

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Maret 2015**

ABSTRAK

Frisca Ayu Rifki Annisa

**PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN
SKRIPSI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG
57 hal + 7 tabel + xvi**

Latar Belakang: Kecemasan merupakan gangguan mental terbesar di dunia maupun di Indonesia. Dengan ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Kecemasan bersifat kompleks dan merupakan keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang dengan ditandai dengan adanya kekhawatiran karena tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang. Hal ini membutuhkan penanganan yang cukup serius, salah satunya dapat diwujudkan melalui relaksasi progresif. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Penurunan tingkat Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain “*Quasi eksperimen design one group pretest-posttest design*”. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Jumlah responden sebanyak 40 orang dengan *teknik purposive sampling (non probability sampling)*. Data yang diperoleh diolah secara statistik dengan menggunakan *Uji wilcoxon*.

Hasil : Berdasarkan hasil analisa pada pengukuran post intervensi sebagian besar responden yaitu dengan kategori normal atau tidak cemas sebanyak 21 responden atau 52,5%. Dan kategori paling sedikit yaitu responden yang mengalami cemas sedang sebanyak 8 responden atau 20,0%.

Simpulan : Kesimpulan penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan *p-value* sebesar 0,000. Berdasarkan hasil tersebut perlu direkomendasikan bahwa terapi relaksasi progresif dapat dijadikan standar terapi spesialis keperawatan jiwa dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Kata kunci: Kecemasan, Relaksasi Progresif , Skripsi

Daftar Pustaka : 36 (2005-2014)

**UNDERGRADUATE NURSING SCIENCE PROGRAM
FACULTY OF NURSING
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY
Mini Thesis , March 2015**

ABSTRACT

Frisca Ayu Rifki Annisa

**PROGRESSIVE RELAXATION EFFECT ON THE DECREASE OF
ANXIETY LEVEL IN NURSING FACULTY STUDENTS WORKING ON
THESIS SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
57 PAGES+7 Tables+xvi**

Background: Anxiety is a mental disorder in the world and in Indonesia characterized by physical symptoms such as physical tension and worries about the future. Anxiety is complex and mood state oriented marked by a concern because it can not predict or control the future events. It requires serious handling, one of which can be realized through progressive relaxation. The purpose of this study is to describe the progressive relaxation effect towards the decline in the level of anxiety in Nursing Faculty students working on thesis at Sultan Agung Islamic University Semarang.

Methods: This study is a quantitative research study using "Quasi-experimental design one group pretest-posttest design". The data were collected using a questionnaire. The number of respondents as many as 40 people were taken by purposive sampling techniques (non-probability sampling). The data obtained were processed statistically using the Test wilcoxon.

Results: Based on the analysis in the post-intervention measurements of most respondents the category of normal or not worried as much as 21 respondents or 52.5%. And at least that category of respondents who experienced anxiety are as many as 8 respondents or 20.0%.

Conclusion: The conclusion of this study showed a significant effect of progressive relaxation therapy to decrease the level of anxiety in students whose thesis work with p-value of 0.000. Based on these results, it is recommended that progressive relaxation therapy can be used as standard therapy nursing specialists soul in lowering anxiety levels.

Keywords: Anxiety, Progressive Relaxation, Mini Thesis

Bibliographies : 36 (2005-2014)