas sehingga hal tersebut dapat membantu menumbuhkan rasa syukur.
- 2) Mengucapkan terimakasih pada setiap orang yang telah menolong dan berbuat baik kepada yang bersangkutan. Ucapan terimakasih dapat diberikan secara langsung ataupun tidak langsung.

3. *Penerapan self healing dengan metode Self Compassion*

Penerapan *self compassion* dapat dilakukan dengan adanya pelatihan untuk meningkatkan kemampuan

tersebut. Adapun pelatihan yang dapat diberikan adalah *Art* terapi. *Art* terapi diberikan untuk membantu individu merasakan seluruh pengalaman yang dialami dan menumbuhkan kesadaran diri. Kesadaran tersebut ditumbuhkan untuk mengubah emosi dan perilaku yang negatif menjadi positif. Angelika, S., Satiadarma, M. P., & Koesma (2019) merancang pelatihan untuk meningkatkan kemampuan self compassion dengan rancangan intervensi sebagai berikut ini:

- a. Pengenalan self compassion untuk melihat skala self compassion pada dirinya.
- b. Membayangkan, mengekspresikan secara artistik, dan membangun hubungan yang baru.
- c. Melihat kondisi tubuh dan mengarahkan untuk bergerak kearah yang lebih baik.
- d. Mengidentifikasi kekuatan yang dimilikinya.
- e. Mengeksplor perasaan untuk menyayangi diri sendiri dengan memberikan gagasan untuk menyayangi diri sendiri.
- f. Menemukan cara untuk menyayangi diri sendiri.
- g. Mengarahkan melihat sebuah pengalaman dalam perspektif kasih sayang dan membawa sikap kasih sayang tersebut dimasa depan.
- h. Review hasil karya partisipan dan memberikan skala *self compassion*

4. Penerapan *self healing* dengan metode *Mindfulness*

Penerapan terapi *mindfulness* dilakukan dengan tujuan untuk melatih individu agar tidak melakukan penilaian secara otomatis terhadap suatu peristiwa. Pada praktik pelatihan *mindfulness* terdapat serangkaian hal yang perlu dilakukan, adapun beberapa hal yang perlu diterapkan sebagai berikut Islamiyah, A, Sismawati, M, & Kaloeti (2020):

- a. Partisipan diarahkan untuk mengatur pernafasan dalam tiga menit.

- b. Partisipan diarahkan untuk memfokuskan diri terhadap perasaan yang sedang dirasakan pada saat ini.
- c. Pada sesi selanjutnya peserta diarahkan untuk memfokuskan pada pikiran. Peserta diarahkan untuk mengetahui apa saja pikiran yang muncul pada saat ini.
- d. Pada sesi terakhir peserta diarahkan untuk mengenali dan membentuk atensi terhadap emosi yang sedang dirasakan pada saat ini.

Pada penerapannya terdapat tiga aspek yang diajarkan yaitu membentuk atensi pada perasaan, pikiran, dan emosi. Pengalaman emosi yang dirasakan seseorang dapat membantu untuk menentukan kondisi kesehatan mental seseorang karena ketidakmampuan dalam mengekspresikan, memahami, dan mengkomunikasikan emosi dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun mental (Islamiyah, A, Sismawati, M, & Kaloeti, 2020). Oleh sebab itu, pelatihan ini akan mengajarkan bagaimana seseorang dapat mengekspresikan emosinya melalui pelatihan yang berfokus pada pembentukan atensi terhadap perasaan, pikiran, dan emosi.

5. Penerapan *self healing* dengan metode *Positive Self Talk*

Tahapan dalam penerapan *positive self talk* yang mengacu pada rancangan dari Gantika, Eka, & Karsih (2011) dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Konselee diarahkan untuk memperlihatkan mengenai pemikiran yang tidak logis. Hal ini dapat membantu mereka dalam memahami bagaimana dan mengapa dapat muncul pikiran irasional. Tahapan ini dilakukan dengan tujuan agar konselee

memunculkan pemikiran bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

- b. Tahap kedua adalah konselee diarahkan untuk menantang diri dalam mengubah pikiran dan perasaan yang negatif. Hal ini dilakukan dengan konselee mengeksplorasi ide dan tujuan yang rasional.
- c. Konselee akan terus diperkuat untuk mengembangkan pikiran yang rasional dan filosofi hidup yang rasional dengan kalimat motivasi yang positif.

