

**PERBEDAAN GEJALA STRES SEBELUM DAN SESUDAH
MELAKUKAN RELAKSASI PADA INDIVIDU LANSIA**

S K R I P S I



No. INDUK	0368/04
TGL TERIMA	10-09-2004
B E I	Psy
No. BUKU	Fpsi kur p-1
KOP KE	1 (satu)

OLEH :

MONIKA AGUSTIN KURNIASARI

NRP : 7103099007

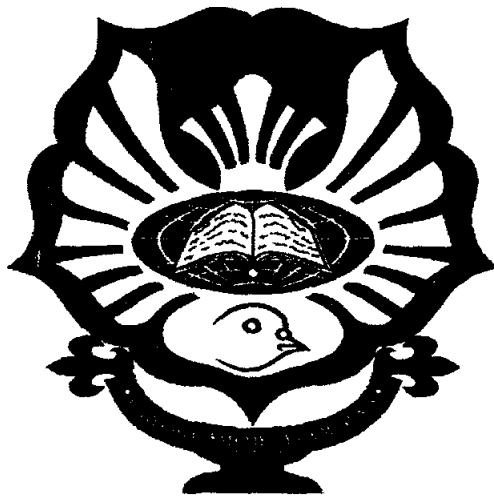
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2004**

PERBEDAAN GEJALA STRES SEBELUM DAN SESUDAH MELAKUKAN RELAKSASI PADA INDIVIDU LANSIA

SKRIPSI

Diajukan kepada

**Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi**



OLEH :

Monika Agustin Kurniasari

NRP : 7103099007

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2004**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama mahasiswa : MONIKA AGUSTIN KURNIASARI

NRP : 7103099007

Fakultas : Psikologi

Alamat / Telepon : Jl. Koblen Kidul 29 Surabaya

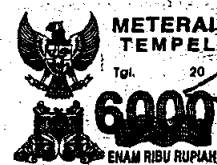
..... 031-5351117 / HP. 081 79375278.

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang saya buat adalah hasil pemikiran saya sendiri dan tidak merupakan hasil **PLAGIAT**.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, dan bersedia menerima sanksi apabila saya melanggar hal – hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini.

Surabaya, 03 Mei 2004

Yang membuat pernyataan,



HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PERBEDAAN GEJALA STRES SEBELUM DAN SESUDAH MELAKUKAN RELAKSASI PADA INDIVIDU LANSIA

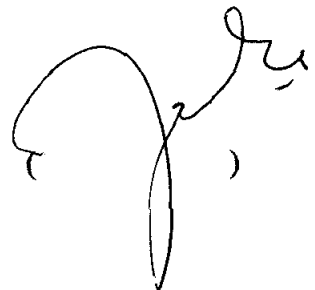
Oleh :

Monika Agustin Kurniasari
NRP : 7103099007

Telah di baca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing utama : Agnes Maria Sumargi, M.Psych ()

Pembimbing pendamping : Jaka Santosa, S.Psi



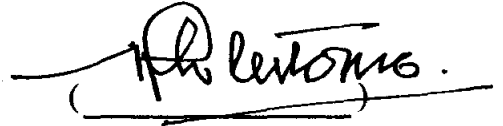
Surabaya, 4 Mei 2004

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

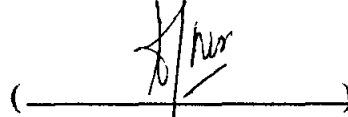
pada tanggal 27 Mei 2004

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi,
Dekan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ph. Lestono', written over a horizontal line.

Dewan Penguji :

1. Ketua : Agnes Maria S, M.Psych

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Maria S', written over a horizontal line.

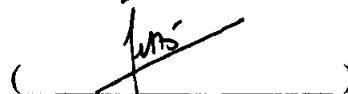
2. Sekretaris : J. Dicky Susilo, S.Psi

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. Dicky Susilo', written over a horizontal line.

3. Anggota : Drs. Psi. ML. Oetomo

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ph. Lestono', written over a horizontal line.

4. Anggota : Yettie Wandansari, M.Si

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Y. Wandansari', written over a horizontal line.

