

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan saat *posttest* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan relaksasi dan *posttest* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Skor kecemasan saat *posttest* pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan relaksasi. Saat *follow up* ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil skor kecemasan menunjukkan bahwa skor kecemasan saat *follow up* pada kelompok eksperimen lebih rendah jika dibandingkan dengan skor kecemasan saat *follow up* pada kelompok kontrol. Pemberian pelatihan relaksasi pada kelompok eksperimen berdampak pada penurunan kecemasan subjek penelitian. Hal ini disebabkan karena setiap sesi kegiatan didalam intervensi dapat membantu subjek mengurangi ketegangan yang dialaminya dengan melemaskan otot-otot pada tubuh sehingga tubuh menjadi rileks.

Selanjutnya hasil penelitian ini terbukti menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu berupa pelatihan relaksasi. Peserta pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan pelatihan relaksasi memiliki skor kecemasan yang rendah daripada sebelum mendapatkan pelatihan relaksasi.

B. Saran

1. Bagi Peserta Pelatihan

Subjek penelitian diharapkan mampu menurunkan kecemasan dengan menerapkan apa yang telah diajarkan dan dilatih dalam pelatihan relaksasi.

2. Bagi Praktisi

Modul pelatihan relaksasi dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan kepada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga untuk menurunkan kecemasan. Namun perlu diperhatikan karakteristik peserta seperti latar belakang karena hal ini berpengaruh pada tingkat pemahaman dan kelancaran peserta dalam memahami sesi-sesi pelatihan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga. Namun, bagi peneliti selanjutnya hendaknya lebih memperhatikan proses pemberian pelatihan terutama dalam hal persiapan. Pemberian pelatihan sebaiknya dilakukan di ruangan yang kondusif dari segi penerangan, udara dan perlengkapan demi meminimalisir gangguan yang dapat menghambat proses pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi Fakhrafi, A. 2018. *The Effect Of Foot Reflexology Massage On The Slepp Quality Of Elderly Women With Restless Leg Sidrome*, JCCNC, 4.
- Abimanyu, S dan Marinhui, M.T .1996. *Teknik Relaksasi dalam Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Anward, H.H.2002. *Dzokrullah: Suatu Trancedental Being dan terapi*. Jurnal: *Indigenous* (6), 110-121.
- APA (*American Psychological Association*). 2017. *Stres in America 2017: Technology and Social Media*. Part 2. Stresinamerica.org.
- Aprilya Dewi Kartika Sari dan Subandi. 2015. *Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara*". Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology Volume 1, No 3.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arjadi, R. 2012. *Terapi Kognitif-Perilaku untuk Menangani Depresi Pada Lanjut Usia*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi UI.
- Astutik Dwi Sri Daru. 2015. *Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa Kelas X SMA Katolik Wijaya Kusuma Blora Tahun 2014/2015*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling, FKIP UNP. Kediri.
- Azwar, S. 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bennet, P. 2003. *Abnormal and clinical psychology: An introductory textbook*. Philadelphia: Open University Press.
- Caprara, G.V. & Steca, P. 2006. *The Concibution of Self-Regulatory Efficacy in Managing Affect and Family Relationships to Positive Thinking and Hedonic Balance*. *Journal of Clinical and Social Psychology*.
- Davis, M., Eshelman, E.R., & McKay, M. 1998. *The relaxation & stress reduction workbook*. Dialihbahasakan oleh Hamid & Keliat tahun 1995. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Desmaniarti, Z. 2003. *Efektifitas Latihan Relaksasi Kesadaran Indera Dengan Menggunakan Kaset dan Dengan Liflet Untuk Menurunkan*

Kecemasan Penderita Kanker Payudara. Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.

- Dian Fitri. 2017. *Efektivitas Cognitive Behavior therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Vol. 10 No. 1 Juni 2017
- Elfiky, I. 2009. *Terapi Berfikir Positif*. Jakarta: Zaman
- Feist, J & Feist, G.J. 2008. *Teori Kepribadian*. Edisi 7. Jakarta: Salemba Humanika.
- Greenberger, D., dan Padesky. 2004. *Manajemen Pikiran: Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan dan Perasaan Merusak Lainnya*, Terjemahan. Bambang Margono, dari *Mind Over Mood; Change How You Feel by Changing The Way You Think*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Gunarsa Singgih D. 2008. *Psikologi Perawatan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hawari, Dadang. 2008. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.
- Henrick. (1980). *The psychotherapy handbook*. New America Library. USA.
- Hurlock, E.B. 2010. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Alih Bahasa Istiwidayanti, dkk). Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Jalaluddin. 2009. *Psikologi Agama* (edisi revisi). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Joseph Mario Carl, Monty P. Satiadarma dan Rismiyati E. Koesma. 2018. *Penerapan Terapi Seni dalam Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga di Jakarta*. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni Vol. 2, No. 1, April 2018: hlm 77-87.
- Kazdin. 2001. *Behavior Modification in Applied Setting*. Edisi 6. Wadsworth/Thompson Learning. USA.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Marchira Carla R, Richa Vinatalia & Mariyono Sedyo Winarso. 2009. *Hubungan Kekerasan dalam Rumah Tangga dengan Depresi pada Wanita yang Melakukan Konsultasi di Rifka Annisa Women's Crisis Center Yogyakarta*. Jurnal JIK Vol 04/No. 01/Januari 2009.

