

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP PENURUNAN  
KECEMASAN REMAJA PUTRI USIA (12-15 TAHUN) DI YAYASAN  
AL HADI ISMI PONPES MANBAUL HUDA SMP PLUS AL HADI  
KECAMATAN RENGEL KABUPATEN TUBAN**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**SITI INAYATUL HIDAYAH**

**NIM:1702012480**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN  
2021**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP PENURUNAN  
KECEMASAN REMAJA PUTRI USIA (12-15 TAHUN) DI YAYASAN  
AL HADI ISMI PONPES MANBAUL HUDA SMP PLUS AL HADI  
KECAMATAN RENGEL KABUPATEN TUBAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu  
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan**

**Oleh:**

**SITI INAYATUL HIDAYAH**

**NIM:1702012480**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2021**

## SURAT PERNYATAAN

Yang Bertanda Tangan di Bawah Ini :

Nama : Siti Inayatul Hidayah  
Nim : 17.02.01.2480  
Tempat, Tanggal Lahir : Tuban, 27 Maret 1999  
Institusi : Universitas Muhammadiyah Lamongan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja Putri Usia 12-15 Tahun Di Yayasan Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Al Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban" adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, Mei 2021

Yang menyatakan

  
**SITI INAYATUL HIDAYAH**  
**NIM. 17.02.01.2480**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Siti Inayatul Hidayah  
NIM : 1702012480  
Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Penurunan  
Kecemasan Remaja Putri Usia (12-15 Tahun) di Yayasan  
Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Plus Al Hadi  
Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban

Telah disetujui dan diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal  
Mei 2021

Oleh:

Mengetahui:

Pembimbing 1

  
Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.  
NIP. 19750607 2005011 001

Pembimbing II

  
Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIK. 1978 0821 200601 015

### LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh : Siti Inayatul Hidayah  
NIM : 1702012480  
Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Putri Usia (12-15 Tahun) di Yayasan Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Plus Al Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi  
Di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi S1-Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan  
Tanggal: Mei, 2021

### PANITIA PENGUJI

Ketua : Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes  
Anggota : Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.  
Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes.

Tanda Tangan



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan

  
Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIK. 19780821 200601 015

## **CURRICULUM VITAE**

Nama : Siti Inayatul Hidayah

Tempat, Tanggal Lahir : Tuban, 27 Maret 1999

Alamat : Dusun Betengrowo, Desa Sumberejo, Kecamatan  
Rengel, Kabupaten Tuban

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. RA Al-Birru Beron Rengel Tuban : Lulus Tahun 2005
2. MIN 2 Tuban : Lulus Tahun 2011
3. SMPN 1 Rengel Tuban : Lulus Tahun 2014
4. SMAN 1 Rengel Tuban : Lulus Tahun 2017
5. Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2017- sekarang.

## **HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi sesama” (HR. Ahmad)

“Jika kamu berbuat baik, sesungguhnya kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri...” (QS.Al-Isra’:7)

### **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, tiada kata yang pantas terucap selain puji syukur kepada Allah SWT. Karena atas ridha, kekuatan, serta kemudahan dari-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

Tak lupa sholawat serta salam kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Allahumma sholli’alaa sayyidina muhammad wa’alaa ali sayyidina muhammad. Kekuatan sholawat yang memudahkan serta membersamai langkah saya dalam mengerjakan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, bapakku Ngadiman yang telah mendidik, mencari nafkah sekuat tenaga untuk masa depan saya, serta menjadi sosok laki-laki pertama yang memotivasi saya untuk kuat sebagai anak perempuan. Dan untuk ibuku Amari yang telah menyayangi, mendidik, memberikan kasih sayang, serta memberikan banyak pelajaran sabar dalam hidup. Terimakasih selalu mendoakan kemudahan, keselamatan, dan kesuksesan dunia akhirat saya.

Terimakasih untuk teman-temanku yang tidak bisa kusebutkan satu per satu, yang sudah seperti saudaraku sendiri, yang saling mendoakan dan memberiku semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terimakasih kepada bapak ibu dosen pembimbing serta seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Lamongan yang telah mendidik saya, semoga menjadi ilmu yang bermanfaat bagi saya.

## ABSTRAK

Hidayah, Siti Inayatul.2021. **Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Putri Usia (12-15 Tahun) Di Yayasan Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda Smp Plus Al Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.** Tugas akhir, S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes, (2) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes.

