

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh progressive muscle relaxation (PMR) dalam menurunkan derajat stres Mahasiswa Fakultas Psikologi Tahun Ajaran Ketiga Universitas 'X' di Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan teori stres (Lazarus & Folkman, 1984) dan teori progresif muscle relaxation (Deborah, D. Shain, 1992).

Tingginya tuntutan perkuliahan baik secara akademis dan non-akademis seringkali menyebabkan tingginya derajat stres. Progressive muscle relaxation (PMR) merupakan salah satu alternatif untuk menurunkan derajat stres karena teknik relaksasi progresif otot dapat merilekskan kembali ketegangan otot-otot dalam tubuh sehingga relaksasi ini dapat meredakan derajat stres responden. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimental dengan bentuk desain two group before-after yang melibatkan dua kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri dari 8 responden. Penelitian yang berlangsung selama 7 hari ini, diawali dengan melakukan pre-test dan diakhiri dengan post-test untuk mengukur derajat stres. Alat ukur derajat stres yang didasari oleh teori Lazarus (1984) ini disusun oleh peneliti berdasarkan gejala-gejala stres berupa reaksi kognitif, reaksi fisiologis, reaksi emosional, dan reaksi tingkah laku. Treatment yang diberikan berupa relaksasi progresif otot dengan menggunakan prosedur relaksasi yang sederhana selama 15 – 30 menit yang harus dilakukan oleh responden setiap harinya selama 1 minggu.

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh progressive muscle relaxation (PMR) dalam menurunkan derajat stres Mahasiswa Fakultas Psikologi Tahun Ajaran Ketiga Universitas 'X' di Kota Bandung.

Kata Kunci : progressive muscle relaxation, stres, kuasi eksperimental.

ABSTRACT

This research purposes to find out how much the influence of progressice muscle relaxation (PMR) in decreasing stress to the student of Psychology Faculty in the third grade at “X” University in Bandung is. This research uses stress theory (Lazarus & Folkman, 1984) and progressive muscle relaxation theory (Deborah D. Shain, 1992).

A high demand of the lecture situation both in academic and non-academic, is often cause a high level of stress also. Progressive muscle relaxation (PMR) is one of alternative to decrease that level of stress itself because relaxation progressive muscle relaxation technique can make relax our stained muscle anymore so that this relaxation can appease the stress level of the respondent. This research is a quasi experimenal with the two groups before-after form which includes two grops. Each group consists of 8 respondents. The research which has taken place for 7 days, started with doing pre-test and finsih with post test. The test purposes to measure the level of the stress itself. The measure equipment is based on Lazarus theory (1984) arranged by the researcher based on stress symptom, thais is coginitive reaction, physiological level, emotional reaction and behaviour reation. The treatment which was given to the respondent is progressive muscle relaxation using simple relaxation procedure for 15-30 minutes everyday in a week. Based on the result of processing data, we can conclude that there is an influence of progressive muscle relation (PMR) in decreasing stress level to the student of Psychology Faculty in the third grade at “X” University in Bandung.

Key Words : progressive muscle relaxation, stress, quasi experimental.

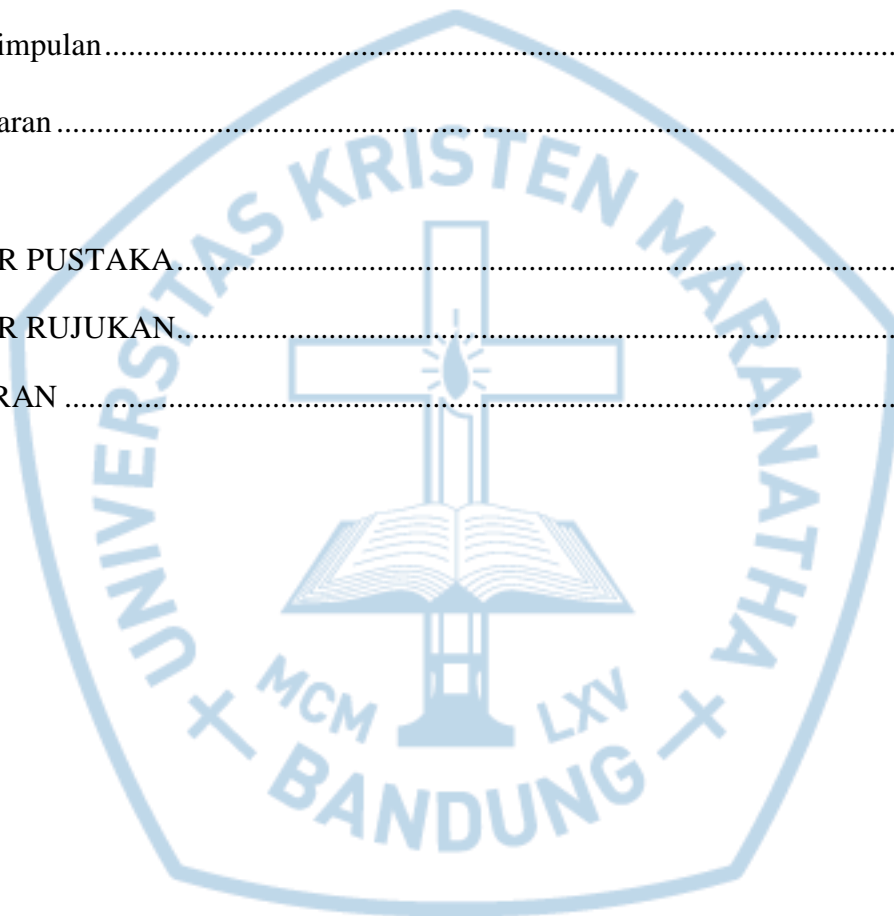
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	12
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	12
1.3.1 Maksud Penelitian	12
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	12
1.4 Kegunaan Penelitian	13
1.4.1 Kegunaan Teoritis.....	13
1.4.2 Kegunaan Praktis	13
1.5 Kerangka Pikir	13
1.6 Hipotesis Penelitian.....	20