Beberapa tahapan tersebut dilakukan dengan pengarahannya pikiran irasional dan mengubahnya menjadi pikiran yang rasional dengan bantuan dialog positif pada diri terkait hal-hal yang bersangkutan dengan dunia dan diri sendiri.

6. Penerapan *self healing* dengan metode *Expressive Writing*

Terapi menulis memiliki manfaat yang baik bagi kondisi fisik dan psikis seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, S., Hitipeuw, I., & Mappiare (2019) telah merancang tahapan pelaksanaan konseling *expressive writing*, adapun tahapan yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Rasional prosedur merupakan tahapan pertama yang diterapkan dengan tujuan memperoleh data kondisi seseorang yang akan melakukan terapi ini. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan adalah penyebaran alat ukur mengumpulkan informasi dan melakukan kontrak.
- b. *Recognitive/initial writing* merupakan tahap kedua dengan tujuan membuka dan membangun kenyamanan untuk menulis. Peserta diberikan kesempatan untuk menulis dengan bebas dan

mengungkapkan hal-hal yang muncul pada pikiran tanpa adanya perencanaan dan arahan.

- c. *Examination writing exercise* merupakan tahap ketiga dengan kegiatan mengeksplorasi reaksi peserta terhadap suatu situasi tertentu. Tulisan yang sebelumnya ditulis merupakan cakupan topik yang dapat diperluas menjadi peristiwa emosional atau peristiwa spesifik yang dialami oleh individu.
- d. *Feedback* merupakan tahap selanjutnya yang merupakan sarana refleksi yang dapat mendorong memperoleh kesadaran baru terkait hal-hal yang dapat menginspirasi perilaku, sikap ataupun nilai baru. Hal ini akan membantu individu memperoleh pemahaman yang lebih tentang dirinya dan dapat diaplikasikan sehingga muncul adanya perubahan tingkah laku dikemudian hari.
- e. *Appllication to the self* adalah tahapan dimana peserta didorong mengaplikasi pengetahuan barunya di dunia nyata.
- f. Tahap terakhir adalah pekerjaan rumah dan tindak lanjut dimana pada tahap ini terapis akan mendorong peserta dalam mempraktikkan prosedur *expressive writing* dalam situasi diluar pelatihan. Selanjutnya, mendiskusikan hasil latihan yang telah diberikan dan meminta untuk mencatat dalam lembar tugas tentang penggunaan *expressive writing* seperti mengisi catatan pemikiran yang muncul serta menyusun kegiatan tindak lanjut.

7. Penerapan *self healing* dengan metode Relaksasi

Penerapan yang dapat dilakukan pada proses relaksasi memiliki intruksi yang berbeda. Banyak jenis relaksasi yang dapat dilakukan seperti relaksasi benson dan Progress Muscle Progressive (PMR).

