

**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI *GUIDED IMAGERY*
UNTUK MENURUNKAN GEJALA *PREGNANCY STATE-ANXIETY***

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat
Magister Profesi Psikologi**

**Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi
Jenjang Magister
Mayor Klinis Dewasa**

**Diajukan oleh:
Rangga Liapputra Budiyo
12.92.0028**



**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI
JENJANG MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2018**

**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI *GUIDED IMAGERY*
UNTUK MENURUNKAN GEJALA *PREGNANCY STATE-ANXIETY***

RANGGA LIAPPUTRA BUDIYONO

12.92.0028

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Magister Profesi Psikologi



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Siswanto, S.Psi, M.Si, Psikolog

Drs. George Hardjanta, M.Si, Psikolog

**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI *GUIDED IMAGERY*
UNTUK MENURUNKAN GEJALA *PREGNANCY STATE-ANXIETY***

RANGGA LIAPPUTRA BUDIYONO

12.92.0028

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Magister Profesi Psikologi pada tanggal
31 Januari 2018



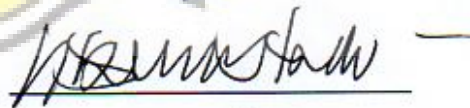
Semarang, 31 Januari 2018

Ketua Program.

Dr. Endang Widyorini, M.S, Psikolog

Penguji:

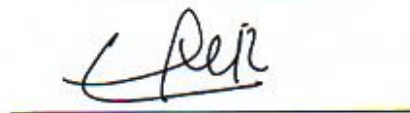
1. Dr. Ira Paramastri, Psikolog



2. Erna Agustina, S.Psi, M.Si, Psikolog



3. Esthi Rahayu, S.Psi, M.Si, Psikolog



Karya sederhana ini didedikasikan
kepada siapa lagi jika bukan untuk:

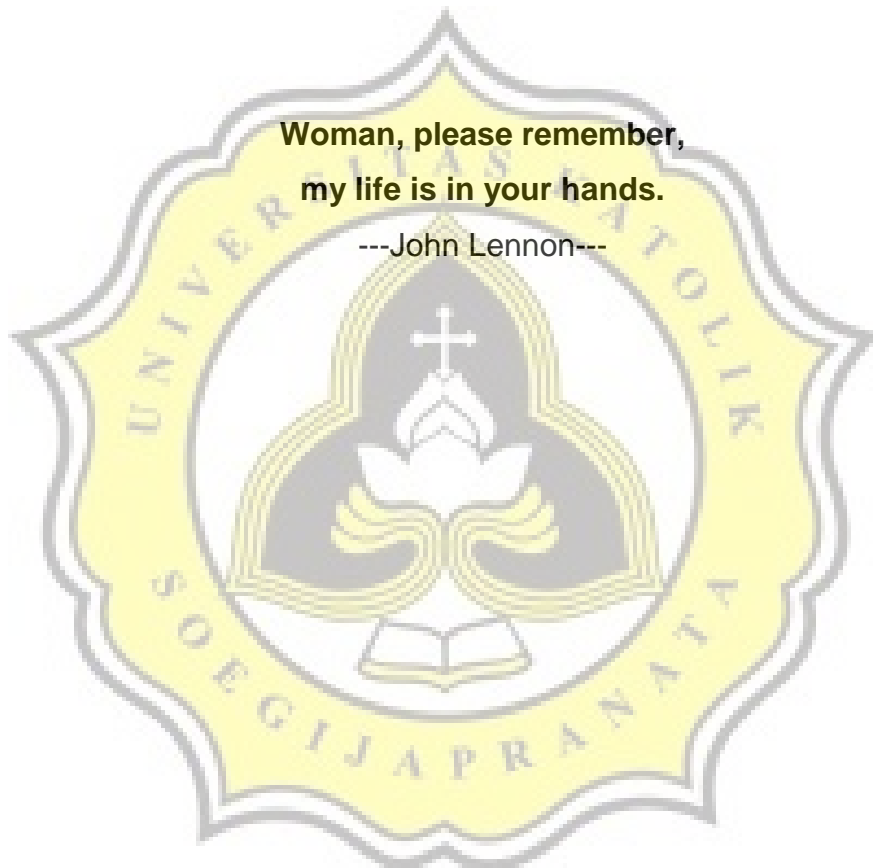
Papa, Mama, dan Restu

“Family will always be the most important thing”