Kecemasan sering terjadi pada seseorang, khususnya remaja yang disebabkan oleh peristiwa sehari-hari yang dialaminya. Kecemasan merupakan perasaan takut atau khawatir yang sering terjadi pada masa remaja sebagai salah satu akibat dari masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang didasari oleh perubahan-perubahan fisik, pola pikir, maupun psikologi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi *benson* terhadap penurunan kecemasan remaja putri usia (12-15 tahun) di Yayasan Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda Smp Plus Al Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.

Desain penelitian ini menggunakan praeksperimental *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel terdiri dari 36 remaja dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan HARS dan diuji dengan Wilcoxon.

Hasil penelitian menggunakan sebagian besar remaja 50% mengalami kecemasan berat dan sebagian kecil 55,5% mengalami kecemasan ringan. Hasil meunjukkan nilai  $p < 0,000$  dimana  $p > 0,05$ , sehingga  $H_1$  diterima atau ada pengaruh terapi relaksasi *benson* terhadap penurunan kecemasan remaja putri usia (12-15 tahun) di Yayasan Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda Smp Plus Al Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.

Berdasarkan hasil penelitian akan diketahui bahwa terapi relaksasi *benson* dapat digunakan sebagai terapi untuk mengurangi kecemasan pada remaja usia 12-15 tahun.

**Kata Kunci:** Terapi Relaksasi *Benson*, Kecemasan, Remaja

## **ABSTRACT**

Hidayah, Siti Inayatul. 2021. **The Effect of Benson Relaxation Therapy on Anxiety Decrease in Young Girls (12-15 Years) at the Al Hadi Ismi Foundation of Ponpes Manbaul Huda Junior High School Plus Al Hadi, Rengel District, Tuban Regency.** Final project, S1 Nursing, University of Muhammadiyah Lamongan. Advisors (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes, (2) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes.

Anxiety often occurs in a person, especially teenagers, which is caused by the daily event they experience. Anxiety is a feeling of fear or worry that often occurs in adolescence as a result of the transition from childhood to adulthood, which is based on physical changes, thinking patterns, and psychology. The purpose of this study was to determine the effect of benson relaxation therapy on reducing anxiety in young girls aged (12-15 years) at the Al Hadi Ismi Foundation, Ponpes Manbaul Huda Junior High School Plus Al Hadi, Rengel District, Tuban Regency. The research design used pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 36 adolescents using purposive sampling technique. Anxiety levels were measured using HARS and tested with Wilcoxon.

The results of the study used a large proportion of adolescents, 50% experienced severe anxiety and a small proportion of 55.5% experienced mild anxiety. The results show the value of  $p < 0.000$  where  $p, 0.05$ , so that  $H_1$  is accepted or there is an effect of benson relaxation therapy on reducing anxiety in young women aged (12-15 years) at the Al Hadi Ismi Foundation, Ponpes Manbaul Huda Junior High School Plus Al Hadi, Rengel District, Tuban Regency .

Based on the research results, it will be known that Benson relaxation therapy can be used as a therapy to reduce anxiety in adolescents aged 12-15 years.

**Keywords: Benson Relaxation Therapy, Anxiety, Adolescents**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja Putri (Usia 12-15 Tahun) di Yayasan Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Plus Al Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban" sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. Drs. H. Budi Utomo, M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Mujib Ridwan, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SMP Plus AL Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam proses penelitian.
3. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Kaprodi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

5. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dan dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
6. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk saran, petunjuk, dan dukungan moril selama penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa mendoakan, memberikan semangat, dan kasih sayang untuk keberhasilan penulis.
8. Remaja putri di Yayasan Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Al Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban yang telah bersedia menjadi responden.
9. Teman-teman mahasiswa jurusan S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan serta semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil demi terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Lamongan, 5 Mei 2021

**SITI INAYATUL HIDAYAH**  
**1702012480**

## DAFTAR ISI

|                                                |             |
|------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                     | <b>i</b>    |
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>                  | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                 | <b>iv</b>   |
| <b>CURRICULUM VITAE .....</b>                  | <b>v</b>    |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>              | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                           | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                          | <b>viii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                     | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                        | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                       | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                      | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                   | <b>xvi</b>  |
| <b>DAFTAR SINGKATAN DAN DAFTAR SIMBOL.....</b> | <b>xvii</b> |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                 | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang.....                        | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                       | 6           |
| 1.3 Tujuan.....                                | 6           |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                         | 6           |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                      | 7           |
| 1.4 Manfaat.....                               | 7           |
| 1.4.1 Bagi Akademisi.....                      | 7           |
| 1.4.2 Bagi Praktisi .....                      | 7           |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>             | <b>9</b>    |
| 2.1 Konsep Remaja.....                         | 9           |
| 2.1.1 Pengertian Remaja.....                   | 9           |
| 2.1.2 Batasan Remaja .....                     | 9           |
| 2.1.3 Karakter Remaja .....                    | 11          |