- a. Relaksasi Benson merupakan relaksasi yang digunakan dalam pengobatan untuk menghilangkan rasa nyeri, insomnia, kecemasan, dan hipertensi yang memiliki langkah penerapan yang dirancang oleh Benson (1974) sebagai :
 - 1) Duduklah dalam keadaan tenang dan posisi yang nyaman
 - 2) Tutuplah mata
 - 3) Renggangkan semua otot mulai dari kaki terus menuju wajah sampai semua rileks
 - 4) Bernafas melalui hidung secara rileks
 - 5) Lakukan selama 10 sampai 20 menit lalu anda boleh membuka mata jika telah selesai. Duduklah dahulu dengan tenang beberapa menit dan jangan segera berdiri
 - 6) Jaga tubuh agar tetap rileks dan tidak bersikap tegang. Berlatihlah selama sekali atau dua kali sehari, namun jangan melakukan dalam waktu dua jam setelah makan karena akan mengganggu proses relaksasi
- b. *Progress Muscle Progressive* (PMR) merupakan relaksasi yang berfokus pada perenggangan otot. Berikut ini beberapa langkah dalam melakukan progressive muscle relaxation yang diadaptasi dari Williams dan Carey (2003), yaitu :
 - 1) Posisikan tubuh Anda senyaman dan serileks mungkin. Anda dapat melakukannya dalam posisi duduk atau pun berbaring.
 - 2) Tutup mata Anda. Kemudian tarik napas dan hembuskan perlahan. Rasakan setiap hembusan napas Anda membuat tubuh Anda semakin rileks.
 - 3) Regangkan kaki Anda setegang mungkin. Rasakan otot-otot kaki dan betis Anda terasa tegang. Tahan sebentar dan tetap atur pernafasan Anda seperti langkah kedua.

Sekarang, katakan dalam pikiran Anda: "rileks" dan lepaskan ketegangan pada otot-otot kaki dan betis Anda. Rasakan otot-otot tersebut terasa semakin rileks. Ulangi langkah ketiga sekali lagi.

- 4) Sekarang, selonjorkan kaki Anda hingga betul- betul lurus. Rasakan ketegangan yang terjadi pada otot-otot paha dan lutut Anda. Tahan posisi tersebut sembari tetap menarik napas dan menghembuskannya perlahan. Lalu, katakan "rileks" dalam pikiran Anda dan lepaskan ketegangan yang ada di otot-otot paha dan lutut Anda. Rasakan sensasi rileks yang terjadi pada otot-otot tersebut. Ulangi langkah keempat sekali lagi. Selanjutnya, kontraksikan otot-otot di daerah pinggul dan pantat Anda. Rasakan sensasi ketegangan tersebut. Tahan sebentar sambil lakukan teknik pernapasan seperti langkah kedua. Kemudian, katakan "rileks" pada pikiran Anda dan rasakan otot-otot Anda tadi semakin rileks. Ulangi langkah kelima sekali lagi.
- 5) Langkah selanjutnya dimulai dengan perhatikan perut Anda mengembung dan mengempis seiring Anda menarik napas dan menghembuskannya perlahan. Lalu, tarik napas Anda dan kontraksikan otot perut Anda. Tahan sebentar dan tetap atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Sambil mengatakan "rileks" dalam pikiran Anda, lepaskan ketegangan di otot perut Anda. Rasakan sensasi rileksnya. Ulangi langkah keenam sekali lagi.
- 6) Sekarang, kontraksikan otot-otot di punggung Anda. Rasakan ketegangan yang terjadi. Tahan posisi ini dan tetap lakukan teknik pernapasan seperti langkah kedua. Kemudian, katakan

dalam pikiran Anda: "rileks" dan rasakan otot-otot Anda terasa semakin rileks. Ulangi langkah ketujuh sekali lagi.

- 7) Selanjutnya, telungkupkan telapak tangan Anda dan buka selebar mungkin. Kemudian, angkat lengan Anda dan regangkan sejauh yang dapat Anda lakukan. Rasakan ketegangan yang terjadi di otot-otot tangan dan lengan Anda tersebut. Tahan dan atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Sekarang, katakan "rileks" dan lepaskan ketegangan tersebut. Rasakan sensasi rileks pada otot-otot Anda. Ulangi langkah kedelapan sekali lagi.
- 8) Sekarang, tundukkan kepala Anda dan angkat bahu Anda. Rasakan ketegangan yang terjadi pada otot-otot di daerah dagu, leher, dan bahu Anda. Tahan sebentar posisi ini. Tarik napas Anda dan hembuskan perlahan. Selanjutnya, katakan "rileks" dalam pikiran Anda dan rasakan otot-otot Anda tersebut semakin rileks. Ulangi langkah kesembilan sekali lagi.
- 9) Kontraksikan otot-otot rahang dan wajah Anda seperti halnya ketika Anda tengah melakukan senam wajah. Rasakan ketegangan yang terjadi pada otot-otot itu. Tahan dan atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Lalu, katakan "rileks" dan lepaskan ketegangan pada otot-otot Anda. Rasakan otot-otot tersebut semakin rileks. Ulangi langkah kesepuluh sekali lagi.
- 10) Angkat alis Anda tinggi-tinggi. Rasakan ketegangan yang ada pada otot-otot dahi Anda. Tahan posisi tersebut sambil atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Katakan "rileks" dan lepaskan ketegangan pada otot-otot tadi. Rasakan otot-otot tersebut semakin rileks. Ulangi langkah kesebelas sekali lagi.

