

LAMPIRAN

Instruksi Relaksasi (untuk peserta)

(15 - 20 Menit)

Pengantar

Relaksasi adalah salah satu cara yang aman dipergunakan untuk mengurangi ketegangan setelah beraktifitas penuh. Dalam melakukan teknik relaksasi, tubuh akan dibagi dalam beberapa kumpulan penegangan dan pelepasan otot-otot. Melalui latihan yang berganti-ganti antara keadaan tegang dan rileks, anda akan belajar untuk membedakan dan mengenali bagian-bagian tubuh yang tegang dan rileks.

Sebelum anda dapat mempraktekannya dalam situasi yang sesungguhnya, biasanya latihan relaksasi ini dilakukan dengan cara sengaja menegangkan dan mengendurkan bagian-bagian tubuh. Akan lebih baik bila relaksasi ini dilakukan dalam keadaan duduk di kursi yang nyaman untuk membiasakan diri berada dalam situasi yang lebih mirip dengan keadaan sehari-hari.

Persiapan

Pada saat melakukan latihan menegangkan dan mengendurkan otot pada bagian-bagian tubuh yang berbeda, lakukan dengan mengikuti urutan dan irama yang benar. Apabila ada petunjuk untuk menahan gerakan, maka anda diminta bertahan selama beberapa saat. Pertahankan ketegangan selama 5 detik dan kendurkan tegangan selama 5 detik juga.

Latihan Teknik Relaksasi

Mari kita mulai latihan relaksasi ini dengan menutup mata dan menarik nafas dalam-dalam dan keluarkan perlahan-lahan, ulangi sebanyak tiga kali : (1 2 3)

1. Kepalkan tangan kanan anda (1, 2, 3, 4, 5). Rasakan ketegangan di kepalan tangan kanan menjalar ke lengan bagian atas. Kendurkan (1, 2, 3, 4, 5).....kemudian kepalkan tangan kiri anda (1, 2, 3, 4, 5). Rasakan ketegangan di kepalan tangan kiri menjalar ke lengan bagian atas. Kendurkan ketegangan sambil mengatur nafas anda (1, 2, 3, 4, 5).
2. Bengkokkan siku kanan anda ke arah bahu kanan sambil menegangkan otot lengan bagian atas. Jagalah agar telapak tangan kanan anda tetap dalam keadaan rileks (1, 2, 3, 4, 5). Kendurkan ketegangan perlahan-lahan dan lemaskan siku anda kembali ke posisi semula.

Sekarang, bengkokkan siku kiri anda ke arah bahu kiri sambil menegangkan otot lengan, bagian atas (1, 2, 3, 4, 5). Jagalah agar telapak tangan kiri anda tetap dalam keadaan rileks. Kendurkan ketegangan perlahan-lahan dan lemaskan siku kembali ke posisi semula (1, 2, 3, 4, 5). Bedakan ketegangan yang ada pada kedua lengan anda.

3. Kerutkan dahi anda dengan mengangkat kedua alis, sementara mata tetap tertutup (1, 2, 3, 4, 5). Lalu perlahan-lahan bukalah mata anda (1, 2, 3, 4, 5). Perlahan-lahan kendurkan dahi anda dan tutuplah mata anda kembali (1, 2, 3, 4, 5). Tariklah nafas dalam-dalam dan lepaskan sebanyak tiga kali (1, 2, 3).

Rasakan perbedaan antara rasa tegang dan rileks, terutama ketika anda sudah dapat mengatur pernafasan. *Perbaiki posisi duduk anda !*

4. Pusatkan konsentrasi anda untuk menggerakkan kedua alis anda kebagian tengah wajah (1, 2, 3, 4, 5). Rasakan pusat ketegangan ada pada titik bagian tengah dahi. Disitulah titik yang biasanya sering kita rasakan saat kita mengalami pusing kepala. Rasakan pula ketegangan yang menjalar di kedua pelipis dan leher bagian belakang (1, 2, 3, 4, 5). Lalu kendurkan alis anda sambil menarik nafas dalam tiga kali (1, 2, 3). Rasakan berkurangnya ketegangan di wajah anda (1, 2, 3, 4, 5).
5. Masih dalam keadaan mata tertutup, tegangkan otot-otot di sekitar mata anda sambil menggerakkan bola mata ke kiri dan ke kanan sesuai dengan urutan berikut : kiri, tengah, kanan, tengah, kiri, tengah, kanan, tengah (1, 2, 3, 4, 5). Rasakan bahwa anda sedikit pusing. Berusahalah untuk menjaga keseimbangan anda dengan menarik nafas dalam dua kali (1, 2).
6. Sekarang tegangkan tulang rahang dengan menyatukan gigi atas dan gigi bawah seolah-olah anda sedang mengigit barang yang keras (1, 2, 3, 4, 5). Kendurkan (1, 2, 3, 4, 5). Kemudian tekan lidah bagian tengah ke langit-langit atas mulut bagian dalam dan biarkan ujung lidah menyentuh gigi bagian dalam. Jagalah agar bibir tetap dalam keadaan tertutup (1, 2, 3, 4, 5). Rasakan ketegangan yang bercampur aduk di dalam rongga mulut yang menjalar ke pipi, leher, dan tenggorokan anda. Perlahan-lahan, kendurkan ketegangan (1, 2, 3, 4, 5). Dan sertai dengan menarik nafas dua kali (1, 2).

7. Sekarang mari kita fokuskan latihan ke bagian leher. Tegakkan kepala dan kemudian dongakkan kepala ke arah bagian belakang sejauh mungkin (1, 2, 3, 4, 5). Rasakan ketegangan yang terjadi di leher, dan kepala bagian belakang. Rasakan pula bola mata yang tadinya sudah rileks ikut menegang kembali. Kendurkan ketegangan dan kembali ke posisi semula disertai menarik nafas dua kali (1, 2,). Biarkan ketegangan berlalu, pergi jauh....(1, 2, 3, 4, 5).
8. Sekarang, arahkan dagu ke bawah dan tegangkan sampai hampir menyentuh dada anda (1, 2, 3, 4, 5). Rasakan ketegangan yang timbul, terutama di leher bagian depan, lidah, dan tenggorokan.....Kendurkan untuk mengembalikan tubuh yang tegang dengan mengatur kembali pernafasan (1, 2, 3, 4, 5).
9. Angkat bahu anda ke arah telinga. Tahanlah ketegangan yang timbul (1, 2, 3, 4, 5).....Kendurkan (1, 2, 3, 4, 5). Ulangi beberapa kali lagi. Angkat-tahan (1, 2, 3, 4, 5) lalu kendurkan. Angkat-tahan (1, 2, 3, 4, 5) lalu kendurkan.
10. Marilah kita akhiri latihan ini dengan memutar bahu ke depan dan ke belakang, kendurkan bagian-bagian lain yang belum rileks. Carilah dan temukan bagian-bagian tubuh yang masih tegang....tangan, lengan, dahi, mata, rahang, lidah, leher, kepala atau bahu. Kendurkan dan bantu untuk merilekskan ketegangan dengan menarik nafas panjang (1, 2, 3, 4, 5).
11. Perlahan-lahan bukalah mata anda dan rasakan bahwa anda sudah belajar mengenali ketegangan yang terjadi setiap hari dan juga dengan sadar

mengendalikan ketegangan tersebut dengan melatihnya kembali pada posisi rileks.