Mardiyono & Songwathana, P. 2009. *Islamic relaxation outcomes: A literature review*. The Journal of Nursing.

- Mashudi, Farid. 2013. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: Diva Press.
- Miltenberger, R.G. 2004. *Behavior Modification Principles and Procedures (3 th edition)*. Australia: Thompson Wadsworth.
- Muyasaroh, H. 2020. *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid 19*. LP2M UNUGHA Cilacap. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A & Greenne, B. 2005. *Psikologi abnormal*. Jilid 1. Jakarta:Penerbit Erlangga.
- Nurasia Marlioni. 2020. *Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Korban Bullying Di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar*. Skripsi. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Cet. 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Pietra, Jane Luvena. 2019. *Intervensi Guided Imagery untuk Menurunkan Kecemasan Performa Musikal pada Siswa-Siswi yang Mengalami Kecemasan Performa Musikal*. Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession) Vol. 3, No. 2, Agustus 2019.
- Potter, P.A., & Perry, A. 2009. *Fundamental Keperawatan*, Edisi 7 Buku 1. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, Prabowo dan Rizali Ervin. 2010. *Cara Cepat Menguasai Hypnohealing*. Yogyakarta: Leutika.
- Prawitasari, J.E. 1998. *Pengaruh Relaksasi Terhadap Keluhan Fisik: Suatu Studi Eksperimental*. Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Purwanto, S. 2006. *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Religius untuk Mengurangi Gangguan Insomnia*. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rahmayati, Yeni Nur. 2010. *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizoafektif Di RSJD Surakarta*.
- Rappaport, L. 2009. *Focusing oriented art therapy: accesing the body's wisdom and creative intelligence*. London: Jessica Kingsley.
- Rochman, Kholil Lur. 2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.

- Rout, U. R., & Rout, J.K. 2002. *Stres Management For Primary Health Care Professionals*. New York: Kluwer Academic Publishers.
- Rubin, J.A. 2010. *Introduction to art therapy: Source and resource*. New York: Taylor and Francis Group.
- Safari, Eka N, Triantoro dan Saputra. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sari, H.F., & Murtini, M. 2015. *Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial*. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12 (1), 12-28.
- Savitri Ramaiah. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Seligman, M. E. P. 2006. *Learned optimism how to change your mind and your life*. New York: Alfred A. Knof Publisher.
- Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Vol 1. Jakarta: EGC.
- Stuart, Gail W. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Ahli Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.
- Subandi. 2009. *Psikologi dzikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Afabeta.
- Sulistyarini, I. 2013. *Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*. *Jurnal Psikologi*, 28-38.
- Sutardjo Wiramihardja. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Talwar, S. 2007. *Accesing traumatic memory through art making: An art therapy trauma protocol (AATP)*. *The Arts in Psychotherapy*, 34 (1). 22-35. Hill.
- Tusek, D., Cwyner, R., & Cosgnore, D. 1999. *Effect of guide imagery and length of stay, pain and anxiety in cardiac surgery patients*. *Journal of Cardiovascular Management*, 10, 22-8.
- Undang-Undang No. 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga.

- Utami, S.M. 2002. *Psikoterapi. Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Utomo Wahyu Ayad dan Santoso, Agus. 2013. Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia. Jurnal: Bimbingan dan Konseling Islam.
- Wadsworth, M. E., Gudmundsen, G.R., Raviv, T., Ahlkvist, J. A., McIntosh, D.N Kline, G.H.et al. 2004. *Coping with terrorism: Age and gender differences in effortful and involuntary responses to september 11th*. Journal of Applied and Developmental Science.
- Widyastuti Tria, Moh. Abdul Hakim dan Salmah Lil. 2019. *Terapi zikir Sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*. Gajah Mada Journal Of Professional Psychology Volume 5.
- Zulni, Lainatussyifa & Koentjoro. 2017. *Pelatihan Berfikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo*. Gajah Mada Journal Of Professional Psychology Volume 3, No. 1.