- 11) Selanjutnya, buat seluruh tubuh Anda merasa rileks, mulai dari kepala hingga kaki. Rasakan sensasi rileksnya mengalir perlahan dari atas ke bawah. Tetap atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Tahan posisi relaksasi ini selama beberapa waktu. Pusatkan perhatian dan pikiran Anda pada sensasi rileks yang Anda rasakan pada tubuh Anda.
- 12) Sekarang, lakukan penghitungan mundur dari 3 ke 1. Saat menghitung 3, fokuskan perhatian dan pikiran Anda pada dunia di luar diri Anda. Dengarkan suara-suara yang terdapat di sekeliling Anda, pikirkan di mana Anda saat ini. Dihitungan 2, ubah posisi tubuh Anda dan bersiaplah untuk bangun. Sekarang, saat menghitung 1, buka mata Anda dan rasakan diri Anda menjadi semakin rileks dan bersemangat dibandingkan sebelumnya.

8. Penerapan *self healing* dengan metode Management Diri

Penerapan pelatihan manajemen diri padat dirangkai melalui aspek yang tergantung pada variabel manajemen diri. Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan sebagai berikut:

- a. Mengarahkan peserta merancang goal setting. Hal ini dilakukan dengan tujuan Meningkatkan kemampuan kesadaran diri mengenai mimpi dan tujuan yang ingin dan dapat dicapai untuk jangka waktu pendek ataupun jangka waktu panjang.
- b. Mengarahkan peserta untuk dapat melakukan analisis diri. Tujuan dari tahapan ini adalah mengenali diri sendiri dan mengetahui kekurangan dan kelebihan diri yang dapat menjadi faktor utama dalam mendukung atau menghambat tujuan yang ingin dicapai.

- c. Mengarahkan peserta untuk berpikir mengenai solusi atas permasalahan yang dapat menghambat pada tujuan tercapainya keinginan peserta.
- d. Melatih peserta untuk membangun strategi dalam pencapaian tujuan.

9. Penerapan *self healing* dengan metode *Imagery*

Penerapan *imagery* dapat dilakukan dengan teknik yang dikembangkan oleh Synder (2006) yang telah dirinci sebagai berikut :

- a. Membuat peserta merasa santai dengan cara:
 - 1) Membuat peserta merasa santai. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan relaksasi pernafasan selama tiga menit.
 - 2) Menginstruksikan peserta untuk memposisikan dirinya senyaman mungkin.
 - 3) Menginstruksikan untuk menyilangkan kaki dan menutup mata atau memfokuskan pandangan pada satu titik benda yang ada didalam ruangan.
 - 4) Fokus pada pernafasan otot perut, menarik nafas yang dalam dan pelan, nafas berikutnya dilakukan dengan sedikit lebih dalam dan lama. Arahkan peserta untuk tetap fokus pada pernafasan dan tumbuhkan dipikiran bahwa hal tersebut terasa santai.
 - 5) Rasakan tubuh menjadi lebih berat dan hangat dari ujung kepala sampai kaki
- b. Sugesti khusus untuk imajinari
 - 1) Pikirkan bahwa seolah-olah pergi ke suatu tempat yang menyenangkan.
 - 2) Menyebutkan apa saja yang dilihat, didengar, dicium dan apa yang dirasakan.
 - 3) Ambil nafas panjang beberapa kali dan menikmati situasi tersebut.