Dengan hormat, Ibu-ibu di Panti Werdha Bhakti Luhur. Saya, mahasiswi tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, memohon kesediaan ibu-ibu untuk mengisi angket yang merupakan salah satu bagian dari penelitian saya. Adapun petunjuk mengerjakan angket, adalah sebagai berikut :

1. Angket ini terdiri dari dua bagian yaitu bagian A dan bagian B.
 - a. Bagian A, terdiri dari beberapa pertanyaan yang harus anda jawab sesuai dengan kondisi yang anda alami.
 - b. Bagian B, terdiri dari kalimat-kalimat pernyataan. Bacalah setiap pernyataan tersebut, kemudian pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dengan memberi tanda (√) pada alternatif jawaban yang telah disediakan, yaitu:

SS : bila anda **sangat setuju** dengan pernyataan tersebut.

S : bila anda **setuju** dengan pernyataan tersebut.

TS : bila anda **tidak setuju** dengan pernyataan tersebut.

STS : bila anda **sangat tidak setuju** dengan pernyataan tersebut.
2. Anda tidak perlu ragu dalam memilih alternatif jawaban, karena tidak ada jawaban yang benar atau salah.
3. **Kerahasiaan** jawaban anda **terjamin** karena data ini dipakai untuk tujuan *penelitian*.
4. Setelah anda selesai mengerjakan seluruh angket, periksalah kembali jawaban anda jangan sampai ada yang terlewatkan.

5. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan Ibu-ibu semuanya, yang sudah membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

Hormat saya,

Monika Agustin Kurniasari

Angket *Pre-test*

Bagian A

1. Apakah saat ini anda merasa bahwa kondisi fisik anda menurun ?

Ya Tidak (Lingkari salah satu)

2. Sehubungan dengan kondisi fisik yang menurun, masalah apa yang anda hadapi ?

.....

.....

.....

3. Apakah saat ini anda mempunyai masalah dengan orang-orang di sekitar anda ?

Ya Tidak (Lingkari salah satu)

4. Jika ya, masalah-masalah apa yang anda hadapi ?

.....

.....

.....

5. Apakah saat ini anda merasa mempunyai masalah dengan diri sendiri ?

Ya Tidak (Lingkari salah satu)

6. Jika ya, masalah-masalah apa yang anda hadapi ?

.....

.....

.....

Bagian B

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Jika sedang menghadapi masalah yang berat, jantung saya jadi berdebar-debar.				
2.	Saya tidak tersinggung jika ada perilaku orang lain yang tidak berkenan dihati saya.				
3.	Saya merasa hidup ini sia-sia.				
4.	Saya mudah terlelap ketika tidur.				
5.	Saya sulit mengendalikan diri.				
6.	Pikiran saya tidak pernah terbebani oleh masalah-masalah yang berat.				
7.	Energi saya menjadi menurun, jika masalah saya belum terselesaikan.				
8.	Pikiran saya mudah beralih.				
9.	Saya mampu mengendalikan kemarahan saya.				
10.	Saya bisa berkonsentrasi dengan baik.				
11.	Saya tidak mudah terserang penyakit.				
12.	Urut-urat tubuh saya mudah tegang, setiap kali berhadapan dengan masalah.				
13.	Saya susah berkonsentrasi.				

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
14.	Perasaan saya tertekan, ketika sedang mengalami masalah.				
15.	Saya tidak mengalami masalah dengan kondisi tubuh saya.				
16.	Saya masih bisa memusatkan pikiran dengan baik.				
17.	Saya mudah merasa gugup.				
18.	Saya senang menjalani hidup ini apa adanya.				
19.	Pikiran saya mudah kacau.				
20.	Saya merasa sedih meskipun berada di tengah-tengah orang banyak.				
21.	Menurut saya hidup ini sangat berarti.				
22.	Saya tidak mengalami kesulitan makan.				
23.	Saya cenderung sulit tidur.				
24.	Saya tetap tenang, walaupun sedang menghadapi suatu masalah.				
25.	Saya bisa berpikir jernih.				
26.	Saya mudah merasa tegang.				
27.	Saya merasa badan saya sehat.				
28.	Saya tidak bisa menikmati hidup ini.				

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
29.	Saya merasa bahagia dengan kondisi saya.				
30.	Setiap kali memikirkan suatu masalah, badan saya menjadi mudah lelah.				
31.	Sya mudah menangis jika merasa kesepian.				
32.	Jika menghadapi suatu masalah, tiba-tiba saya menjadi pelupa.				
33.	Saya tidak mudah lelah.				
34.	Saya merasa senang dengan keberadaan orang-orang di sekitar saya.				
35.	Kepala saya terasa sakit, ketika sedang memikirkan sesuatu.				
36.	Menurut saya, tidak ada gunanya merenungi nasib.				
37.	Walaupun sedang menghadapi masalah, kepala saya tidak jadi pusing.				
38.	Dalam menjalani hidup ini saya bersikap santai saja.				
39.	Selera makan saya menurun.				
40.	Saya lebih banyak diam, merenungi nasib.				
41.	Kesepian tidak membuat saya gelisah.				

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
42.	Tubuh saya tetap rileks.				
43.	Saya mudah merasa gelisah, jika tidak bisa menyelesaikan masalah.				
44.	Saya merasa kehilangan semangat hidup.				
45.	Sya mudah terserang penyakit.				
46.	Saya mudah marah, jika ada perilaku orang lain yang tidak berkenan di hati saya.				
47.	Walaupun banyak hal yang menjadi beban pikiran, ingatan saya tetap baik.				
48.	Saya masih ingin menikmati hidup lebih lama lagi.				

Angket Post-test

Bagian A

1. Apakah saat ini anda merasa bahwa kondisi fisik anda menurun ?

Ya Tidak (Lingkari salah satu)

2. Sehubungan dengan kondisi fisik yang menurun, masalah apa yang anda hadapi ?

.....

.....

.....

3. Apakah saat ini anda mempunyai masalah dengan orang-orang di sekitar anda ?

Ya Tidak (Lingkari salah satu)

4. Jika ya, masalah-masalah apa yang anda hadapi ?

.....

