

ABSTRACT

The pressures of work, marriage and all forms offered in this modern age makes a lot of people are under stress. Prolonged and endlessly stress are often the cause of anxiety and one of the things that people do in overcoming stress is to consume alcohol. This study conducted to see the effectiveness of Progressive Muscle Relaxation techniques toward anxiety degradation. The subject in this study is a college student who consumes alcohol as a result of stress and total sample in this study was one person.

There are a variety of efforts to understand and explore the issues of anxiety in order to resolve this issue. One of the efforts is to provide treatment through Progressive Muscle Relaxation techniques. Based on Anxiety Theory from Spielberger (1966), the variables in this study are the anxiety of the client and Progressive Muscle Relaxation. The design used in this study is experimental design with A-B-A-B methods and the results were analyzed quantitatively and explain descriptively.

The results showed that Progressive Muscle Relaxation techniques can be used to reduce the degree of anxiety (A-State) in college students who consume alcohol. This study proposed some suggestions which are, for students who consume alcohol doing muscle relaxation should be based on trust to the therapist and willingness to volunteer so the process can be managed effectively. For Therapist, it is important to concern to the procedures (stages) while giving relaxation (without missing one or two step) so it will not affect the outcome of the relaxation. Suggestions for other researchers are to conduct research that modifies Progressive Muscle Relaxation techniques with other types of anxiety reduction therapy and it is need to develop research about the correlation between Progressive Muscle Relaxation techniques with other personality types.

ABSTRAK

Tekanan-tekanan pekerjaan, rumah tangga dan segala bentuk yang ditawarkan di jaman modern ini membuat banyak orang mengalami stres. Stres berkepanjangan dan tanpa henti seringkali menjadi penyebab dari kecemasan dan salah satu hal yang dilakukan individu dalam mengatasi stress adalah dengan mengkonsumsi alkohol. Penelitian ini dilakukan untuk melihat efektivitas teknik relaksasi otot terhadap penurunan derajat kecemasan. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol sebagai akibat dari stres yang dialami dan jumlah sampel pada penelitian ini adalah satu orang.

Terdapat berbagai upaya yang untuk memahami dan mendalami permasalahan kecemasan dengan tujuan untuk mengatasi masalah ini. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan penanganan melalui teknik relaksasi otot. Penelitian ini menggunakan pendekatan teori dari Spielberger (1966) dan variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah kecemasan dari klien dan relaksasi otot. Disain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimental dengan menggunakan metode A-B-A-B. Data yang diperoleh diolah secara kuantitatif dan dijelaskan secara deskriptif.

Dari hasil penelitian ini diajukan beberapa saran, yaitu bagi mahasiswa yang mengkonsumsi alkohol melakukan relaksasi otot didasari rasa percaya terhadap Terapis dan kesediaan secara sukarela sehingga proses relaksasi otot dapat berhasil dengan efektif. Bagi Terapis, untuk selalu memberikan tahapan relaksasi sesuai dengan prosedur yang telah ada (tanpa terlewat) sehingga hasil dari relaksasi dapat berjalan sebagaimana mestinya. Saran bagi peneliti lain adalah melakukan penelitian yang memodifikasi teknik relaksasi otot dengan berbagai jenis terapi penurunan derajat kecemasan yang lain serta perlu dikembangkan penelitian mengenai kaitan teknik relaksasi otot dengan tipe kepribadian yang lain.