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1.4 Ciri-ciri Perkembangan Remaja .....                               | 12        |
| 2.1.5 Tugas Perkembangan Remaja .....                                   | 13        |
| 2.1.6 Masalah Psikologi Pada Remaja.....                                | 13        |
| 2.2 Konsep Kecemasan.....                                               | 15        |
| 2.2.1 Pengertian Kecemasan.....                                         | 15        |
| 2.2.2 Tingkatan Kecemasan.....                                          | 16        |
| 2.2.3 Penyebab Kecemasan .....                                          | 17        |
| 2.2.4 Gejala Klinis Kecemasan.....                                      | 19        |
| 2.2.5 Respon Fisiologis dan Psikologis Terhadap Kecemasan .....         | 20        |
| 2.2.6 Gangguan Kecemasan Pada Masa Remaja.....                          | 21        |
| 2.2.7 Dampak Kecemasan .....                                            | 22        |
| 2.2.8 Pengukuran Kecemasan.....                                         | 24        |
| 2.2.9 Penatalaksanaan Kecemasan .....                                   | 26        |
| 2.3 Konsep Teknik Relaksasi <i>Benson</i> .....                         | 28        |
| 2.3.1 Pengertian Relaksasi <i>Benson</i> .....                          | 28        |
| 2.3.2 Penatalaksanaan Terapi Relaksasi <i>Benson</i> .....              | 29        |
| 2.3.3 Manfaat Terapi Relaksasi <i>Benson</i> .....                      | 31        |
| 2.3.4 Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi <i>Benson</i> ..... | 32        |
| 2.4 Kerangka Konsep .....                                               | 33        |
| 2.5 Hipotesis .....                                                     | 34        |
| <b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>                                    | <b>35</b> |
| 3.1 Desain Penelitian .....                                             | 35        |
| 3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....                                    | 36        |
| 3.3 Kerangka Kerja Penelitian.....                                      | 36        |
| 3.4 Populasi, Sampel, dan Sampling Desain .....                         | 38        |
| 3.4.1 Populasi Penelitian .....                                         | 38        |
| 3.4.2 Sampel Penelitian.....                                            | 38        |
| 3.4.3 Sampling .....                                                    | 40        |
| 3.5 Identifikasi Variabel penelitian .....                              | 40        |
| 3.5.1 Variabel Bebas (Independent).....                                 | 41        |
| 3.5.2 Variabel Terikat (Dependent) .....                                | 41        |