- 4) Sekarang coba bayangkan apa yang diinginkan dengan menguraikan apa yang hendak dicapai.

c. Beri kesimpulan dan perkuat hasil praktik

- 1) Mengingat bahwa dapat kembali ke tempat tersebut
- 2) Berfokus pada pernafasan

d. Kembali ke keadaan semula

- 1) Siap kembali kedalam ruangan pertama berada
- 2) Merasa segar dan siap melanjutkan kegiatan
- 3) Membuka mata dan menceritakan pengalaman ketika telah siap.

-oo0oo-



DAFTAR PUSTAKA

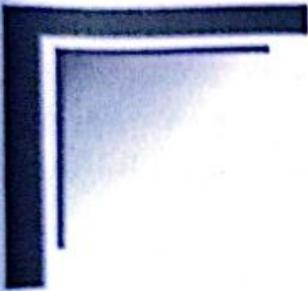
- Angelika, S., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. E. (2019).** Penerapan art therapy untuk meningkatkan self-compassion pada orang dengan HIV/ AIDS (ODHA). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 219-229.
- Anggraini, S., Hitipeuw, I., & Mappiare, A. (2019).** Keefektifan teknik expressive writing untuk mereduksi emosi negatif siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan pengembangan*, 4(1), 36-39.
- Annie Aprisandityas, & Diana Elfida. (2012).** Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 8(Desember), 80-89.
- Aritonang, J., Nugraeny, L., & Siregar, R. N. (2020).** Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19. *09(2)*, 261-269.
- Cahyono, E. W. (2014).** Pelatihan gratitude (bersyukur) untuk penurunan stres. *Calypta: Jurna; Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1-15.
- Corwin. (2009).** *Buku Saku Patofisiologi* (EGC (ed.); 3 ed.).
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & S. (2018).** Pagaruh expressive writing therapy terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada 67 remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 1(1), 48-61.

- Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan gratitude dengan citra tubuh pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 34-41.
- Feist. (2009). *Teori Kepribadian Jilid I*. Salemba Humanika.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to selfcompassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The guilford press.
- Ghani. (2011). *Forgiveness Therapy*. Kanisius.
- Hambali, A. Meiza, A. & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (gratitude) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi islam. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94-101.
- Haryanto, H. C. & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *Insight*, 18(2), 109-118.
- Indraharsani, I. A. S. & Budisetyani, I. G. A. . W. (2017). Efektif self talk positif untuk meningkatkan performa atlet basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 367-378.
- Islamiyah, A, Sismawati, M, & Kaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh psikoedukasi mindfulness singkat pada kemampuan regulasi emosi. *Jurnal Ilmiah Psikologi terapan*, 8(1), 66-74.
- Kaplan, HI . Sadock, B. . and G. (2010). *Sinopsis Psikiatri*. Binarupa Aksara.
- Khemani, B. (2020). *Self Healing Regimen From Illness to Wellness*.
- Marhani, I, Sahrani, R., & Monika, S. (2018). Efektivitas pelatihan self talk untuk meningkatkan harga diri remaja korban bullying: Studi pada siswa SMP X Pasar Minggu. *Inspiratif Pendidikan*, 7(1), 11-22.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. Harper collins publisher inc.
- Pradana, R. . (2020). Foegiveness pada skizofrenia remisi yang sudah bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 95-109.
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains*, 16(1), 14. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2063>.