.....

.....

5. Apakah saat ini anda merasa mempunyai masalah dengan diri sendiri ?

Ya Tidak (Lingkari salah satu)

6. Jika ya, masalah-masalah apa yang anda hadapi ?

.....

.....

.....

7. Apakah anda merasa senang setelah beberapa kali mengikuti relaksasi ?

Ya Tidak (Lingkari salah satu)

Bagian B

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Jika sedang menghadapi masalah yang berat, jantung saya jadi berdebar-debar.				
2.	Saya mudah terlelap ketika tidur.				
3.	Saya sulit mengendalikan diri.				
4.	Pikiran saya mudah beralih.				
5.	Urat-urat tubuh saya mudah menjadi tegang, setiap kali berhadapan dengan masalah.				
6.	Saya susah berkonsentrasi.				
7.	Perasaan saya tertekan, ketika sedang mengalami masalah.				
8.	Saya masih bisa memusatkan pikiran dengan baik.				
9.	Saya mudah merasa gugup.				
10.	Saya senang menjalani hidup ini apa adanya.				
11.	Pikiran saya mudah kacau.				
12.	Saya merasa sedih meskipun berada di tengah-tengah orang banyak.				
13.	Menurut saya hidup ini sangat berarti.				
14.	Saya cenderung sulit tidur.				

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
15.	Saya tetap tenang, walaupun sedang menghadapi suatu masalah.				
16.	Saya bisa berpikir jernih.				
17.	Saya mudah merasa tegang.				
18.	Saya merasa badan saya sehat.				
19.	Saya tidak bisa menikmati hidup ini.				
20.	Saya merasa bahagia dengan kondisi saya.				
21.	Setiap kali memikirkan suatu masalah, badan saya menjadi mudah lelah.				
22.	Saya mudah menangis jika merasa kesepian.				
23.	Jika menghadapi suatu masalah, tiba-tiba saya menjadi pelupa.				
24.	Saya tidak mudah lelah.				
25.	Saya merasa senang dengan keberadaan orang-orang disekitar saya.				
26.	Kepala saya terasa sakit, ketika sedang memikirkan sesuatu.				
27.	Menurut saya, tidak ada gunanya merenungi nasib.				

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
28.	Walaupun sedang menghadapi masalah, kepala saya tidak pusing.				
29.	Dalam menjalani hidup ini saya bersikap santai saja.				
30.	Selera makan saya menurun.				
31.	Saya lebih banyak diam merenungi nasib.				
32.	Tubuh saya tetap rileks.				
33.	Saya mudah merasa gelisah, jika tidak bisa menyelesaikan masalah.				
34.	Saya merasa kehilangan semangat hidup.				
35.	Walaupun banyak hal yang menjadi beban pikiran, ingatan saya tetap baik.				

Angket Sebelum Mengikuti Teknik Relaksasi

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	3	1	4	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2
2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	1	3	2
4	3	4	1	2	2	3	2	3	1	2	3	1	3	4	3	2	3	1	2	3
5	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2
6	2	1	2	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3
7	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2
8	2	2	1	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2
9	2	3	1	1	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	1	3	2
10	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2
11	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2
12	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
13	3	3	2	2	2	3	4	2	2	4	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2
14	1	2	1	2	1	4	1	1	2	4	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1
15	4	1	2	4	2	1	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	1	4	2
16	3	1	2	3	2	3	1	4	2	3	3	2	3	3	1	1	2	1	2	2
17	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
18	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2
19	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
20	2	2	2	2	3	2	3	4	4	2	3	4	2	4	2	3	3	2	3	3
Total	51	50	33	49	46	53	54	52	44	55	51	52	49	56	41	39	46	30	49	43

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2
3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3
1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	1	3	2	2
1	4	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	1	3	1	2	1	1
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3
2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	4	1	3	2	2	1	1
1	2	4	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2
1	2	3	1	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2
2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2
1	1	2	1	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	3	1	1	1	2	2	1
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3
2	2	3	3	2	4	3	2	1	3	4	4	4	2	2	4	2	1	2	1	4
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3
2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	2	1	3	2	3	2	4	3	3	2	1
30	42	48	44	40	48	49	38	39	52	47	49	49	34	49	39	50	37	47	39	42

42	43	44	45	46	47	48	Total
3	3	2	2	2	3	1	127
2	2	2	3	3	2	2	110
2	2	2	2	2	2	1	107
2	2	1	3	3	2	2	106
2	2	2	2	2	2	1	97
2	2	2	3	2	2	2	105
2	3	2	2	3	2	1	117
2	3	2	2	2	1	1	102
2	3	2	2	3	2	1	96
2	3	3	3	2	2	2	120
2	3	4	3	3	2	2	114
2	2	3	3	3	2	4	127
1	3	2	2	2	1	1	87
1	1	1	4	3	1	1	68
4	3	3	3	3	2	3	127
1	3	1	2	2	2	1	111
2	2	2	2	2	2	2	101
2	3	2	2	2	2	2	108
2	3	2	2	2	2	2	105
2	2	3	3	4	4	1	126
40	50	43	50	50	40	33	2161

Putaran Ke I

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE	108.0500	215.5237	14.6807	48

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
BUTIR01	105.5000	202.2632	.5874	.9097
BUTIR02	105.5500	218.2605	-.1400	.9184
BUTIR03	106.4000	211.5158	.2647	.9130
BUTIR04	105.6000	203.0947	.4992	.9107
BUTIR05	105.7500	208.4079	.4117	.9118
BUTIR06	105.4000	225.7263	-.4805	.9213
BUTIR07	105.3500	207.8184	.2574	.9141
BUTIR08	105.4500	203.6289	.5264	.9104
BUTIR09	105.8500	212.8711	.1266	.9144
BUTIR10	105.3000	232.3263	-.7929	.9239
BUTIR11	105.5000	210.6842	.2548	.9132
BUTIR12	105.4500	197.6289	.6897	.9081
BUTIR13	105.6000	205.2000	.5747	.9103
BUTIR14	105.2500	205.4605	.5488	.9105
BUTIR15	106.0000	209.6842	.2701	.9132
BUTIR16	106.1000	203.6737	.6653	.9094
BUTIR17	105.7500	202.0921	.6960	.9089
BUTIR18	106.5500	209.5237	.3863	.9121
BUTIR19	105.6000	203.4105	.5947	.9098
BUTIR20	105.9000	208.2000	.5016	.9113
BUTIR21	106.5500	208.8921	.3570	.9123
BUTIR22	105.9500	208.9974	.2895	.9130
BUTIR23	105.6500	200.0289	.6384	.9090
BUTIR24	105.8500	203.6079	.5757	.9100
BUTIR25	106.0500	204.0500	.6950	.9094
BUTIR26	105.6500	204.9763	.5175	.9106
BUTIR27	105.6000	197.8316	.7325	.9078
BUTIR28	106.1500	208.2395	.4377	.9116
BUTIR29	106.1000	205.0421	.5840	.9102
BUTIR30	105.4500	203.4184	.6884	.9093
BUTIR31	105.7000	203.3789	.5453	.9102
BUTIR32	105.6000	207.3053	.3496	.9125
BUTIR33	105.6000	205.0947	.4531	.9113
BUTIR34	106.3500	206.0289	.6871	.9100
BUTIR35	105.6000	205.8316	.4682	.9111
BUTIR36	106.1000	206.3053	.3963	.9119
BUTIR37	105.5500	199.6289	.6507	.9088
BUTIR38	106.2000	204.8000	.5351	.9105

