

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES
PADA REMAJA AWAL (USIA 12-15 TAHUN) DI PONDOK PESANTREN
FATHUL HIDAYAH DESA PANGEAN KECAMATAN MADURAN
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI



ISROTUL AINIYAH
NIM. 13.02.01.1299

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2017**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES
PADA REMAJA AWAL (USIA 12-15 TAHUN) DI PONDOK PESANTREN
FATHUL HIDAYAH DESA PANGEAN KECAMATAN MADURAN
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

**ISROTUL AINIYAH
NIM. 13.02.01.1299**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

2017

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : ISROTUL AINIYAH
NIM : 13.02.01.1299
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 02 JUNI 1995
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKES) MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa proposal yang berjudul “ pengaruh terapi relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja awal (usia 12-15 tahun) di Pondok Pesantren Fathul Hidayah Desa Pangean Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan” 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 2017

Yang menyatakan

ISROTUL AINIYAH
NIM. 13.02.01.1299

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : ISROTUL AINIYAH
NIM : 13.02.01.1299
Judul : PENGARUH TERAPI RELAKSASI TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA AWAL
(USIA 12-15 TAHUN) DI PONDOK PESANTREN FATHUL
HIDAYAH DESA PANGEAN KECAMATAN MADURAN
KABUPATEN LAMONGAN

Telah disetujui dan diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal:

Oleh:

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II



Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes
NIP. 1975 0607 2005 011 001



Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 1988 1020 201211 056

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi
Di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan

Tanggal: 12 Mei 2017

PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

Ketua : Lilis Maghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes



Anggota : 1. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.

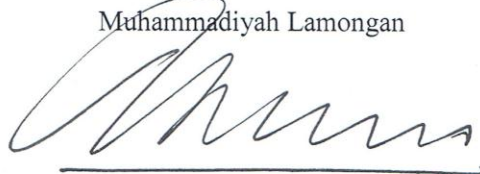


2. Abdul Rokhman S.Kep., Ns., M.Kep.



Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M. Kes
NIK. 1954 08 18 2005 10 1 001

CURRICULUM VITAE

Nama : Isrotul Ainayah

Tempat Tgl. Lahir : Lamongan, 02 Juni 1995

Alamat Rumah : Dsn Gendong Ds Laren Kec Laren Kab Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Muslimat NU Thoriqhotul Hidayah Gendong : Lulus tahun 2001
2. MI Thoriqhotul Hidayah Gendong : Lulus tahun 2007
3. MTs Darul Rohma Laren : Lulus tahun 2010
4. MA Fathul Hidayah Pangean : Lulus tahun 2013
5. Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan tahun 2013 sampai sekarang

Pengalaman Organisasi

1. Sekretaris Osis MTs Darul Rohma Laren 2009-2010
2. Devisi Bahasa IPNU-IPPNU MA Fathul Hidayah Pangean 2012-2013
3. Sekretaris Mentri Dalam Negeri Bem Stikes Muhammadiyah Lamongan 2014-2015

HALAMAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Jika kita ingin meraihnya maka teruskan berusaha, jika kita lelah janganlah mencoba berputus asa”

Ku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Bapakku Munthalib dan ibuku Suriyati tercinta dengan senyum, semangat semoga catatan ini menjadi bahagia atas segala doa dan cucuran air mata dan keringatmu.
2. Saudaraku mbak-mbak dan kakak-kakak yang selalu mendukungku
3. Bapak ibu guru dan dosen tanpa pengabdianmu karya ini tak bermakna
4. Kekasihku Achmad Mufarrikhin yang tanpa henti memberikan support dan perhatiannya, CellySquad ku yang cantik-cantik,
5. Teman-teman seperjuangan angkatan 2013 Stikes, Ponpes Fathul Hidayah, yang banyak memberi dukungan dan inspirasi buat saya.
6. Dan semua orang yang menyisihkan waktunya untuk membaca catatan ini.

