

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENURUNKAN STRES PADA USIA LANJUT

**TESIS**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi

Program studi Pendidikan Profesi Psikologi  
Jenjang Magister  
Mayor Klinis Dewasa

Diajukan oleh:  
Gretty Henofela Huwae  
14.E3.0042



PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI  
JENJANG MAGISTER  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2017

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENURUNKAN STRES PADA USIA LANJUT**

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh  
gelar Magister Profesi Psikologi pada tanggal:  
10 Mei 2017

**Menyetujui,**

**Pembimbing Utama,**

**Pembimbing Pendamping,**



**Siswanto, S.Psi., M.Si., Psikolog**

**George Hardjanta, M.Si., Psikolog**

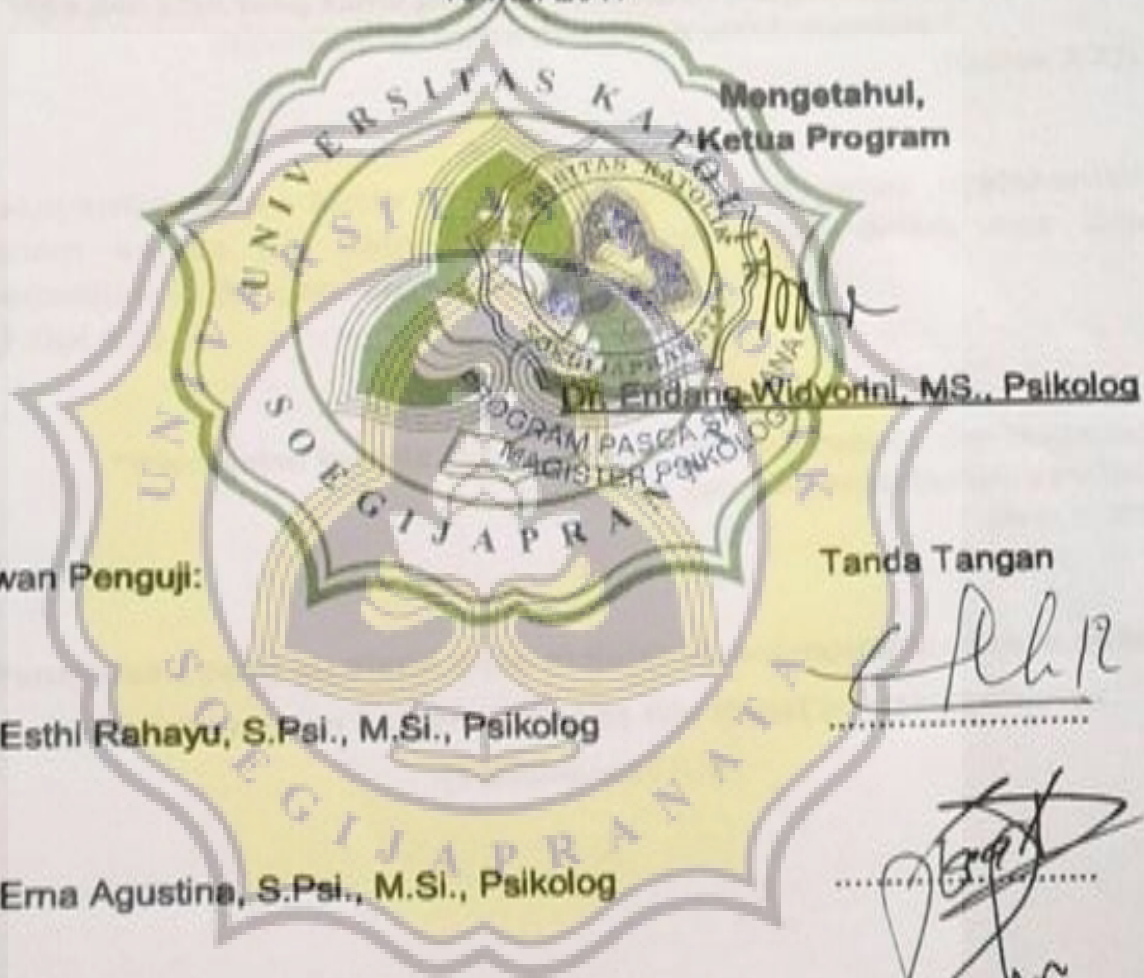
**Program Pendidikan Profesi Psikologi  
Jenjang Magister  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata  
Semarang  
2017**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENURUNKAN STRES PADA USIA LANJUT**