BUTIR39	105.7000	203.3789	.7046	.9092
BUTIR40	106.1000	205.2526	.5716	.9103
BUTIR41	105.9500	209.1026	.2310	.9141

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
BUTIR42	106.0500	203.8395	.6079	.9098
BUTIR43	105.5500	208.9974	.3509	.9123
BUTIR44	105.9000	203.5684	.5361	.9103
BUTIR45	105.5500	216.8921	-.0971	.9163
BUTIR46	105.5500	212.0500	.1757	.9139
BUTIR47	106.0500	203.1026	.6488	.9094
BUTIR48	106.4000	205.7263	.3919	.9120

Reliability Coefficients

N of Cases = 20.0

N of Items = 48

Alpha = .9135

Jumlah item yang gugur = 8

Yaitu item no = 2,6,7,9,10,41,45,46.

Putaran Ke II

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
BUTIR01	85.6000	210.3579	.5994	.9398
BUTIR03	86.5000	219.7368	.2866	.9419
BUTIR04	85.7000	211.3789	.5029	.9408
BUTIR05	85.8500	217.0816	.3996	.9413
BUTIR08	85.5500	211.9447	.5294	.9404
BUTIR11	85.6000	218.7789	.2789	.9422
BUTIR12	85.5500	206.3658	.6700	.9392
BUTIR13	85.7000	213.4842	.5819	.9401
BUTIR14	85.3500	213.7132	.5579	.9402
BUTIR15	86.1000	218.4105	.2589	.9425
BUTIR16	86.2000	212.1684	.6584	.9396
BUTIR17	85.8500	209.9237	.7238	.9389
BUTIR18	86.6500	218.1342	.3786	.9414
BUTIR19	85.7000	211.8000	.5938	.9399
BUTIR20	86.0000	216.2105	.5340	.9406
BUTIR21	86.6500	217.5026	.3498	.9417
BUTIR22	86.0500	216.8921	.3180	.9421
BUTIR23	85.7500	207.9868	.6536	.9393
BUTIR24	85.9500	211.6289	.5938	.9399
BUTIR25	86.1500	212.5553	.6874	.9395
BUTIR26	85.7500	212.5132	.5623	.9402
BUTIR27	85.7000	205.9053	.7406	.9385
BUTIR28	86.2500	216.3026	.4631	.9409
BUTIR29	86.2000	213.5368	.5788	.9401
BUTIR30	85.5500	212.2605	.6606	.9395
BUTIR31	85.8000	211.0105	.5806	.9400
BUTIR32	85.7000	215.1684	.3767	.9418
BUTIR33	85.7000	212.4316	.5028	.9407
BUTIR34	86.4500	214.3658	.6935	.9397
BUTIR35	85.7000	215.0632	.4272	.9412
BUTIR36	86.2000	214.5895	.4032	.9415
BUTIR37	85.6500	208.3447	.6326	.9395
BUTIR38	86.3000	213.6947	.5093	.9406
BUTIR39	85.8000	212.0632	.6857	.9394
BUTIR40	86.2000	213.7474	.5667	.9402
BUTIR42	86.1500	212.3447	.6011	.9399
BUTIR43	85.6500	217.9237	.3260	.9419
BUTIR44	86.0000	212.6316	.5038	.9407
BUTIR47	86.1500	211.5026	.6470	.9395
BUTIR48	86.5000	213.9474	.4007	.9417

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Reliability Coefficients

N of Cases = 20.0

N of Items = 40

Alpha = .9419

Jumlah item yang gugur = 3**Yaitu item no =11,15,22**

Putaran Ke III

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
BUTIR01	76.9000	181.4632	.6027	.9389
BUTIR03	77.8000	189.9579	.3090	.9411
BUTIR04	77.0000	182.9474	.4808	.9402
BUTIR05	77.1500	187.6079	.4110	.9405
BUTIR08	76.8500	182.8711	.5358	.9396
BUTIR12	76.8500	177.5026	.6839	.9381
BUTIR13	77.0000	184.4211	.5831	.9392
BUTIR14	76.6500	185.2921	.5188	.9397
BUTIR16	77.5000	183.4211	.6458	.9387
BUTIR17	77.1500	181.5026	.7023	.9381
BUTIR18	77.9500	188.6816	.3847	.9407
BUTIR19	77.0000	182.5263	.6130	.9388
BUTIR20	77.3000	187.1684	.5196	.9398
BUTIR21	77.9500	187.9447	.3637	.9409
BUTIR23	77.0500	179.5237	.6442	.9385
BUTIR24	77.2500	182.8289	.5873	.9391
BUTIR25	77.4500	183.5237	.6914	.9385
BUTIR26	77.0500	183.4184	.5687	.9392
BUTIR27	77.0000	178.2105	.7020	.9379
BUTIR28	77.5500	186.8921	.4745	.9401
BUTIR29	77.5000	184.8947	.5536	.9394
BUTIR30	76.8500	182.7658	.6950	.9383
BUTIR31	77.1000	182.0947	.5826	.9391
BUTIR32	77.0000	185.6842	.3918	.9410
BUTIR33	77.0000	183.6842	.4911	.9400
BUTIR34	77.7500	185.1447	.7034	.9387
BUTIR35	77.0000	185.3684	.4562	.9402
BUTIR36	77.5000	185.0000	.4256	.9406
BUTIR37	76.9500	179.9447	.6190	.9388
BUTIR38	77.6000	184.6737	.5069	.9398
BUTIR39	77.1000	183.0421	.6911	.9384
BUTIR40	77.5000	184.4737	.5798	.9392
BUTIR42	77.4500	183.8395	.5743	.9392
BUTIR43	76.9500	187.9447	.3637	.9409
BUTIR44	77.3000	183.5895	.5062	.9398
BUTIR47	86.1500	211.5026	.6470	.9395
BUTIR48	77.8000	185.1158	.3884	.9412