ABSTRAK

Ainiyah, Isrotul, 2017. Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Awal (Usia 12-15 Tahun) Di Pondok Pesantren Fathul Hidayah Desa Pangean Kecamatan maduran Kabupaten Lamongan, Skripsi Program Study S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan, Pembimbing: (1) Moh. Saifudin,S.Kep.,Ns., S.Psi.,M.Kes. (2) Abdul Rokhman,S.Kep.,Ns., M.Kep

Usia remaja lebih rentan akan terjadinya stres, sebab pada usia ini seseorang akan menghadapi tugas dalam setiap perkembangannya, baik itu yang berhubungan dengan kondisi fisik maupun psikis. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisa pengaruh terapi relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja awal (usia 12-15 tahun) di Pondok Pesantren Fathul Hidayah Desa Pangean Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan. Desain penelitian ini menggunakan metode Pra Eksperimen dengan desain *One Group Pretest Posttest*. Metode sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Sampel sebanyak 45 responden. Data penelitian ini diambil menggunakan kuesioner dan observasi. Hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* pada penelitian ini didapatkan hasil nilai $Z -5,988$ dengan tingkat signifikan $0,000$ ($p < 0,05$) H_1 . Diterima, hasil penelitian menunjukkan tingkat stres pada remaja sebelum diberikan terapi relaksasi sebagian besar mengalami stres ringan yaitu 30 orang (66,7%) dan sebagian kecil remaja mengalami stres sedang yaitu 8 orang (17,8%) dan sesudah diberikan terapi relaksasi hampir sebagian remaja mengalami penurunan tingkat stres 37 remaja (82,2%) tidak mengalami tingkat stres (normal) dan 8 remaja (17,8%) mengalami tingkat stres ringan. Analisa menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja awal (usia 12-15 tahun) di Pondok Pesantren Fathul Hidayah Desa Pangean kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan. Untuk mengatasi masalah stres, salah satu alternatif pengobatan non farmakologis yang dapat digunakan adalah dengan terapi relaksasi.

Kata kunci : Relaksasi, Tingkat Stres, Remaja

ABSTRACT

Ainiyah, Isrotul, 2017. The Effect of Relaxation Therapy on Decrease Stress Levels In Early Adolescence (Age 12-15 Years) Fathul Hidayah In boarding school Pangean Maduran Lamongan, Skripsi of Study Program Nursing STIKES Muhammadiyah Lamongan, Advisors: (1) Moh . Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. (2) Abdul Rokhman, S. Kep, Ns., M.Kep

Adolescence is more susceptible to stress, because at this age someone will face the task in very development whether it's related to physical or psychological condition. The purpose of this study was to analyze the effect of relaxation therapy to decrease stress levels in early Adolescence (age 12-15 years) Fathul Hidayah In boarding school Pangean Maduran Lamongan. The design of this study used experimental method with the design of One Grup Pretest Posttest. The sampling method used is Simple Random Sampling. Samples were 45 respondents. The data of this study were taken using questionnaire and observation. The result of Wilcoxon Sign Rank Test statistic in this research got the result of $Z_{5,988}$ with significant level $0,000(p<0,05)$ H_1 was Accepted, it showed the stress levels in Adolescence before being given relaxation therapy mostly experiencing mild stress that is 30 people (66,7%) and a small part of teenager having medium stress is 8 people (17,8%) and after therapy is given almost some experienced in stress levels 37 Adolencents (82,2%) did not experience stress level and 8 adolencents (17,8%) experienced mild stress level. Analysis indicated that there was an effect of relaxation therapy on reducing stress levels in early Adolencents (age 12-15 years) Fathul Hidayah In boarding school Pangean Maduran Lamongan. To overcome the problem of stress, one non-pharmacological alternative treatment that can be used is relaxation therapy.