Gretty Henofela Huwae  
14.E3.0042

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh  
gelar Magister Profesi Psikologi pada tanggal:  
10 Mei 2017



**Mengetahui,  
Ketua Program**

**Dr. Endang Widyaningrum, MS., Psikolog**

**Dewan Penguji:**

**Tanda Tangan**

1. **Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si., Psikolog**

*[Handwritten signature]*  
.....

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

*[Handwritten signature]*  
.....

3. **Christin Wibhowo, S.Psi., M.Si., Psikolog**

*[Handwritten signature]*  
.....

# MOTTO

**“Tetaplah berdoa.” (2 Tesalonika 1:17)**

**“Apa pun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia.”  
(Kolose 3:23)**

**“Janganlah kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.”  
(Filipi 4:6)**

**“Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri.”  
(Amsal 3:5)**

**Pencobaan yang ku alami tidak melebihi kemampuanku dan Ia akan memberikan jalan keluar sehingga aku dapat menanggungnya.  
(1 Korintus 10:13)**

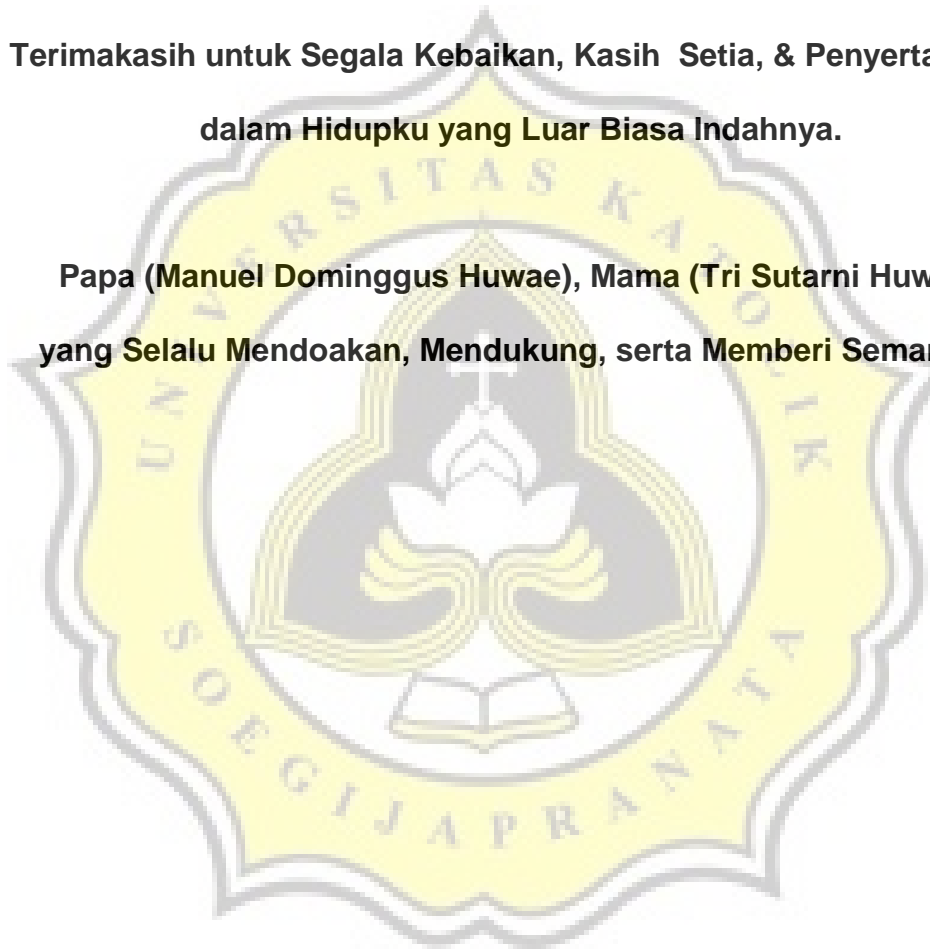
**YA & AMIN**

# **Persembahkanku Kepada :**

**Tuhan Yesus Kristus**

**Terimakasih untuk Segala Kebaikan, Kasih Setia, & Penyertaan-Mu  
dalam Hidupku yang Luar Biasa IndahNya.**

**Papa (Manuel Dominggus Huwae), Mama (Tri Sutarni Huwae)  
yang Selalu Mendoakan, Mendukung, serta Memberi Semangat.**



