

**PENGARUH RELAKSASI TOTIPROGRESIF DAN VISUALISASI
TERHADAP PENURUNAN STRES PADA SISWA SEKOLAH DASAR
SKRIPSI**



Oleh:

**Firman
M2A099033**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
JULI 2006**

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | iii |
| HALAMAN MOTTO | iv |
| UCAPAN TERIMA KASIH | v |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| ABSTRAK | xvii |
| | |
| BABI. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Permasalahan | 8 |
| C. Tujuan Penelitian | 8 |
| D. Manfaat Penelitian | 8 |
| | |
| BABII. TINJAUAN PUSTAKA | 9 |
| A. Stres pada Anak Sekolah Dasar | 9 |
| 1. Pengertian Stres | 9 |
| 2. Aspek Stres Anak | 11 |
| 3. Sumber Stres Anak | 13 |
| B. Relaksasi Otot Progresif dan Visualisasi | 14 |
| 1. Pengertian Relaksasi | 14 |
| 2. Dasar Teknik Relaksasi | 15 |
| 3. Jenis-Jenis Relaksasi | 16 |
| 4. Manfaat Relaksasi | 21 |
| 5. Relaksasi Otot Progresif dan Visualisasi untuk Anak | 23 |
| C. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Visualisasi terhadap Penurunan Stres pada Siswa Sekolah Dasar | 25 |
| D. Hipotesis | 29 |
| | |
| BABIII. METODE PENELITIAN | 30 |
| A. Variabel Penelitian | 30 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 30 |
| C. Populasi dan Sampel | 31 |
| D. Rancangan Eksperimen | 31 |
| 1. Eksperimen | 31 |
| 2. Perlakuan | 33 |
| E. Prosedur Eksperimen | 36 |
| 1. Pemilihan Subjek Eksperimen dan Persiapan Pelatihan | 36 |
| 2. Studi Pendahuluan | 36 |
| 3. Pelaksanaan Relaksasi | 46 |
| 4. Pengisian Skala Stres Anak | 49 |
| F. Metode Pengumpulan Data | 50 |

| | |
|--|-----------|
| G. Analisis Data..... | 53 |
| 1. Uji Daya Beda Aitem..... | 53 |
| 2. Reliabilitas Alat Ukur..... | 54 |
| 3. Uji Normalitas Sebaran..... | 54 |
| 4. Uji Homogenitas..... | 55 |
| 5. Uji Hipotesis..... | 55 |
| BABIV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN | 56 |
| A. Prosedur dan Pelaksanaan Penelitian | 56 |
| 1. Orientasi Kancan Penelitian..... | 56 |
| 2. Persiapan Penelitian | 57 |
| 3. Pelaksanaan Penelitian | 64 |
| B. Subjek Penelitian | 66 |
| C. Hasil Analisa Data dan Interpretasi | 66 |
| BABV. PENUTUP | 72 |
| A. Pembahasan | 72 |
| B. Simpulan | 78 |
| C. Saran | 78 |
| DAFTAR PUSTAKA | 80 |
| LAMPIRAN | 83 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel1 <i>BluePrint</i> SkalaStresAnak..... | 52 |
| Tabel2SebaranAitemSkalaStres..... | 52 |
| Tabel3PanduanPemberianSkorJawaban | 53 |
| Tabel4DistribusiAitemSkalaStresAnak | 60 |
| Tabel5KorelasiAitemTotaldanReliabilitasSkala StrespadaAnak..... | 61 |
| Tabel6DistribusiAitemGugurSkalaStresAnak ... | 62 |
| Tabel7IndeksKorelasiAitemTotaldanReliabilita s | 62 |
| Tabel8SebarandanPenomoranBaruAitemSkalaStre sAnak | 63 |
| Tabel9SkorHipotetikSkalaStresAnak | 63 |
| Tabel10KategorisasiNormatifSkorSkalaStrespada Anak | 64 |
| Tabel11HasilPretestSkalaStresAnak..... | 65 |
| Tabel12HasilPosttestSkalaStresAnak | 65 |
| Tabel13HasilUjiNormalitassebelumPerlakuan ... | 67 |
| Tabel14HasilUjiNormalitassetelahPerlakuan ... | 68 |
| Tabel15HasilUjiHomogenitasAntaraKelompokEksperimendanKelompok Kontrol | 68 |
| Tabel16IndependentT-TestsebelumPerlakuan..... | 69 |
| Tabel17UjiTsebelumdansesudahPerlakuanpadaKelompokEkperimen | 70 |
| Tabel18UjiTsebelumdansesudahPerlakuanpadaKelompokKontrol..... | 70 |
| Tabel19IndependentT-testsesudahPerlakuan..... | 71 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|-----|
| Gambar1 <i>ControlGroupPreTest-PostTestDesign</i> | 33 |
| Gambar2 Rencana Alur Pengambilan Data | 35 |
| Gambar3 Aktivitas Memasuki Ruang Hidup Seseorang | 194 |
| Gambar4 Aktivitas Memahami Tubuh..... | 194 |
| Gambar5 Sistematika Urat | 195 |
| Gambar6 Latihan Mengulur ke Atas..... | 195 |
| Gambar7 Latihan Perumpamaan..... | 196 |
| Gambar8 Aktivitas Melemaskan..... | 196 |
| Gambar9 Aktivitas Perumpamaan | 197 |

DAFTARLAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran1 ModulEksperimen | 83 |
| Lampiran2SkalaStresAnak <i>TryOut</i> | 143 |
| Lampiran3DatadanHasil <i>TryOut</i> | 155 |
| Lampiran4SkalaStresAnak <i>Pretest–Posttest</i> | 167 |
| Lampiran5KuessionerUjiCobaInstrumenRelaksasi | 176 |
| Lampiran6FormCatatanHarian | 178 |
| Lampiran7EvaluasiPenelitian | 179 |
| Lampiran8DataPenelitian..... | 180 |
| Lampiran9AnalisaStatistikDataPenelitian | 181 |
| Lampiran10FormObservasi | 188 |
| Lampiran11PetunjukWawancara | 189 |
| Lampiran12DataWawancara..... | 190 |
| Lampiran13Surat-suratIjinOrangTua..... | 192 |
| Lampiran14Foto-fotoPenelitian | 194 |
| Lampiran15SuratBuktiPenelitian..... | 198 |

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN VISUALISASI TERHADAP PENURUNAN STRES SISWA SEKOLAH DASAR

Oleh:

Firman
M2A099033

ABSTRAK

Stres pada anak mempunyai dampak negatif yang dapat mengakibatkan anak mengalami ketidaknyamanan baik dalam kehidupan sosial maupun kehidupan akademisnya. Banyak cara untuk mengurangi stres pada anak, diantaranya dengan relaksasi otot progresif dan visualisasi (relaksasi imajeri). Kedua teknik ini terbukti efektif untuk mengurangi stres pada orang dewasa, namun kurang mendapatkan perhatian untuk diterapkan pada subjek anak-anak.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kedua teknik ini yaitu relaksasi otot progresif dan visualisasi jika dikombinasikan sebagai sebuah perlakuan dapat menurunkan stres pada siswa sekolah dasar.

Penelitian ini menggunakan rancangan *Pre-Post Test Control Group Design*. Skala Stres Anak disusun untuk mengukur stres siswa. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Ngesrep 02 Semarang dengan skor stres dalam jenjang tertinggi, berusia 10-12 tahun dan mendapatkan persetujuan dari orangtua. Relaksasi otot progresif dan visualisasi diberikan dalam tujuh sesi kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Metode analisis yang digunakan adalah *T-test* untuk menguji perbedaan mean antara dua sampel yang tidak saling berhubungan atau *Independent T-test*. Hasilnya pada kelompok eksperimen terdapat penurunan mean sebesar 8,1 dengan $p=0,001$ ($p<0,05$), yang berarti penurunan skor stres pada kelompok eksperimen disebabkan pemberian perlakuan, yaitu relaksasi otot progresif dan visualisasi. Pada kelompok kontrol terdapat perbedaan mean sebesar 0,9 dengan $p=0,596$ ($p>0,05$), yang berarti penurunan skor stres pada kelompok kontrol tidak signifikan dan lebih disebabkan karena faktor eksternal yaitu sejarah dan maturasi. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya perbedaan mean skor stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 8,3 dengan $p=0,039$ ($p<0,05$), yang berarti relaksasi otot progresif dan visualisasi mempunyai pengaruh positif terhadap penurunan stres siswa sekolah dasar pada siswa kelas VI SD Negeri Ngesrep 02 Semarang.

Katakunci: stres anak, relaksasi otot progresif, visualisasi (relaksasi imajeri), siswa sekolah dasar