Keywords: Relaxation, Stress Levels, Adolescent

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ pengaruh terapi relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja awal (usia 12-15 tahun) di Pondok Pesantren Fathul Hidayah Desa Pangean Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan“ sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk melanjutkan penelitian selanjutnya di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

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

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep, M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan
2. Arifal Aris S.kep., Ns. M Kes, selaku kepala program studi S1 Keperawatan
3. KH. Mashadi selaku pengasuh Pondok Pesantren Fathul Hidayah Desa Pangean Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan yang telah memberikan ijin dan fasilitas untuk melakukan penelitian
4. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal ini
5. Abdul Rokhman S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal ini
6. Kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan matriel dan spirituel selama penyusunan proposal ini

Semoga Allah SWT memberi 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 pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Mei 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURICULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR SIMBOL	xvi
.....	
BAB 1 PENDAHULUAN.	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Dasar Remaja	9
2.2 Konsep Stres	16
2.3 Konsep Relaksasi	35
2.4 Kerangka Konsep	40
2.5 Hipotesis.....	42
BAB 3 METODE PENELITIAN	43
3.1 Desain Penelitian	44
3.2 Kerangka Kerja	44
3.3 Identifikasi Variabel	46
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	46
3.5 Populasi, Sampling dan Sampel Penelitian.....	48

3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data	50
3.7 Etika Penelitian	55
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
4.1 Hasil Penelitian	58
4.2 Pembahasan	61
BAB 5 P E N U T U P	66
5.1 Kesimpulan	66
5.2 Saran	67

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tabel Skor Interpretasi Skala Depresi, Ansietas dan Stres.....	34
Table 3.1	Tabel Definisi Operasional Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Awal (usia 12-15 tahun) Di Pondok Pesantren Fathul Hidayah Desa Pangean Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan	47
Table 4.1	Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia Di Pondok Pesantren Fathul Hidayah Desa Pangean Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan bulan Februari-Maret Tahun 2017	57
Table 4.2	Karakteristik Remaja Berdasarkan Lama Tinggal di Pondok Pesantren Fathul Hidayah Desa Pangean Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan bulan Februari-Maret Tahun 2017.....	58
Table 4.3	Karakteristik Remaja Berdasarkan Tingkat Stres <i>Pre</i> Intervensi Di Pondok Pesantren Fathul Hidayah Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan bulan Februari-Maret Tahun 2017	58
Table 4.4	Karakteristik Remaja Berdasarkan Tingkat Stres <i>Post</i> Intervensi Di Pondok Pesantren Fathul Hidayah Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan bulan Februari-Maret Tahun 2017.....	59
Table 4.5	Tabel <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Eksperimen pengaruh terapi relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada remaja awal (usia12-15 tahun) Di Pondok Pesantren Fathul Hidayah Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan bulan Februari-Maret Tahun 2017.....	60

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Awal (usia 12-15 tahun) di Pondok Pesantren Fathul Hidayah Desa Pangean Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan 41
- Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Awal (usia 12-15 tahun) di Pondok Pesantren Fathul Hidayah Desa Pangean Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan 45

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Arti dan Lambang :

-	: Sampai
\leq	: Kurang dari atau sama dengan
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
%	: Persen
/	: Atau
+	: Positif
=	: Sama dengan
α	: Alfa
²	: Kuadrat
\pm	: Kurang lebih
Σ	: Jumlah
H ₁	: Terdapat pengaruh yang signifikan
H ₀	: Tidak ada pengaruh yang signifikan
N	: Besar sampel
Z	: Nilai standar normal
d	: Tingkat kesalahan yang dipilih (d=0,05)

Daftar Singkatan

Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
MI	: Madrasah Ibtidaiyah
MA	: Madrasah Aliyah
SMs	: Sekolah Madrasah Stanawiyah
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
Ds	: Desa
Kec	: Kecamatan
Kab	: Kabupaten
PP	: Pondok Pesantren
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>

S.Kep : Sarjana Keperawatan
S.Pd : Sarjana Pendidikan
S.Psi : Sarjana Psikologi
M.Kep : Magister Keperawatan
M.Kes : Magister Kesehatan
Ns : Ners
Prodi : Program Studi

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal penelitian
Lampiran 2	Surat permohonan ijin melakukan penelitian di PP Fathul Hidayah Ds Pangean Kec. Maduran Kab. Lamongan
Lampiran 3	Surat balasan dari PP Fathul Hidayah Ds Pangean Kec. Maduran Kab. Lamongan untuk melakukan penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 6	Lembar permohonan penelitian
Lampiran 7	Lembar persetujuan penelitian
Lampiran 8	Lembar Kuesioner
Lampiran 9	Tabulasi Data
Lampiran 10	Hasil SPSS
Lampiran 11	Lembar Konsultasi