

SKRIPSI

**PENGARUH TINDAKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KECEMASAN PADA REMAJA DI SMAK STELLA MARIS SURABAYA**

(Penelitian pre eksperimental di SMAK Stella Maris Surabaya)



PONPILIANUS JELAHU
202002018

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH TINDAKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KECEMASAN PADA REMAJA DI SMAK STELLA MARIS SURABAYA**

(Penelitian pre eksperimental di SMAK Stella Maris Surabaya)



PONPILIANUS JELAHU
202002018

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2024**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**PENGARUH TINDAKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KECEMASAN PADA REMAJA DI SMAK STELLA MARIS SURABAYA**

(Penelitian *pre eksperimental* di SMAK Stella Maris Surabaya)

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep.)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

PONPILIANUS JELAHU
202002018

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang di kutip maupun di rujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Ponpilianus Jelahu
Nim : 202002018
Program Studi : Ilmu Keperawatan 2020
Tempat Tanggal Lahir : Buntal, 28 Oktober 2002
Alamat : Kigit, Kel. Lempang Paji, Kec. Elar Selatan, Kab. Manggarai Timur, NTT.

Dengan ini menyatakan bahwa :

“Pengaruh Tindakan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Remaja Di SMAK Stella Maris Surabaya” adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat atau meteri-materi dari sumber lain telah sesuai dengan cara penulisan informasi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, Juli 2024



(Ponpilianus Jelahu)

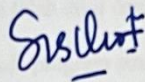
LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI DISETUJUI PADA

TANGGAL 8 JULI 2024

Oleh

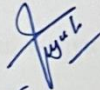
Pembimbing 2



Sisilia Indriasari W., M.Kep.,Ners

NRK:112004021

Pembimbing 1

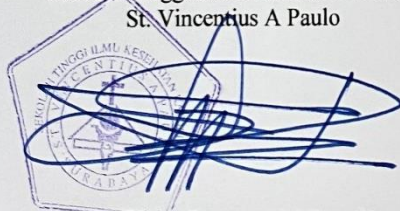


Cicilia Wahyu Djajanti, S.Kep.,M.Kes.,Ners

NRK:111995014

Mengetahui,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik
St. Vincentius A Paulo



Arief Widya Prasetya, M.Kep.,Ners

NRK: 112002020

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep.,Ners

NRK:112005023

HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Ponpilianus Jelahu
NIM : 202002018
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Pengaruh Tindakan Relaksasi Otot Progresif Terhadap
Kecemasan Pada Remaja Di SMAK Stella Maris Surabaya



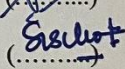
Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh panitia penguji pada program studi ilmu keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

Pada tanggal 8 Juli 2024

Panitia penguji,

1. Ketua penguji : Ni Nyoman Wahyu L.,M.Kep.,Ners (.....) 
2. Anggota penguji 1 : Cicilia Wahyu Djajanti, S.Kep.,M.Kes.,Ners (.....) 
3. Anggota penguji 2 : Sisilia Indriasari W., M.Kep.,Ners (.....) 

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Tindakan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Remaja Di SMAK Stella Maris Surabaya”**.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung dan membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh sebab itu, perkenankan penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada:

- 1) Cicilia Wahyu Djajanti, S.Kep.,M.Kes.,Ners selaku pembimbing 1 yang telah sabar membimbing, mendukung penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu .
- 2) Sisilia Indriasari W., M.Kep.,Ners selaku pembimbing 2 yang telah sabar membimbing, mendukung penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
- 3) Arief Widya Prasetya, M.Kep.,Ners selaku ketua STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini.
- 4) Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep.,Ners selaku ketua program studi ilmu keperawatan yang selalu mengingatkan kami untuk melakukan bimbingan dengan pembimbing 1 dan 2
- 5) Seluruh dosen serta staf saya ucapkan terimakasih atas motivasi, dukungan semangat yang telah diberikan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan proses skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

- 6) Kepada Orang Tua saya yang terkasih, Bapak Longginus Djehabu, M.Pd.,Sd dan juga Ibu Helena Hemen, S.Pd.,Gr serta kakak-kakak saya dan semua keluarga yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa yang tiada henti-hentinya selama proses perkuliahan khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 7) Kepada teman-teman terdekat saya Aisyatus Zakia, Yosi Slamet Suharyanto, Andgie Vanniaretta Christine Eka Putri, I Dewa Gede Sultan Pratama, Wahyu Meizy Br. Sipayung, Maria Natalia Keo yang selalu memberi semangat, mendengar keluh kesah dan menemani saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 8) Teman-teman seperjuangan Ilmu Keperawatan 2020 “FASCIA” yang telah menemani dan saling memberikan dukungan dalam menyelesaikan pendidilan di STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis menerima untuk segala saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Surabaya, Juni 2024

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS

AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya
saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Pongpilianus Jelahu

NIM : 202002018

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

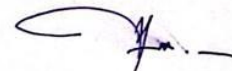
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Tindakan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Remaja Di SMAK Stella Maris Surabaya”.