HALAMAN MOTTO

"Apa yang kulakukan adalah aku, karena itulah aku ada"
(Hopkins)

HALAMAN PERSEMBAHAN

**Karya ini kupersembahkan untuk
Alm. Bapakku dan juga Ibuku tercinta,
Serta semua orang yang kucintai.**

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria, atas berkat, dan penyertaanNya kepada penulis selama menjalani masa studi sampai dengan penulisan skripsi ini selesai. Selama menjalani semuanya penulis banyak menghadapi tantangan dan kendala, namun karena berkat dan penyertaanNya penulis akhirnya bisa melewati semuanya.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini terselesaikan bukan merupakan hasil usaha penulis sendiri namun banyak pihak yang terlibat dalam memberikan bantuan dan dukungan baik secara moril maupun materil. Untuk itu dalam hal ini penulis ingin sekali mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. M.L Oetomo, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Widya Mandala Surabaya, atas kebijaksanaannya penulis bisa menyelesaikan studi.
2. Ibu Agnes Maria Sumargi, M.Psych, selaku Dosen Pembimbing Utama, sekaligus Pembimbing Akademik, yang dalam segala aktivitasnya masih bersedia memberikan bimbingan dan mendengarkan kesulitan yang dihadapi penulis, memberi motivasi, saran, dan kritik yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Jaka Santosa, S.Psi, selaku Dosen Pembimbing Pendamping, yang dengan sabar dan teliti telah mendampingi penulis dalam penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Ratna Yudhawati, S.Psi, yang sudah memberikan saran dan motivasi kepada penulis.
5. Segenap Bapak Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada penulis selama menempuh masa studi.
6. Alm. Bapak atas kasih sayang dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis sepanjang hidup bapak. Penulis yakin bapak selalu mendoakan dari surga.
7. Untuk Ibuku tercinta yang tidak henti-hentinya mendoakan, memberikan dukungan, dan menguatkan penulis setiap saat.
8. Untuk Bu Tik, Mbak Santi, adikku Oka, dan semua keluarga besarku yang selalu setia mendampingi, menghibur penulis di segala suasana.
9. Sr. Christina. Alma, selaku Pimpinan Panti Werdha Bhakti Luhur, yang sudah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian disana.
10. Sr. Yudith. Alma, yang sudah membimbing penulis, selama melakukan penelitian disana.
11. Ibu-ibu perawat di Panti Werdha Bhakti Luhur, yang sudah membantu penulis dalam mengisi angket dan mendampingi subjek selama penelitian berlangsung.
12. Oma-oma di Panti Werdha Bhakti Luhur, yang sudah bersedia mengisi angket dan mengikuti treatment yang diberikan, sehingga sangat membantu penulis dalam pengambilan data.

13. Sahabatku Shinta, yang selalu bisa mengerti perasaan penulis setiap saat, terima kasih atas kebersamaan kita selama ini.
14. Jonis, Tessy, Nina, Brenda, Ratih, Lia, Riko, Rafael, terima kasih atas kesetiaan dan perhatian kalian selama ini kepada penulis.
15. Untuk teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 1999, terima kasih atas kebersamaan kita dalam melewati masa-masa studi.
16. Segenap staf TU Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah membantu penulis dalam mengurus surat-surat yang diperlukan dalam penulisan skripsi.
17. Comi dan Prita, yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, sampai dengan proses penyusunan skripsi ini.
18. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah mendukung dan memberikan semangat serta membantu penulis dalam kelancaran studi dan proses penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis terbatas. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan adanya saran dan kritik yang membangun agar skripsi ini berguna untuk kepentingan ilmu pengetahuan dan semua pihak yang membutuhkan.

Surabaya, 27 Mei 2004

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Halaman Motto.....	v
Halaman Persembahan.....	vi
Ucapan Terima kasih.....	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Abstraksi.....	xv
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	7
1.3. Rumusan Masalah.....	7
1.4. Tujuan Penelitian.....	7
1.5. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
2.1. Gejala Stres.....	9

2.1.1. Pengertian Stres.....	9
2.1.2. Macam-macam Stres.....	10
2.1.3. Faktor-faktor Penyebab Stres.....	12
2.1.4. Gejala-gejala Stres.....	12
2.2. Relaksasi.....	14
2.2.1. Pengertian Relaksasi.....	14
2.2.2. Faktor-faktor yang Mendukung Proses Latihan Relaksasi.....	14
2.2.3. Kegunaan Relaksasi.....	17
2.2.4. Macam-macam Teknik Relaksasi.....	18
2.3. Individu Lansia.....	26
2.3.1. Pengertian Individu Lansia.....	26
2.3.2. Tugas-tugas Perkembangan Individu Lansia.....	27
2.3.3. Masalah-masalah yang Dihadapi Individu Lansia.....	29
2.4. Hubungan Antara Penggunaan Relaksasi Dengan Gejala Stres yang Terjadi pada Individu Lansia.....	31
2.5. Hipotesis.....	32
BAB III. METODE PENELITIAN.....	33
3.1. Desain Penelitian.....	33
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
3.4. Populasi Penelitian dan Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3.4.1. Populasi.....	34