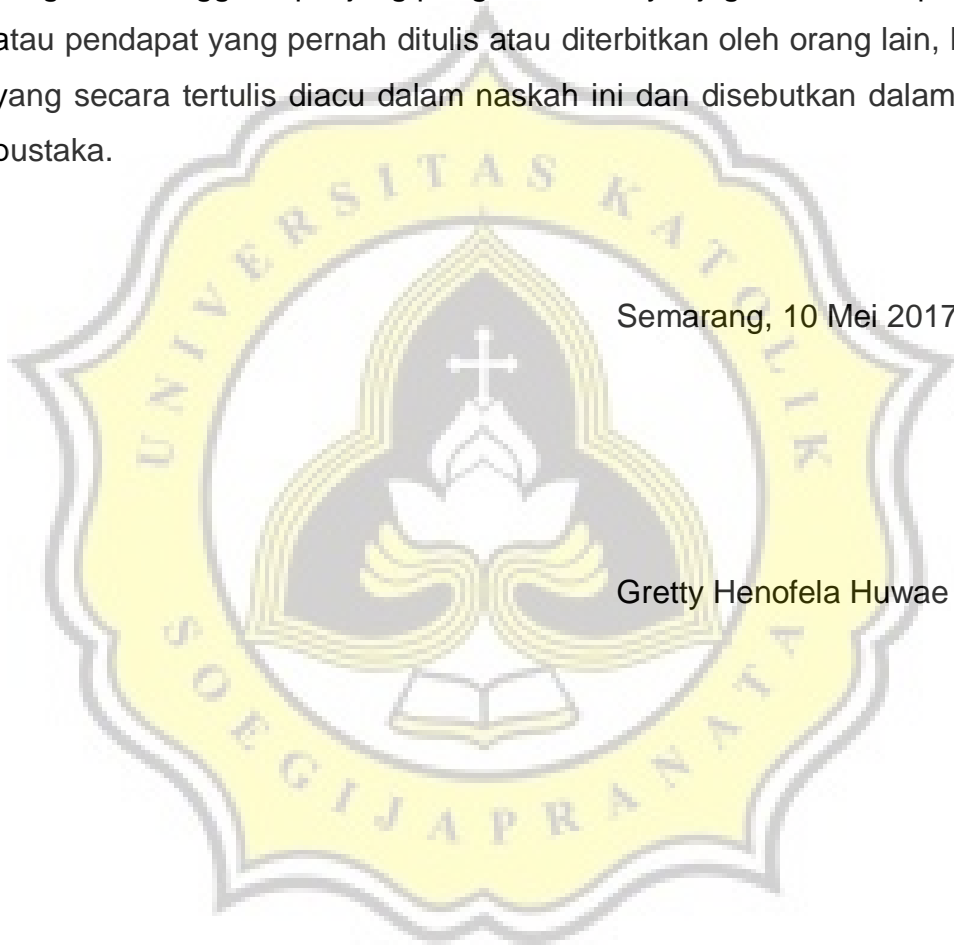


## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 10 Mei 2017

Gretty Henofela Huwae



# EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN STRES PADA USIA LANJUT

*Gretty Henofela Huwae*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif menurunkan stres pada usia lanjut. Subjek penelitian adalah 6 orang usia lanjut yang berusia enam puluh tahun ke atas. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu, terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan stres pada usia lanjut. Jenis penelitian yang digunakan ialah *pre eksperimental* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah Skala Stres, *form self report*, observasi, dan wawancara. Uji hipotesis yang digunakan ialah uji *Wilcoxon*. Hasil menunjukkan bahwa nilai Z yang diperoleh sebesar -2,207 dengan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,0135 ( $p < 0,05$ ) dan nilai mean *pretest* sebesar 20,33 yang lebih besar dari mean *posttest* sebesar 4,67. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan stres pada usia lanjut atau terjadi penurunan stres setelah tritmen, diterima. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka terapi relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan stres pada usia lanjut.