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Reliability Coefficients

N of Cases = 20.0

N of Items = 37

Alpha = .9411

Jumlah item yang gugur = 1

Yaitu item no = 48

Putaran Ke IV

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
BUTIR01	75.2500	172.5132	.6031	.9390
BUTIR03	76.1500	180.9763	.2962	.9413
BUTIR04	75.3500	174.1342	.4727	.9404
BUTIR05	75.5000	178.1579	.4349	.9404
BUTIR08	75.2000	173.8526	.5379	.9396
BUTIR12	75.2000	168.3789	.6967	.9380
BUTIR13	75.3500	175.3974	.5838	.9392
BUTIR14	75.0000	176.2105	.5217	.9397
BUTIR16	75.8500	174.5553	.6379	.9388
BUTIR17	75.5000	172.4737	.7076	.9381
BUTIR18	76.3000	179.6947	.3750	.9408
BUTIR19	75.3500	173.7132	.6042	.9390
BUTIR20	75.6500	178.2395	.5079	.9400
BUTIR21	76.3000	178.9579	.3565	.9411
BUTIR23	75.4000	170.5684	.6471	.9385
BUTIR24	75.6000	173.7263	.5945	.9391
BUTIR25	75.8000	174.2737	.7095	.9384
BUTIR26	75.4000	174.1474	.5849	.9392
BUTIR27	75.3500	169.2921	.7048	.9379
BUTIR28	75.9000	178.0947	.4554	.9403
BUTIR29	75.8500	175.9237	.5501	.9395
BUTIR30	75.2000	173.6421	.7050	.9383
BUTIR31	75.4500	173.1026	.5844	.9392
BUTIR32	75.3500	176.5553	.3958	.9411
BUTIR33	75.3500	174.6605	.4923	.9401
BUTIR34	76.1000	176.2000	.6966	.9388
BUTIR35	75.3500	176.2395	.4612	.9403
BUTIR36	75.8500	175.8184	.4332	.9407
BUTIR37	75.3000	171.0632	.6178	.9388
BUTIR38	75.9500	175.6289	.5083	.9399
BUTIR39	75.4500	174.1553	.6850	.9385
BUTIR40	75.8500	175.8184	.5569	.9395
BUTIR42	75.8000	175.0105	.5641	.9394
BUTIR43	75.3000	178.6421	.3763	.9409
BUTIR44	75.6500	174.8711	.4917	.9401
BUTIR47	86.1500	211.5026	.6470	.9395

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Reliability Coefficients

N of Cases = 20.0

N of Items = 36

Alpha = .9412

Jumlah item yang gugur = 1

Yaitu item no = 3

Putaran Ke V

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
BUTIR01	73.6000	168.4632	.6057	.9391
BUTIR04	73.7000	170.0105	.4777	.9406
BUTIR05	73.8500	174.0289	.4393	.9406
BUTIR08	73.5500	169.9447	.5323	.9399
BUTIR12	73.5500	164.3658	.6996	.9381
BUTIR13	73.7000	171.3789	.5830	.9394
BUTIR14	73.3500	172.1342	.5239	.9399
BUTIR16	74.2000	170.5895	.6343	.9390
BUTIR17	73.8500	168.3447	.7156	.9382
BUTIR18	74.6500	175.7132	.3676	.9411
BUTIR19	73.7000	169.8000	.5985	.9392
BUTIR20	74.0000	174.2105	.5052	.9402
BUTIR21	74.6500	174.7658	.3640	.9412
BUTIR23	73.7500	166.5132	.6510	.9386
BUTIR24	73.9500	169.6289	.5993	.9392
BUTIR25	74.1500	170.2395	.7106	.9385
BUTIR26	73.7500	170.0921	.5870	.9393
BUTIR27	73.7000	165.2737	.7076	.9380
BUTIR28	74.2500	174.0921	.4512	.9405
BUTIR29	74.2000	171.7474	.5591	.9396
BUTIR30	73.5500	169.6289	.7052	.9384
BUTIR31	73.8000	169.1158	.5833	.9393
BUTIR32	73.7000	172.4316	.3997	.9412
BUTIR33	73.7000	170.7474	.4865	.9403
BUTIR34	74.4500	172.2605	.6883	.9390
BUTIR35	73.7000	172.2211	.4599	.9405
BUTIR36	74.2000	171.9579	.4240	.9410
BUTIR37	73.6500	166.9763	.6229	.9390
BUTIR38	74.3000	171.5895	.5085	.9400
BUTIR39	73.8000	170.0632	.6901	.9386
BUTIR40	74.2000	171.9579	.5455	.9397
BUTIR42	74.1500	170.8711	.5709	.9395
BUTIR43	73.6500	174.6605	.3707	.9411
BUTIR44	74.0000	171.0526	.4806	.9404
BUTIR47	86.1500	211.5026	.6470	.9395

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)
Reliability Coefficients

N of Cases = 20.0

N of Items = 35

Alpha = .9413

Angket Sesudah Mengikuti Teknik Relaksasi

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2
2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2
3	2	2	2	1	2	3	4	1	1	1	4	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2
4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
6	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3
8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2
9	4	4	2	1	4	2	2	1	2	1	2	2	1	4	1	1	3	2	2	1	4	1
10	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2
11	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	4	4	2	1	4	1
12	4	3	3	3	4	3	2	2	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	4
13	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3
14	2	1	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
15	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	4	1	2	2
16	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2
17	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
18	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3
19	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
20	3	1	2	3	2	1	3	3	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2
Total	51	48	47	48	49	47	52	39	46	34	46	41	30	49	43	38	48	43	39	33	51	44

23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	Total
3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	85
3	2	1	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	62
3	3	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	1	65
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	84
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	73
3	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	86
3	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	67
3	3	2	4	3	4	2	3	2	3	3	2	1	82
2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	85
2	4	1	4	3	3	2	4	2	2	4	1	1	87
3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	100
3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	88
3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73
2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	73
3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	78
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	74
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73
52	52	35	49	48	49	36	46	41	45	48	39	38	1544

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
SEBELUM	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%
SESUDAH	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%