- Romadhani, R. K. & Hadjan, M. N. R. (2017). Intervensi berbasis mindfulness untuk menurunkan stress pada orang tua. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 3(1), 23-37.
- Sari, A. D. K. & S. (2015). Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada primary caregiver penderita kanker payudara. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 173-192.
- Savitri, W. C. & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Stuart G.W dan Sudeen. (2016). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing* (1 ed.). Elsevier Inc.
- Sugiyanti, D., Suhariyanti, E., & Priyanto. (2017). Pengaruh guided imagery dalam menurunkan stress. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(2), 50-58.
- Suyono, Triyono, & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stress. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115-120.
- Videbeck, S. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Woodyatt, L., Wenzel, M., & De Vel-Palumbo, M. (2017). *Working through psychological needs following transgressions to arrive at self-forgiveness*. NY/ : Springer.
- Wulandari, F. A. & Gamayanti, I. L. (2014). Mindfulness based cognitive therapy untuk meningkatkan konsep diri remaja post-traumatic stress disorder. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 6(1), 265-280.
- Wypich, G. (2017a). *Self Healing Material Principles and Technology*. ChenTec Publishing.
- Wypich, G. (2017b). *Self Healing Materials Principles and Technology*. Springer International Publisng.
- Zakariah, M. . (2015). Validation of the Malay Version of the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale/APAIS. *Departement of Anaesthesiology and Intensive Care, Faculty of Medicine University of Malay*, 70.

Zamriati, W., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA Pkm Tuminting. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 109817.

-oo0oo-



GLOSARIUM

- Acupressure** : Pengobatan dengan teknik pemijatan yang menggunakan ibu jari atau ujung jari di titik-titik tertentu pada tubuh seseorang untuk merangsang titik-titik energi.
- Alternatif** : Pilihan diantara dua atau beberapa kemungkinan
- Antenatal Care** : Kunjungan ibu hamil ke bidan, dokter atau tenaga kesehatan
- Adekuat** : Memenuhi syarat, memadai, sesuai harkatnya
- Bayi** : Anak baru lahir yang berusia 0 sampai 12 bulan
- Berisiko** : Akibat yang kurang menyenangkan (merugikan, membahayakan) dari suatu perbuatan atau tindakan
- Bakteri** : Makhluk hidup terkecil bersel tunggal, terdapat di mana-mana, dapat berkembang biak dengan kecepatan luar biasa dengan jalan membelah diri, ada yang berbahaya dan ada yang tidak, dapat menyebabkan peragian, pembusukan, dan penyakit
- Cemas** : Merasa sangat gelisah (takut, khawatir);
- Covid-19** : Virus yang menyebabkan penyakit Corona
- Dampak** : Pengaruh kuat yang mendatangkan akibat (baik negatif maupun positif)
- Depresi** : Gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot (seperti muram, sedih, perasaan tertekan)
- Emosional** : Menyentuh perasaan; mengharukan

Esterogen	: Hormon kelamin yang dihasilkan terutama oleh indung telur dan berfungsi, antara lain, untuk merangsang munculnya tanda-tanda kelamin sekunder pada wanita
Faktor risiko	: Hal (keadaan, peristiwa) yang ikut menyebabkan (mempengaruhi) terjadinya sesuatu
Fisiologis	: Bersifat fisiologi; berkenaan dengan fisiologi
Hormon	: Zat yang dibentuk oleh bagian tubuh tertentu (misalnya kelenjar gondok) dalam jumlah kecil dan dibawa ke jaringan tubuh lainnya serta mempunyai pengaruh khas (merangsang dan menggiatkan kerja alat-alat tubuh)
Imunitas	: Keimunan; kekebalan
Intervensi	: Campur tangan dalam suatu hal
Kehamilan	: Mengandung janin dalam rahim karena sel telur dibuahi oleh spermatozoa
Kecemasan	: Tidak tenteram hati (karena khawatir, takut); gelisa
Kekhawatiran	: takut (gelisah, cemas) terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti
Korelasi	: Hubungan timbal balik atau sebab akibat
Kontraksi	: Penegangan; pengerasan; penguncupan (tentang otot)
Komplikasi	: Penyakit yang baru timbul kemudian sebagai tambahan pada penyakit yang sudah ada
Labil	: Tidak seimbang dan mudah berubah;
Metode	: Cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan
Normal	: Sesuai dan tidak menyimpang dari suatu norma atau kaidah
Otot	: Jaringan kenyal dalam tubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan organ tubuh
Pandemi	: Wabah yang berjangkit serempak di mana-mana
Pekerjaan	: Kegiatan melakukan sesuatu; yang dilakukan (diperbuat)
Pendidikan	: proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan; proses, cara, perbuatan mendidik;