**Kata kunci** : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Stres, Usia Lanjut



# THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO REDUCE STRESS IN ELDERLY

*Gretty Henofela Huwae*

## ABSTRACT

*This study aims to understand the effectiveness of progressive muscle relaxation to reduce stress in elderly. The participants of this study were six elderly who aged more than sixty. The hypothesis in this study that progressive muscle relaxation can reduce stress in elderly. The research design used pre experimental with One-Group Pretest-Posttest Design. The sampling method used in this study is Purposive Sampling. The method used to collect data in this study is Stress Scale, self-report form, observation, and interview. Hypothesis is tested using Wilcoxon test. The analysis produced Z score - 2.207 with significance value ( $p$ ) = 0.0135 ( $p < 0.05$ ) and pretest mean 20.33 which is higher than posttest mean 4.67. The result suggests that the hypothesis, which is progressive muscle relaxation can reduce stress in elderly or the stress decreased after treatment, is confirmed. Based on the result of the study, so the progressive muscle relaxation effective to reduce stress in elderly.*

**Keyword:** Progressive Muscle Relaxation, Stress, Elderly





## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan penyertaan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan dalam tesis ini. Dalam penyusunan tesis ini, banyak pihak yang telah terlibat dalam memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Endang Widyorini, MS., Psikolog selaku Ketua Program Pendidikan Profesi Psikologi Jenjang Magister Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
2. Bapak Siswanto, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing utama tesis yang bersedia meluangkan banyak waktu dan penuh kesabaran telah membimbing penulis selama penyusunan tesis.
3. Bapak George Hardjanta, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing pendamping tesis yang bersedia meluangkan banyak waktu dan penuh kesabaran telah membimbing penulis selama penyusunan tesis serta memberikan inspirasi atas tesis ini.
4. Ibu Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku penguji yang memberikan masukan serta kritik yang membangun bagi penulis.
5. Ibu Erna Agustina, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku penguji yang memberikan berbagai masukan serta kritik kepada penulis.