Tests of Normality

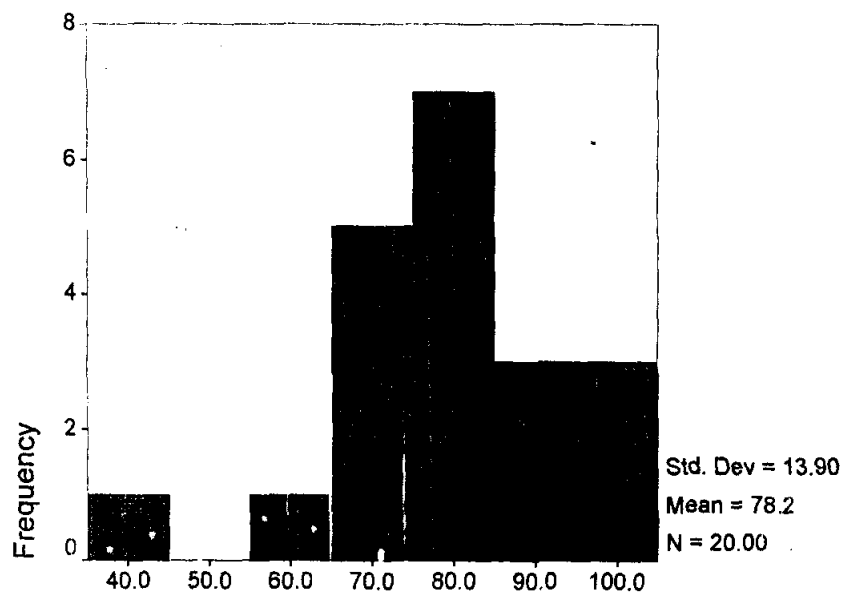
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	.133	20	.200*	.920	20	.104
SESUDAH	.181	20	.086	.947	20	.380