3.4.2. Metode Pengambilan Sampel.....	35
3.5. Metode Pengumpulan Data.....	35
3.5.1. Validitas dan Reliabilitas.....	37
3.6. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	41
4.1. Orientasi Kancan Penelitian.....	41
4.2. Persiapan Penelitian.....	44
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	45
4.4. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	47
4.5. Hasil Penelitian.....	48
4.5.1. Deskripsi Data Subjek Penelitian.....	48
4.5.2. Deskripsi Variabel Penelitian.....	51
4.5.3. Uji Asumsi.....	53
4.5.4. Uji Hipotesis.....	54
BAB V. PENUTUP.....	55
5.1. Bahasan.....	55
5.2. Simpulan.....	58
5.3. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1. Blue Print Angket Gejala Stres.....	37
2. Tabel 4.1. Jadwal Pelaksanaan Relaksasi.....	47
3. Tabel 4.2. Jumlah Aitem Valid pada Angket Gejala Stres.....	48
4. Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Usia Subjek Penelitian.....	49
5. Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Masalah Subjek Penelitian pada angket <i>pre-test</i>	50
6. Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Masalah Subjek Penelitian pada Angket <i>post-test</i>	50
7. Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Gejala Stres angket <i>pre-test</i>	52
8. Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Gejala Stres angket <i>post-test</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

1. Instruksi Relaksasi.....	65
2. Angket Sebelum Mengikuti Relaksasi.....	70
3. Angket Sesudah Mengikuti Relaksasi.....	77
4. Coding Data Angket Sebelum Mengikuti Relaksasi.....	81
5. Hasil uji validitas dan reliabilitas dengan <i>SPSS for Windows version 11.00</i>	84
6. Coding data angket sesudah mengikuti relaksasi.....	90
7. Hasil uji normalitas dengan <i>SPSS for Windows version 11.00</i>	92
8. Hasil uji homogenitas dengan <i>SPSS for Windows version 11.00</i>	96
9. Hasil uji hipotesis dengan <i>SPSS for Windows version 11.00</i>	97
10. Surat Ujin pengambilan data dari Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....	98
11. Surat keterangan dari Panti Werdha Bhakti Luhur cabang Sidoarjo.....	99
12. Foto-foto selama melakukan relaksasi di Panti Werdha Bhakti Luhur.....	100

Monika Agustin Kurniasari, 7103099007 (2004). "Perbedaan Gejala Stres Sebelum Dan Sesudah Melakukan Relaksasi Pada Individu Lansia". Skripsi Sarjana Strata I. Surabaya : Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Pada individu lanjut usia (lansia) masalah-masalah yang sering muncul antara lain adalah penurunan kondisi fisik, kehilangan pasangan, dan perasaan kesepian. Lansia juga merasa sendirian manakala menemukan kenyataan teman-teman sebayanya satu persatu telah tiada. Masalah-masalah seperti inilah yang bisa menimbulkan stres pada individu lansia. Strategi untuk mengatasi stres yang paling mudah diterapkan dan mulai banyak digunakan adalah relaksasi, yang termasuk dalam salah satu bentuk dari *emotion-focused strategy*. Tujuan penelitian ini adalah menguji perbedaan gejala stres sebelum dan sesudah melakukan relaksasi pada lansia.

Subjek penelitian ini adalah 20 orang individu lansia yang tinggal di panti werdha Bhakti Luhur, berusia 60 tahun ke atas. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Pelaksanaan relaksasi dilakukan dengan pemutaran musik instrumen dan pemberian instruksi oleh peneliti. Latihan relaksasi diberikan 10 kali selama tiga minggu. Setiap minggu diberikan tiga kali selama 15 menit. Jenis relaksasi yang diberikan adalah yang paling dasar yaitu relaksasi otot. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket gejala stres yang diberikan dua kali yaitu sebelum dan sesudah mengikuti latihan relaksasi. Mengingat uji asumsi normalitas dan homogenitas terpenuhi, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan statistik parametrik *t-test* dengan sampel berpasangan. Hasil yang diperoleh adalah nilai $t = 0,288$, $p = 0,776$ ($p > 0,05$). Jadi dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada gejala stres sebelum dan sesudah melakukan relaksasi pada individu lansia pada taraf kepercayaan 0,05. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan program komputer *SPSS for Windows version 11.00*.

Tidak adanya perbedaan yang signifikan pada hasil penelitian diduga karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu : singkatnya frekuensi penelitian sehingga perbedaan hasil yang diharapkan tidak terlalu terlihat, gejala stres mayoritas subjek penelitian sebelum dilakukan relaksasi sudah berada dalam taraf sedang, jumlah subjek penelitian yang relatif terbatas yakni hanya 20 orang, pemberian angket yang dititipkan kepada perawat, sehingga peneliti tidak tahu bagaimana kondisi subjek pada saat mengisi angket, adanya aspek yang tumpang tindih antara gejala stres dengan kondisi yang sebenarnya terjadi di masa lansia, dan suasana remang-remang yang kurang tercipta. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor tersebut jika ingin mengadakan penelitian mengenai pemberian latihan relaksasi untuk menurunkan gejala stres pada individu lansia.