**Woman, please remember,
my life is in your hands.**

---John Lennon---



UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan ucapan syukur kepada Bunda Maria dan Yesus Kristus yang selalu menjaga, melindungi, dan memberikan jalan yang terbaik bagi peneliti. Serta memberikan harapan dan keyakinan bagi peneliti bahwa segala sesuatu akan menjadi baik adanya.

Penyelesaian tesis ini membutuhkan proses yang tidak sebentar dan tidak mudah. Banyak pihak yang terlibat dalam proses penyelesaiannya, baik sebagai pihak yang memberikan dukungan, bimbingan, pengarahan, dan bantuan. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Endang Widyorini, MS, Psikolog selaku kepala program studi pascasarjana profesi fakultas psikologi Unika Soegijapranata yang telah membantu, menyemangati, memfasilitasi, dan banyak lainnya. Ibu juaranya, semoga Tuhan yang membalas kebaikan Ibu pada kami semua.
2. Bapak Siswanto, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing utama yang terus memberikan pencerahan dan inspirasi sembari membimbing peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.
3. Bapak Drs. George Hardjanta, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing pendamping yang selalu memberikan pencerahan dan penghiburan dikala penulis pesimis, terimakasih untuk selalu ada dan mendukung penulis untuk menyelesaikan tesis ini.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, khususnya dosen-dosen klinis dewasa yang telah memberikan bekal ilmu bagi peneliti selama kuliah.
5. Pak Tri dan Pak Setyo, yang membantu kelancaran administrasi dan dalam banyak kesempatan hadir untuk mendengarkan dan menyemangati penulis dan rekan-rekan seperjuangan.
6. Seluruh staf Tata Usaha Fakultas Psikologi dan perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu kelancaran administrasi dan referensi buku.
7. Papa, Mama, dan Restu, meskipun ditulis di nomor tujuh, namun dihati penulis tetap yang pertama dan utama.
8. Subjek R, yang telah berbagi ceritanya dan bersedia meluangkan waktunya untuk terlibat dalam penelitian ini. Semoga bermanfaat.

9. Damar Anggia Fitria, M.Psi, Psikolog, selaku terapis yang membantu kelancaran proses penelitian, sembari memberikan masukan pada tulisan ini.
10. Teman-teman Klinis Dewasa angkatan 2012 (Hangga, Abimanyu, Monic, Mbak Roro, Mbak Dita, Flori, Debbie, Vivi, dan Wini). Terimakasih untuk sebuah kesempatan menghidupi mimpi bersama tim impian, semoga kita akan selalu menjadi bocah yang menangkap bintang dengan tangan kosong.
11. Teman-teman seperjuangan angkatan cuci gudang. Selamat berkarya di langkah selanjutnya, senang pernah berjuang bersama kalian semua.
12. Semua pihak yang tidak dapat di sebut satu-persatu yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini.

Semarang, Desember 2017

Peneliti



**EFFECT OF GUIDED IMAGERY RELAXATION
ON PREGNANCY STATE-ANXIETY**

Rangga Liapputra Budiyono, Siswanto, S.Psi, M.Si, Drs. George Hardjanta, M.Si
12.92.0028

ABSTRACT

This research aimed to see if Guided Imagery can be used to decrease pregnancy state-anxiety. Research conducted using single subject design with A-B-A model. One primigravida aged 27 with pregnancy state-anxiety problem was treated with 4 sessions of Guided Imagery, while the anxiety measurement uses STAI form Y-1. Data analyzed using graphic-descriptive and qualitative analysis. The result show that anxiety decreased from high to low after treatment given, and became moderate after the treatment stopped. It can be concluded that Guided Imagery was capable to decrease pregnancy state anxiety.