|                                                                                                                                                                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.6 Definisi Operasional .....                                                                                                                                                                                            | 41        |
| 3.7 Pengumpulan Data dan Analisa Data .....                                                                                                                                                                               | 43        |
| 3.7.1 Pengumpulan Data .....                                                                                                                                                                                              | 43        |
| 3.7.2 Instrumen Pengumpulan Data .....                                                                                                                                                                                    | 45        |
| 3.7.3 Pengolahan dan Analisa Data.....                                                                                                                                                                                    | 45        |
| 3.8 Etika Penelitian.....                                                                                                                                                                                                 | 48        |
| 3.8.1 <i>Respect for person</i> .....                                                                                                                                                                                     | 48        |
| 3.8.2 <i>Beneficience</i> .....                                                                                                                                                                                           | 49        |
| 3.8.3 <i>Justice</i> .....                                                                                                                                                                                                | 49        |
| <b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                                                                                                                                                                        | <b>50</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian.....                                                                                                                                                                                                 | 50        |
| 4.1.1 Data Umum.....                                                                                                                                                                                                      | 50        |
| 4.1.2 Data Khusus.....                                                                                                                                                                                                    | 52        |
| 4.2 Pembahasan .....                                                                                                                                                                                                      | 54        |
| 4.2.1 Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Pada Remaja<br>Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson di Yayasan Al<br>Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Plus Al Hadi<br>Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.....                | 54        |
| 4.2.2 Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Pada Remaja Sesudah<br>Diberikan Terapi Relaksasi Benson di Yayasan Al Hadi<br>Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Plus Al Hadi Kecamatan<br>Rengel Kabupaten Tuban.....                | 55        |
| 4.2.3 Menganalisis Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi <i>Benson</i><br>Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja di Yayasan<br>Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Plus Al Hadi<br>Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban..... | 57        |
| <b>BAB 5 PENUTUP.....</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>59</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                                                                                                                                                                                                      | 59        |
| 5.2 Saran .....                                                                                                                                                                                                           | 60        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                                                                                                                                                                                                     |           |
| <b>LAMPIRAN</b>                                                                                                                                                                                                           |           |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                                                                                                                  | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 2.1 Respon Fisiologis Terhadap Cemas .....                                                                                                                                                                                                 | 20      |
| Tabel 2.2 Respon Perilaku, Kognitif, dan Afektif Terhadap Cemas.....                                                                                                                                                                             | 21      |
| Tabel 2.3 Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi <i>Benson</i> .....                                                                                                                                                                      | 32      |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi <i>Benson</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Putri Umur 12-15 tahun di Yayasan Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Plus Al Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban. .... | 42      |
| Tabel 4.1 Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia di Yayasan Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Plus Al Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban Tahun 2021.....                                                                                    | 51      |
| Tabel 4.2 Karakteristik Remaja Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pre Intervensi di Yayasan Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Plus Al Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban. ....                                                                  | 52      |
| Tabel 4.3 Karakteristik Remaja Berdasarkan Tingkat Kecemasan Post Intervensi di Yayasan Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Plus Al Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban. ....                                                                 | 53      |
| Tabel 4.4 Karakteristik Remaja Berdasarkan Tingkat Kecemasan di Yayasan Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Plus Al Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban .....                                                                                 | 53      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                                                                                                                                                  | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2.1 Rentang Respon Ansietas .....                                                                                                                                                                                         | 21      |
| Gambar 2.2 Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Relaksasi <i>Benson</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Putri Usia 12-15 Tahun Di Yayasan Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Plus Al Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban..... | 33      |
| Gamabr 3.1 Rancangan Desain Penelitian <i>One Group Pre Test And Post Test Design</i> .....                                                                                                                                      | 35      |
| Gambar 3.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi <i>Benson</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja di Yayasan Al Hadi Ismi Ponpes Manbaul Huda SMP Plus Al Hadi Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban. ....        | 37      |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Survey Awal
- Lampiran 3 : Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 4 : Surat Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Lembar SOP (Standar Operasional Prosedur) Terapi Relaksasi  
*Benson*
- Lampiran 9 : Lembar Kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)
- Lampiran 10 : Tabulasi Data
- Lampiran 11 : Hasil SPSS
- Lampiran 12 : Lembar Konsultasi

## DAFTAR SINGKATAN DAN DAFTAR SIMBOL

|          |                                                   |
|----------|---------------------------------------------------|
| HARS     | : Hamilton Anxiety Rating Scale                   |
| M. Kep   | : Magister Keperawatan                            |
| M. Kes   | : Magister Kesehatan                              |
| MIN      | : Madrasah Ibtidaiyah Negeri                      |
| Ns       | : <i>Ners</i>                                     |
| RA       | : Raudhatul Athfal                                |
| S.Kep    | : Sarjana Keperawatan                             |
| S.Psi    | : Sarjana Psikologi                               |
| S1       | : Strata 1                                        |
| SMAN     | : Sekolah Menengah Atas Negeri                    |
| SMPN     | : Sekolah Menengah Pertama Negeri                 |
| SOP      | : Standar Operasional Prosedur                    |
| SPSS     | : <i>Statistical Product and Service Solution</i> |
| WHO      | : <i>World Health Organization</i>                |
| -        | : Sampai                                          |
| %        | : Persen                                          |
| <        | : Kurang dari                                     |
| =        | : Sama dengan                                     |
| >        | : Lebih dari                                      |
| $\sum F$ | : Frekuensi jawaban responden                     |
| $\sum x$ | : Jumlah responden sesuai kategori                |
| $\leq$   | : Kurang dari sama dengan                         |
| $\geq$   | : Lebih dari sama dengan                          |
| D        | : Tingkat kesalahan yang dipilih                  |
| n        | : Perkiraan jumlah sampel                         |
| N        | : Banyaknya responden                             |
| P        | : Presentase jawaban responden                    |
| P        | : Proporsi                                        |
| q        | : $1-p$ ( $100-p$ )                               |
| $Z^2$    | : Perkiraan proporsi untuk $\alpha=0,05$ (1,96)   |