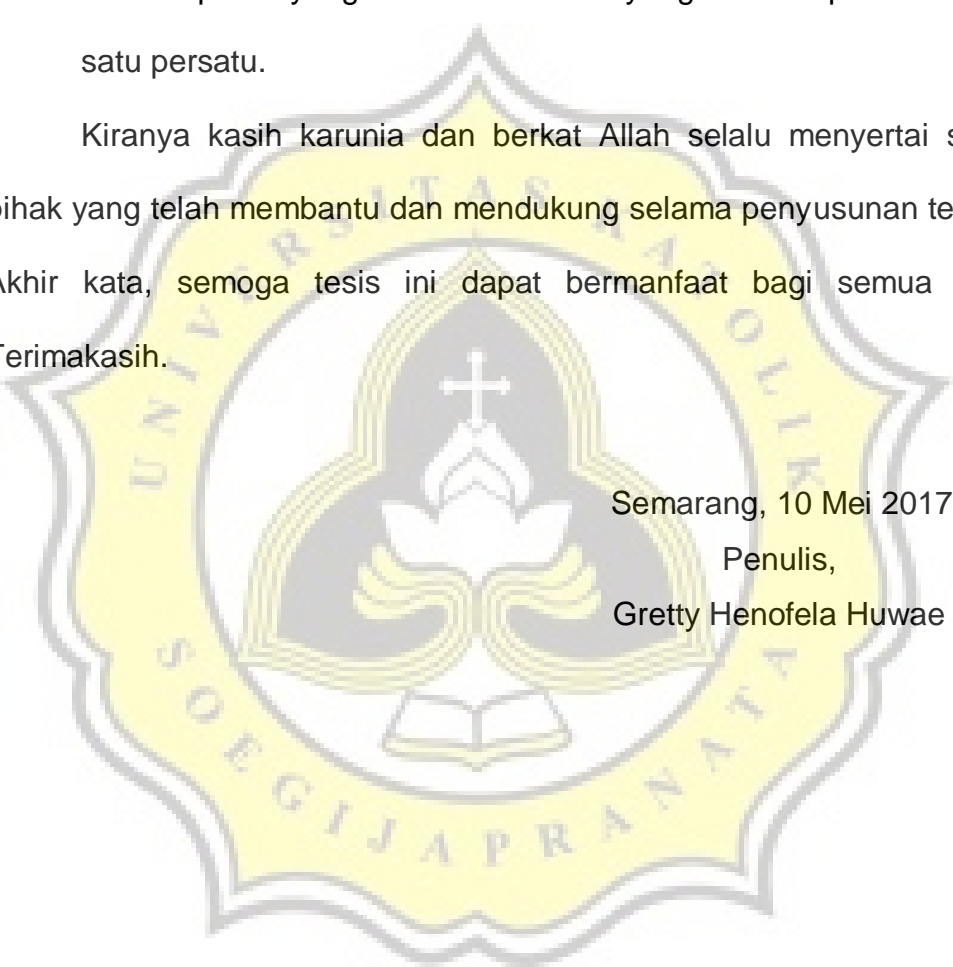
6. Ibu Christin Wibhowo, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku penguji yang memberikan masukan serta kritik yang membangun bagi penulis.
7. Bapak dan Ibu dosen Program Pendidikan Profesi Psikologi Jenjang Magister Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membimbing dan menambah wawasan yang sangat berguna bagi penulis.
8. Papa dan Mama yang terkasih atas semangat, doa serta dukungan secara moril maupun materil.
9. Kakakku Kenny dan Dwi, serta adikku Juan yang selalu memberikan dukungan, doa, serta motivasi.
10. Keluarga besar di Solo yang selalu memberikan dukungan dan doa bagi penulis.
11. *Partner* setia dalam susah dan senang, Rian W. Metekohy yang selalu memberi dukungan, doa, masukan, serta solusi selama menyelesaikan tesis ini.
12. Mas Abimanyu selaku terapis yang membantu dalam proses intervensi dalam penelitian tesis ini.
13. Panti Wreda Pengayoman Semarang, Bu Manis, Mbak Sri, serta Oma-Opa atas partisipasi serta bantuannya dalam penelitian tesis ini.
14. Segenap jemaat Gereja Kemah Injil Indonesia (GKII) Jemaat Kepaon, Denpasar-Bali untuk dukungan doa dan motivasinya kepada penulis dan keluarga penulis.

15. Teman-teman terbaik : Dita Manafe, Juwati Indah, Sartika Ipong, Riana Maryaningtyas, Arthur Huwae, Dicky Sugianto, serta Eva Silia Kaumbur. Terima kasih karena sudah menemani, mendukung, membantu, dan menjadi tempat curahan hati penulis.

16. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Kiranya kasih karunia dan berkat Allah selalu menyertai semua pihak yang telah membantu dan mendukung selama penyusunan tesis ini. Akhir kata, semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terimakasih.

Semarang, 10 Mei 2017  
Penulis,  
Gretty Henofela Huwae



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR BAGAN .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Stres pada Usia Lanjut .....	9
1. Pengertian Stres pada Usia Lanjut .....	9

2. Gejala Stres .....	11
B. Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	15
1. Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	15
2. Langkah-langkah Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	18
C. Dinamika Hubungan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Stres Pada Usia Lanjut .....	22
D. Hipotesis .....	26
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Jenis Penelitian .....	27
B. Identifikasi Variabel .....	27
C. Definisi Operasional .....	28
D. Populasi dan Teknik Sampling .....	29
E. Metode Pengumpulan Data .....	29
F. Validitas Alat Ukur .....	32
G. Prosedur Penelitian .....	32
H. Analisis Data .....	34
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	35
B. Deskripsi Subjek Penelitian .....	37
C. Hasil Penelitian .....	56
1. Uji Hipotesis .....	56
2. Uji Manipulasi Intervensi .....	56
D. Pembahasan .....	57

<b>BAB V. PENUTUP</b> .....	62
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	64
<b>LAMPIRAN</b> .....	67