DAFTAR ISI

Bab I	Pendahuluan	
1.1	Latar Belakang Masalah.....	1
1.2	Identifikasi masalah.....	7
1.3	Maksud dan Tujuan Penelitian	
1.3.1	Maksud Penelitian.....	7
1.3.2	Tujuan Penelitian.....	8
1.4	Kegunaan Penelitian.....	8
1.5	Metodologi.....	8
Bab II	Tinjauan Pustaka	
2.1	Kecemasan.....	10
2.1.1	Teori Kecemasan dari Spielberger.....	10
2.1.2	Kecemasan Dasar (<i>Trait Anxiety</i>) dan Kecemasan Sesaat (<i>State Anxiety</i>).....	10
2.1.3	Mekanisme Pertahanan diri (<i>Defense Mechanism</i>).....	14
2.1.4	Kecemasan dan Kepribadian.....	15
2.2	Stres.....	17
2.2.1	Teori Stres dari Lazarus.....	17
2.2.2	Sumber Stres.....	19
2.2.3	Penilaian Kognitif.....	20
2.2.4	Strategi Penanggulangan Stres.....	24
2.2.5	Hubungan Penilaian Kognitif, Stres dan Strategi Penanggulangan Stres.....	26
2.2.6	Faktor Pendorong Stretegi Penggulangan Stres.....	26
2.3	Teknik Relaksasi.....	27
2.3.1	Latar belakang Teknik Relaksasi.....	27

2.3.2	Terapi Relaksasi sebagai salah satu teknik dalam <i>Behavior Therapy</i>	28
2.3.3	<i>Progressive (Deep) Muscle Relaxation</i>	30
2.3.4	Panduan dalam melakukan <i>Progressive Muscle Relaxation Training</i>	31
2.3.5	Faktor Psikologis dan Terapi.....	33
2.4.	Masa Dewasa.....	34
2.4.1	Pandangan tentang Dewasa.....	34
2.4.2	Ciri-ciri Masa Dewasa Awal.....	34
2.4.3	Menjadi orang Dewasa yang Dewasa.....	36
2.4.4	Tugas perkembangan Masa Dewasa Dini.....	38
2.4.5	Perubahan Minat Pada Masa Dewasa Dini.....	38
2.4.6.	Mobilitas Sosial Pada Masa Dewasa Dini.....	40
2.4.7	Bahaya Personal Dan Sosial Pada Masa Dewasa Dini.....	40
2.5	Alkohol.....	41
2.5.1	Sejarah Minuman Beralkohol.....	41
2.5.2	Pengertian Minuman Beralkohol.....	41
2.5.3	Pengaruh Alkohol Terhadap Tubuh.....	42
2.6	Kerangka Pikir.....	43
2.7	Hipotesis.....	45
BAB III Metodologi Penelitian.....		46
3.1	Desain Penelitian.....	46
3.2.	Variabel Penelitian.....	49
3.2.1	Independent Variable.....	49
3.2.2	Dependent Variable.....	49
3.3	Teknik pengambilan sampel.....	51
3.3.1	Populasi Sasaran.....	51
3.3.2	Teknik Sampling.....	51
3.4	Subjek Penelitian.....	51
3.5	Alat ukur.....	52

3.6 Teknik Analisis.....	54
BAB IV Hasil dan Pembahasan.....	57
4.1 Anamnesa Subjek.....	57
4.2 Hasil Penelitian.....	70
Minggu Pertama (Tanpa pemberian terapi relaksasi).....	70
Minggu kedua (Dengan pemberian Teknik Relaksasi).....	83
Minggu Ketiga (Tanpa pemberian Relaksasi).....	96
Minggu Keempat (Dengan terapi Relaksasi).....	109
4.3 Pembahasan Deskriptif hasil pengolahan data.....	125
4.3.1 Hasil <i>A-State</i>	125
4.3.2 Hasil <i>A-Trait</i>	128
BAB V Kesimpulan dan Saran.....	129
5.1 Kesimpulan.....	129
5.2 Saran.....	129
DAFTAR PUSTAKA.....	131
DAFTAR RUJUKAN.....	133
LAMPIRAN.....	134

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Teori Kecemasan Dasar-Sesaat dari <i>Spielberger</i>	12
Bagan 2.6 Kerangka Pikir.....	45
Bagan 3.1 Disain Penelitian.....	48
Bagan 4.2. Hasil Penelitian.....	124

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner STAI
Lampiran 2	Hasil Kuesioner STAI
Lampiran 3	Tahapan Relaksasi Otot