Keywords: pregnancy state-anxiety, guided imagery, relaxation



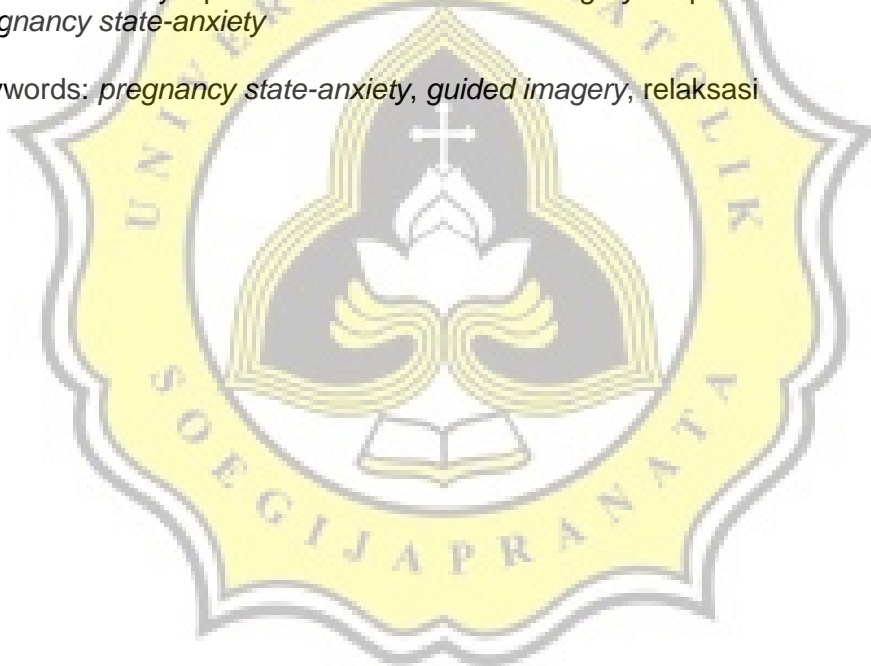
**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI *GUIDED IMAGERY*
UNTUK MENURUNKAN GEJALA *PREGNANCY STATE-ANXIETY***

Rangga Liapputra Budiyono, Siswanto, S.Psi, M.Si, Drs. George Hardjanta, M.Si
12.92.0028

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pemberian relaksasi *Guided Imagery* untuk menurunkan gejala *pregnancy state anxiety*. Penelitian menggunakan desain subjek tunggal dengan model A-B-A. Satu orang primigravida berusia 27 tahun dengan permasalahan *pregnancy state anxiety* diberi tritmen *Guided Imagery* sebanyak 4 sesi., pengukuran kecemasan menggunakan STAI form Y-1. Data dianalisis menggunakan analisa deskriptif dengan grafik dan kualitatif. Hasil menunjukkan kecemasan menurun dari tinggi ke rendah saat tritmen diberikan, dan menjadi moderat setelah tritmen dihentikan. Penelitian menyimpulkan bahwa *Guided Imagery* dapat menurunkan gejala *pregnancy state-anxiety*

Keywords: *pregnancy state-anxiety*, *guided imagery*, relaksasi



DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
ABSTRACT	v
INTISARI	vi
LATAR BELAKANG PENELITIAN	1
Hipotesis	10
METODE PENELITIAN.....	10
Definisi Operasional	11
Subjek Penelitian	11
Intervensi	11
Instrumen Pengukuran	12
Metode Analisa Data	13
HASIL PENELITIAN	14
Pelaksanaan Penelitian.....	14
Data Subjek	14
Gambaran Kasus	15
Proses Pelaksanaan Intervensi.....	16
Analisis Grafik & Kualitatif Deskriptif.....	18
Pembahasan.....	21
Kelemahan Penelitian	23
KESIMPULAN	24
Saran	24
DAFTAR PUSTAKA.....	25
LAMPIRAN	30