

**PENGARUH *GUIDED RELAXATION IMAGERY* TERHADAP
MENURUNNYA TINGKAT KECENDERUNGAN RUMINASI
PADA USIA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Agustinus Tri Budi Sunarko

19.E1.0140



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

**PENGARUH *GUIDED RELAXATION IMAGERY* TERHADAP
MENURUNNYA TINGKAT KECENDERUNGAN RUMINASI
PADA USIA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-syarat Guna memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Agustinus Tri Budi Sunarko

19.E1.0140



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas GRI (*Guided Relaxation Imagery*) pada usia dewasa awal dengan kecenderungan ruminasi. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya pengaruh positif terhadap intervensi *Guided Relaxation Imagery* dengan menurunnya tingkat kecenderungan ruminasi pada dewasa awal. Metode penelitian yang akan digunakan adalah kuantitatif eksperimental. Pendekatan yang digunakan adalah *Multiple Baseline Design*, yang dilaksanakan secara daring dan melibatkan tiga orang partisipan yang memiliki karakteristik yang cenderung sama yaitu perempuan berusia 20 dan 22 tahun, mampu membayangkan objek imajinatif, dan Mahasiswi rantauan. Penelitian ini dilakukan selama 10 hari, terdiri dari 3 hari awal fase *baseline* dan 7 hari fase intervensi. Alat ukur yang digunakan adalah *Ruminative Response Scale* (RRS) dan dianalisis dengan *Visual Analysis*. Dari penelitian ini disimpulkan bahwa pengaruh antara *Guided Relaxation Imagery* terhadap tingkat kecenderungan ruminasi pada dewasa awal bervariasi. Ada yang berpengaruh sehingga membuat tingkat ruminasi menurun, ada yang berpengaruh sedikit atau cenderung stabil dari fase *baseline* hingga *intervention* dan ada pula yang tidak berpengaruh sama sekali. Sehingga dapat dikatakan bahwa *Guided Relaxation Imagery* belum bisa dikatakan efektif untuk menurunkan kecenderungan ruminasi pada usia dewasa awal.

Kata kunci: ruminasi, relaksasi imajinasi terbimbing, dewasa awal

ABSTRACT

This research aims to examine the effectiveness of GRI (Guided Relaxation Imagery) in early adulthood individuals with a tendency towards rumination. The hypothesis of this study is that there is a positive influence of the GRI intervention, leading to a reduction in the level of rumination tendency in early adulthood. The research method employed is a quantitative experimental approach. The approach chosen is the Multiple Baseline Design, conducted online, and involving three participants with similar characteristics, namely females aged 20 and 22, capable of imagining imaginative objects, and college rural, regional students. The study was conducted over a period of 10 days, consisting of an initial 3-day baseline phase and a 7-day intervention phase. The measurement tool used is the Ruminative Response Scale (RRS), and the data were analyzed using Visual Analysis.

The findings suggest that the influence of GRI on the level of rumination tendency in early adulthood varies. Some participants experienced the decrease in rumination levels, some showed slight or stable effects from the baseline to the intervention phase, while others showed no discernible effect. Thus, it can be concluded that GRI cannot be considered effective in reducing the tendency of rumination in early adulthood.

Keywords: Rumination, Guided Relaxation Imagery, Early Adult