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

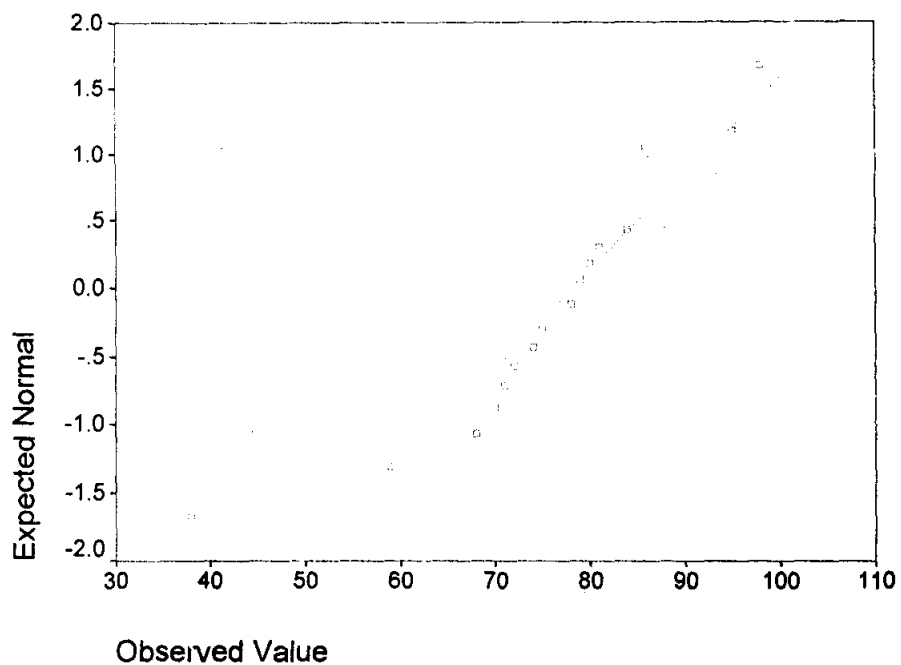
SEBELUM

Histogram

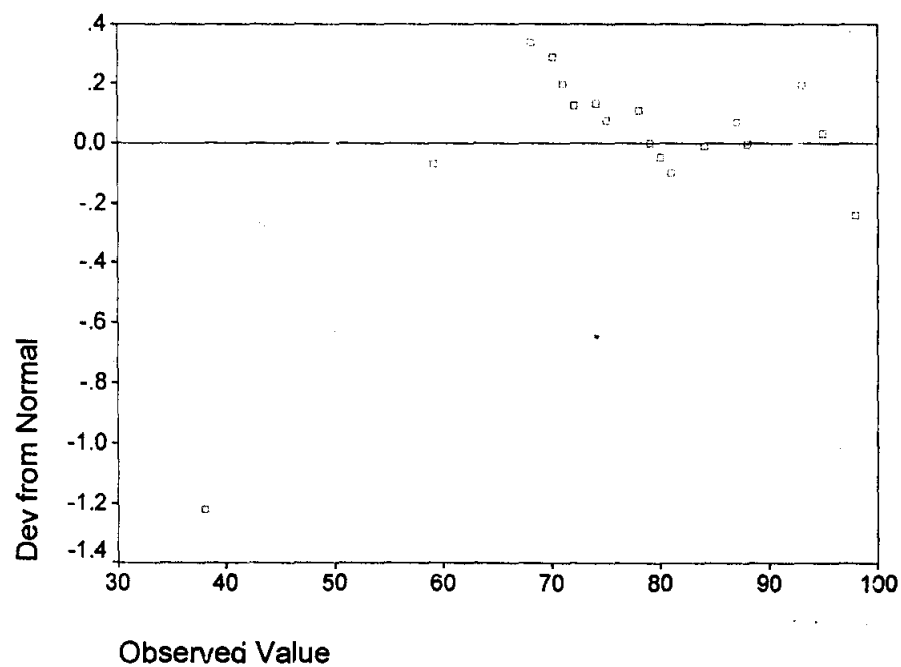


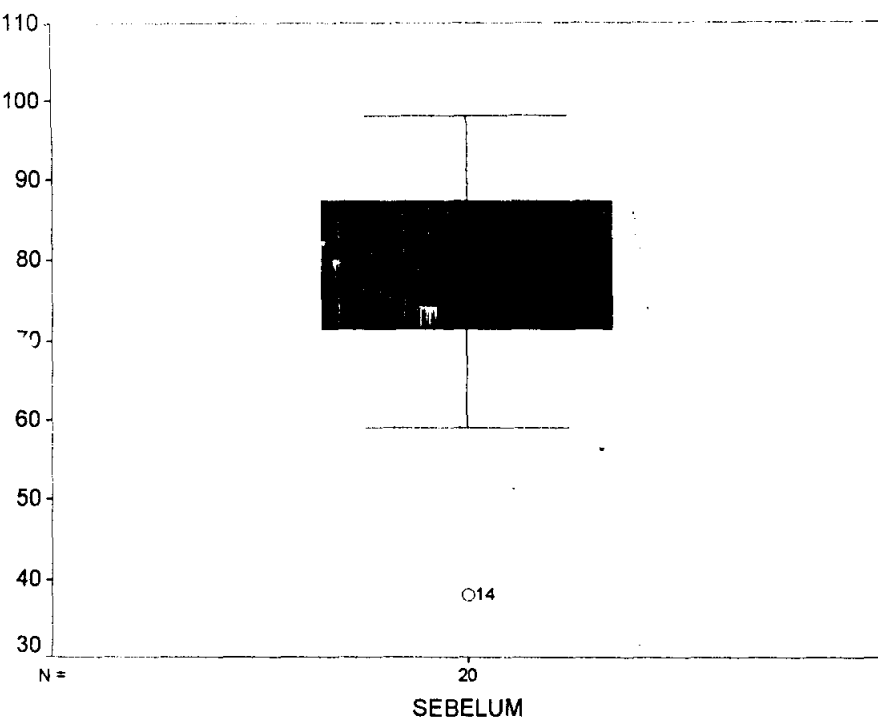
SEBELUM

Normal Q-Q Plot of SEBELUM



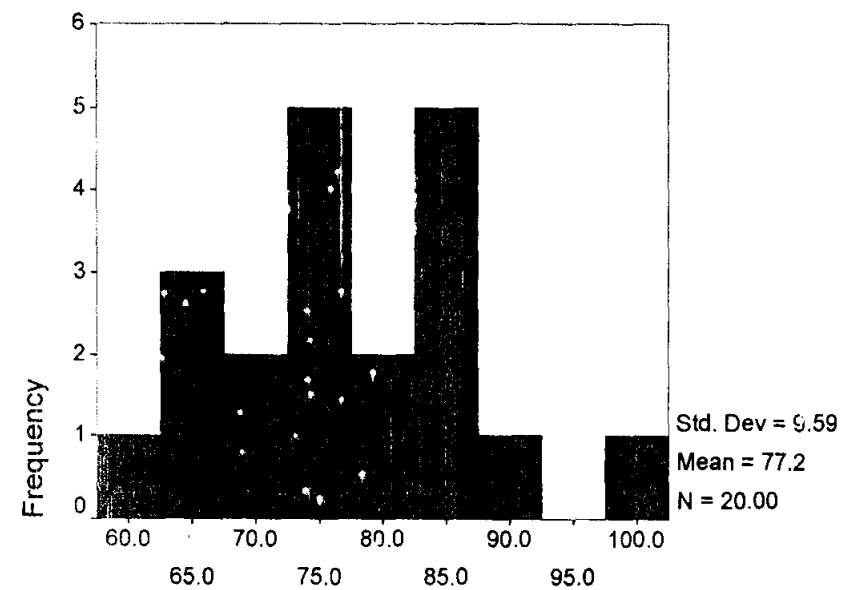
Detrended Normal Q-Q Plot of SEBELUM





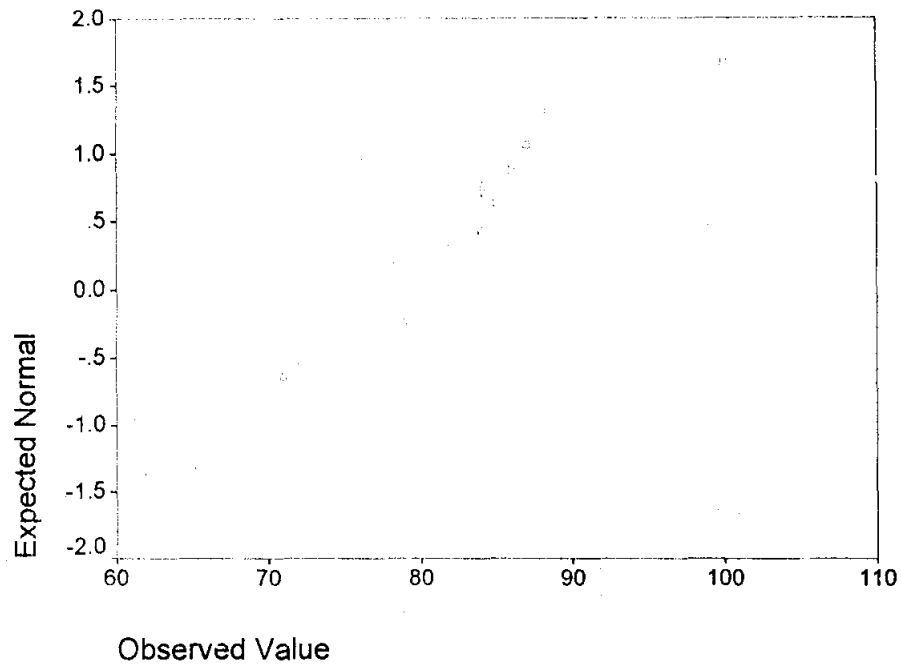
ESUDAH

Histogram

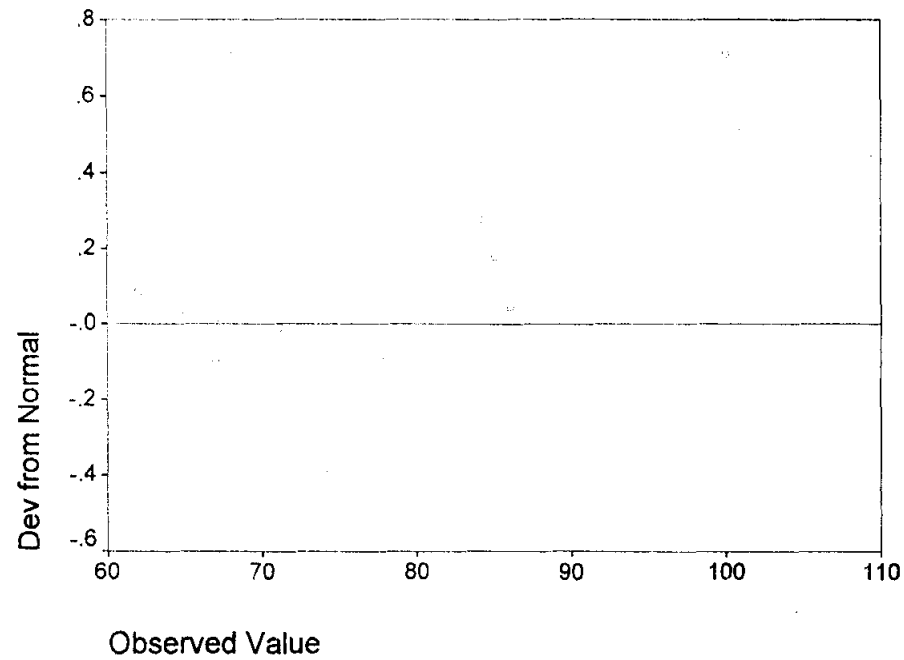


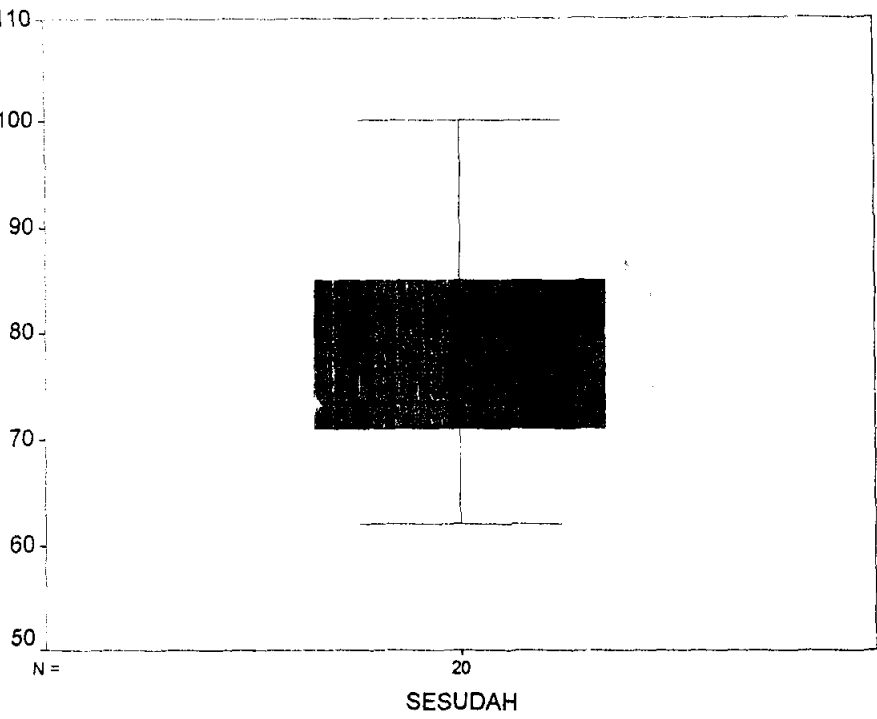
SESUDAH

Normal Q-Q Plot of SESUDAH



Detrended Normal Q-Q Plot of SESUDAH





neway

Test of Homogeneity of Variances

SEBELUM

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.755	13	6	.686

ANOVA

SEBELUM

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1494.050	13	114.927	.317	.961
Within Groups	2174.500	6	362.417		
Total	3668.550	19			

Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair SEBELUM	78.1500	20	13.8954	3.1071
SESUDAH	77.2000	20	9.5895	2.1443

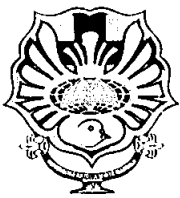
		N	Correlation	Sig.
Pair	SEBELUM & SESUDAH	20	.255	.279

Paired Samples Test

		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pair	SEBELUM - SESUDAH	.9500	14.7380	3.2955	-5.9476	7.8476

Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair	SEBELUM - SESUDAH	.288	19	.776



YAYASAN WIDYA MANDALA SURABAYA
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Dinoyo 42 - 44, Telp. 5678478 (hunling) Ext. 161, Fax. 5610818 Surabaya - 50265

Nomor : 102/WM08/T/2004
Hal : Ijin Pengambilan Data

13 Februari 2003

Yth. Kepala
Panti Wredha Bhakti Luhur
Tropodo - Waru

Dengan hormat,

Dengan hormat saya beritahukan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Monika Agustin Kurniasari
Fakultas : Psikologi
Nrp. : 7103099007

sedang menyusun skripsi dengan judul **"Perbedaan Gejala Stres Sebelum dan Sesudah Mengikuti Teknik Relaksasi Pada Individu Lansia"**.

Sehubungan dengan hal tersebut saya mohon sudi kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan ijin untuk melakukan penelitian di tempat Bapak/Ibu.

Atas terkabulnya permohonan ini saya mengucapkan terima kasih.

Salam hormat,
Dekan

Drs. Pst. M.L. Oetomo
Nrk. 711.00.0440



PANTI WERDHA BHAKTI LUHUR CABANG SIDOARJO

Perum Wisma Tropodo Jln. Kapuas Blok Fi No. 22 Telp. (031) 8661474, Fax (031) 8666258

WARU – SIDOARJO 61256

Tropodo, 11 Maret 2004