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	21
2.1 <i>Stress</i>	21
2.1.1 Teori <i>Stress</i> Lazarus	21
2.1.2 Sumber <i>Stress</i>	25
2.1.3 Reaksi Terhadap <i>Stress</i>	26
2.1.4 Penilaian Kognitif	28
2.1.5 Strategi Penanggulangan <i>Stress</i>	32
2.1.6 Hubungan Penilaian Kognitif, <i>Stress</i> , & Strategi Penanggulangan <i>Stress</i>	35
2.1.7 Faktor Pendorong Strategi Penanggulangan <i>Stress</i>	36
2.2 Relaksasi	37
2.2.1 Latar Belakang <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	37
2.2.2 Respon <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	41
2.2.3 Manfaat Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	42
2.2.4 Prosedur <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	43
BAB III METODE PENELITIAN	46
3.1 Rancangan dan Prosedur Penelitian	46
3.1.1 Rancangan Penelitian	46
3.1.2 Prosedur Penelitian	46
3.2 Bagan Prosedur Penelitian	49
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	50
3.3.1 <i>Independent Variable</i>	50
3.3.2 <i>Dependent Variable</i>	50

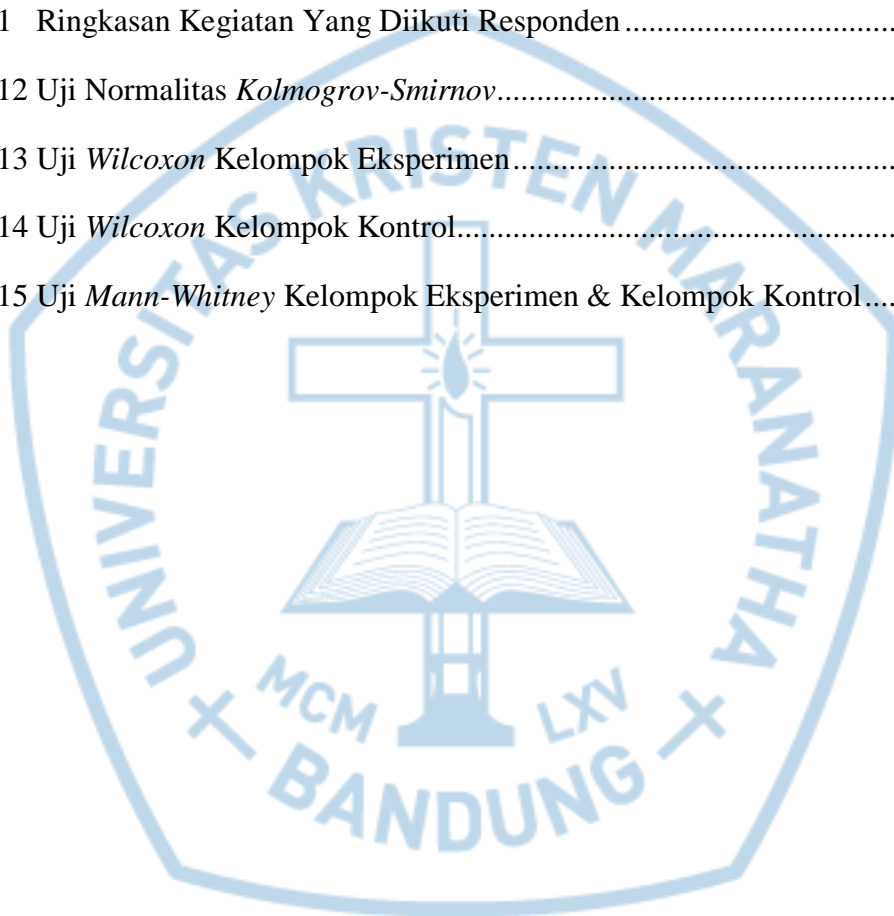
3.3.3	Definisi Konseptual	50
3.3.4	Definisi Operasional	51
3.4	Alat Ukur	53
3.4.1	Alat Ukur Derajat Stres	53
3.4.2	Sistem Penilaian Alat Ukur Derajat Stres.....	54
3.4.3	Prosedur Pengisian dan Cara Penilaian	55
3.4.4	Data Pribadi & Data Penunjang.....	56
3.5	Validasi & Reliabilitas.....	56
3.5.1	Validitas Alat Ukur (<i>Construct Validity</i>).....	56
3.5.2	Reliabilitas.....	57
3.6	Populasi dan Teknik Penarikan Sampel.....	58
3.6.1	Populasi Sasaran.....	58
3.6.2	Karakteristik Populasi.....	58
3.6.3	Teknik Penarikan Sampel.....	58
3.7	Teknik Analisis Data.....	59
3.8	Hipotesis Statistik.....	60
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		61
4.1	Gambaran Sampel Penelitian.....	61
4.2	Hasil Penelitian	62
4.2.1	Uji Normalitas	62
4.2.2	Uji Pengaruh Dengan <i>Uji Wilcoxon</i>	63
4.2.2.1	Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen.....	63