- Penyakit : Berasa tidak nyaman di tubuh atau bagian tubuh karena menderita sesuatu (demam, sakit perut, dan sebagainya)
- Preventif : Bersifat mencegah (supaya jangan terjadi apa-apa)
- Progesteron : Hormon perempuan yang dihasilkan korpus luteum, korteks adrenal, plasenta, yang menyebabkan timbulnya stadium sekresi pada selaput lendir uterus
- Psikologis : Berkenaan dengan psikologi; bersifat kejiwaan
- Prediktor :
- Rahim : Kantong selaput dalam perut, tempat janin (bayi); peranakan; kandungan.
- Reaksi : Tanggapan (respons) terhadap suatu aksi
- Rentan : Mudah terkena penyakit
- Reproduksi : Pengembangbiakan; tiruan; hasil ulang
- Sehat : Baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit)
- Sensitif : Cepat menerima rangsangan; peka
- Stres : Gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan
- Survei : Teknik riset dengan memberi batas yang jelas atas data; penyelidikan; peninjauan
- Umur : Lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan); usia
- Virus : Mikroorganisme yang tidak dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop biasa, hanya dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop elektron, penyebab dan penular penyakit,

Self Healing

Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Kehamilan

Kecemasan pada kehamilan merupakan hal yang normal terjadi pada setiap ibu hamil dikarenakan kecemasan ini merupakan efek dari adanya perubahan hormon dalam kehamilan. Kecemasan pada ibu hamil akan semakin meningkat dengan adanya kondisi lingkungan yang mengkhawatirkan dan tidak mendukung bagi ibu hamil terutama di era pandemi Covid-19 seperti sekarang ini. Setiap ibu hamil akan merasakan kecemasan bahkan ketakutan yang berlebih terhadap keselamatan dirinya dan juga janinnya. Namun kecemasan tersebut dapat diminimalisir atau bahkan dapat dihilangkan apabila dikelola dengan baik.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan pada kehamilan adalah dengan *self healing*. *Self Healing* merupakan suatu metode untuk mengelola emosi agar terhindar dari stres dengan cara mengalihkan permasalahan-permasalahan yang kita alami kepada sesuatu yang kita sukai yang dapat membuat hati kita tenang dan bahagia. Teknik relaksasi *Self Healing* ini sangat baik diterapkan pada saat kehamilan dan menjelang persalinan. Metode *self healing* yang dapat diterapkan pada ibu hamil adalah *forgiveness, gratitude, self compassion, positive self talk, mindfulness, expressive writing, relaksasi, self management, imagery*. Metode tersebut terbukti sangat efektif dalam menurunkan kecemasan yang terjadi selama kehamilan.



Nining Mustika Ningrum, SST., M.Kes . Lahir di Sampang, 01 April 1985. Penulis lulus Program Studi D III Kebidanan STIKES Insan Cendekia Medika Jombang pada tahun 2007, lulus Program Studi DIV Bidan Pendidik STIKES Insan Cendekia Medika Jombang pada tahun 2010 dan lulus Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat konsentrasi Kesehatan Ibu dan Anak di Universitas Diponegoro pada tahun 2015. Penulis adalah dosen tetap di Program Studi D III Kebidanan STIKES Insan Cendekia Medika Jombang sejak tahun 2015 sampai sekarang. Mata kuliah yang diampu adalah Asuhan kebidanan Kehamilan dan Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Penulis aktif menulis modul, buku ajar tentang kebidanan. Penulis juga aktif dalam menulis artikel di jurnal nasional maupun internasional.

Buku ini diterbitkan atas kerjasama dengan



SAHABAT PUBLIKASI KU

ISBN: 978-602-5990-99-1