No : 17 / PWBLCS / 03/2004

Hal : Ijin Pengambilan Data

Kepada Yth.

Bapak Drs. Psi. M. L. Oetomo

Di Tempat

Dengan Hormat,

Dengan ini kami memberitahukan bahwa mahasiswi tersebut dibawah ini :

N a m a : Monika Agustin Kurniasari

Fakultas : Psikologi

Nrp : 7103099007

Judul : 'Perbedaan Gejala Stress Sebelum dan Sesudah
Mengikuti Teknik Relaksasi Pada Individu Lansia'.

Jadwal Relaksasi	:	1. 20 - 02 - 04	:	08.30
		2. 23 - 02 - 04	:	08.30
		3. 25 - 02 - 04	:	08.30
		4. 27 - 02 - 04	:	08.30
		5. 01 - 03 - 04	:	08.30
		6. 03 - 03 - 04	:	08.30
		7. 05 - 03 - 04	:	08.30
		8. 08 - 03 - 04	:	08.30
		9. 10 - 03 - 04	:	08.30
		10. 22 - 03 - 04	:	08.30

Sehubungan dengan hal tersebut kami memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Panti Werdha. Demikian surat keterangan yang kami buat supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Hormat kami



Penanggung jawab Panti Werdha
Bhakti Luhur Tropodo

Sr. Christina ALMA

Foto-foto Selama Melakukan Relaksasi Di Panti Werdha Bhakti Luhur



Subjek membengkokkan siku kanan ke arah bahu kanan, sambil menegangkan otot lengan atas bagian kanan.



Subjek membengkokkan siku kiri ke arah bahu kiri,
sambil menegangkan otot lengan atas bagian kiri.



Subjek mengerutkan dahi dengan mengangkat kedua alis, sementara mata tetap tertutup.



Memusatkan konsentrasi dengan menggerakkan kedua alis ke bagian tengah wajah. Lalu merasakan pusat ketegangan ada pada titik bagian tengah dahi.



Memusatkan konsentrasi dengan menggerakkan kedua alis ke bagian tengah wajah. Lalu merasakan pusat ketegangan ada pada titik bagian tengah dahi.



Menegangkan tulang rahang dengan menyatukan
gigi atas dan gigi bawah, seolah-olah sedang
mengigit barang yang keras.



Menegangkan tulang rahang dengan menyatukan gigi atas dan gigi bawah, seolah-olah sedang mengigit barang yang keras.



Merasakan ketegangan di leher dan kepala bagian belakang, dengan menegakkan kepala, kemudian mendongakkan kepala ke arah belakang sejauh mungkin.



Merasakan ketegangan di leher dan kepala bagian belakang, dengan menegakkan kepala, kemudian mendongakkan kepala ke arah belakang sejauh mungkin.

PERPUSTAKAAN
Universitas Katolik Widya Mandala
SURABAYA



Mengarahkan dagu ke bawah sampai hampir menyentuh dagu, merasakan ketegangan di leher bagian depan, lidah, dan tenggorokan.