4.2.2.2	Uji Pengaruh Kelompok Kontrol.....	63

4.2.3 Uji Perbandingan Dengan <i>Mann-Whitney</i>	64
4.2.3.1 Uji Perbandingan Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol.....	64
4.3 Pembahasan	65
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	71
5.1 Simpulan.....	71
5.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
DAFTAR RUJUKAN.....	76
LAMPIRAN	78



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Alat Ukur Derajat Stres	53
Tabel 3.2 Sistem Penilaian Alat Ukur	55
Tabel 3.3 Penilaian Kuisisioner	55
Tabel 4.1 Ringkasan Kegiatan Yang Diikuti Responden	61
Tabel 4.12 Uji Normalitas <i>Kolmogrov-Smirnov</i>	62
Tabel 4.13 Uji <i>Wilcoxon</i> Kelompok Eksperimen.....	63
Tabel 4.14 Uji <i>Wilcoxon</i> Kelompok Kontrol.....	63
Tabel 4.15 Uji <i>Mann-Whitney</i> Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol.....	64



DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Pikir.....	19
Bagan 3.1 Prosedur Penelitian.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	Lembar Penjelasan <i>Informed Consent</i>	L-1
LAMPIRAN 2	<i>Informed Consent</i>	L-3
LAMPIRAN 3	Data Responden.....	L-4
LAMPIRAN 4	Identitas Kuisisioner Derajat Stres.....	L-5
LAMPIRAN 5	Cara Pengisian Kuisisioner Derajat Stres	L-6
LAMPIRAN 6	Kuisisioner Derajat Stres (<i>Pre-Test & Post-Test</i>).....	L-8
LAMPIRAN 7	Kuisisioner Derajat Stres (<i>Tryout</i>)	L-11
LAMPIRAN 8	Penghayatan Setelah Melakukan PMR	L-14
LAMPIRAN 9	Lembar <i>Checklist</i> Setelah Melakukan PMR	L-15
LAMPIRAN 10	Validitas Kuisisioner Derajat Stres	L-16
LAMPIRAN 11	Data <i>Pre-Test & Post-Test</i> Derajat Stres.....	L-18
LAMPIRAN 12	Data Penunjang Kegiatan di Luar Pernikahan	L-19
LAMPIRAN 13	Hasil Penghayatan Setelah Melakukan PMR.....	L-20
LAMPIRAN 14	Hasil <i>Uji Wilcoxon</i> Kelompok Eksperimen	L-21
LAMPIRAN 15	Hasil <i>Uji Wilcoxon</i> Kelompok Kontrol	L-22
LAMPIRAN 16	Hasil <i>Uji Mann-Whitney</i>	L-23