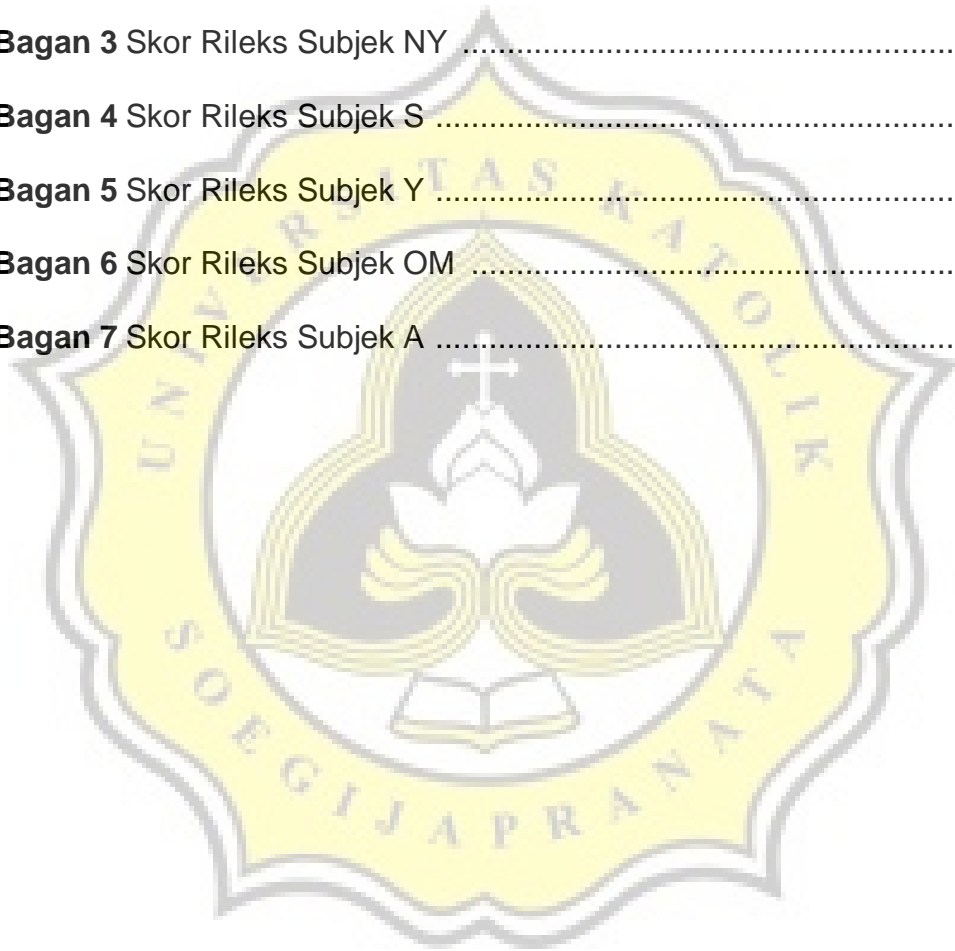
## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1</b> <i>Blue Print</i> Skala Stres .....	31
<b>Tabel 2</b> Hasil Uji Hipotesis .....	56



## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan 1</b> Hubungan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Stres pada Usia Lanjut .....	25
<b>Bagan 2</b> Skor Rileks Subjek E .....	39
<b>Bagan 3</b> Skor Rileks Subjek NY .....	42
<b>Bagan 4</b> Skor Rileks Subjek S .....	45
<b>Bagan 5</b> Skor Rileks Subjek Y .....	48
<b>Bagan 6</b> Skor Rileks Subjek OM .....	51
<b>Bagan 7</b> Skor Rileks Subjek A .....	54



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b>	Uji Hipotesis .....	67
<b>Lampiran 2</b>	Skor Skala Stres .....	69
<b>Lampiran 3</b>	Uji Beda Skor Rileks ( <i>Pretest-Posttest</i> ) .....	71
<b>Lampiran 4</b>	Surat Kesediaan Terapis .....	73
<b>Lampiran 5</b>	Surat Kesediaan Observer.....	75
<b>Lampiran 6</b>	Surat Pengantar Penelitian.....	78
<b>Lampiran 7</b>	Pernyataan Persetujuan Subjek.....	80