Beserta perangkat yang diperlukan. Dengan hak bebas royalti noneklusif ini STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 8 Juni 2024
Yang menyatakan,



(Pongpilianus Jelahu)

ABSTACT

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION MEASURES ON ANXIETY IN ADOLESCENTS AT SMAK STELLA MARIS SURABAYA

(Pre-experimental study at Stella Maris Catholic High School Surabaya)

By:

PONPILIANUS JELAHU

202002018

Currently, anxiety is the sixth most prevalent mental health disorder, affecting individuals worldwide, including teenagers. Consequently, the strategy employed to overcome anxiety is to perform progressive muscle relaxation exercises, whereby the muscles of a specific body part are alternately tensed and relaxed, thus inducing a sense of physical relaxation. A prevalent phenomenon observed among teenagers at SMAK Stella Maris Surabaya is the tendency to experience anxiety when expressing opinions or ideas to others, due to concerns about potential rejection. The objective of this study was to assess the impact of anxiety levels on adolescents before and after progressive muscle relaxation at SMAK Stella Maris Surabaya. The research design employed was a pre-experimental one, utilising a one-group pretest-posttest design and a total sampling technique, with a sample size of 35 respondents. The independent variable is progressive muscle relaxation, while the dependent variable is anxiety. The research instrument employed was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Prior to the implementation of progressive muscle relaxation, the results indicated that 14 respondents (40%) exhibited mild levels of anxiety, 12 respondents (34%) demonstrated severe levels of anxiety, 8 respondents (23%) displayed moderate levels of anxiety, and 1 respondent (3%) exhibited panic-like levels of anxiety. Following the implementation of progressive muscle relaxation, the results indicated that 27 respondents (77%) did not experience anxiety, while 8 respondents (23%) exhibited mild anxiety. The Wilcoxon test yielded a significant value ($p < 0.05$) with a sig value of 0.000, indicating that there is an influence on the level of adolescent anxiety before and after progressive muscle relaxation at SMAK Stella Maris Surabaya. Relaxation can be considered an alternative approach for teenagers to overcome anxiety by reducing the activity of the sympathetic nervous system and increasing the activity of the parasympathetic nervous system.

Keywords: Progressive muscle relaxation measures, Anxiety, Adolescents

ABSTRAK

PENGARUH TINDAKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA REMAJA DI SMAK STELLA MARIS SURABAYA

(Penelitian *pre eksperimental* di SMAK Stella Maris Surabaya)

Oleh:

PONPILIANUS JELAHU

202002018

Saat ini kecemasan menempati urutan keenam sebagai gangguan kesehatan mental yang diderita oleh masyarakat dunia termasuk didalamnya adalah remaja. Oleh karena itu, strategi yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan melakukan tindakan relaksasi otot progresif dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh tertentu untuk memberikan perasaan rileks secara fisik. Fenomena yang ditemukan pada remaja di SMAK Stella Maris Surabaya, yaitu remaja sering mengalami kecemasan dalam mengungkapkan pendapat-pendapatnya atau ide-idenya pada orang lain karena merasa cemas akan pendapatnya tersebut tidak dapat diterima. Tujuan dari penelitian ini menilai pengaruh tingkat kecemasan pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif di SMAK Stella Maris Surabaya. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* dengan menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 35 responden. Variabel *independent* yaitu tindakan relaksasi otot progresif, variabel *dependent* yaitu kecemasan. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Hasil yang diperoleh sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif 14 (40%) responden yang mengalami tingkat kecemasan ringan, 12 (34%) responden yang mengalami tingkat kecemasan berat, 8 (23%) responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 1 (3%) responden yang mengalami tingkat kecemasan panik. Setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif mendapatkan hasil 27 (77%) responden yang tidak mengalami kecemasan dan 8 (23%) responden yang mengalami kecemasan ringan. Hasil uji dengan menggunakan *uji Wilcoxon* didapatkan nilai sig. .000 dengan $p < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh tingkat kecemasan remaja sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif di SMAK Stella Maris Surabaya. Tindakan relaksasi merupakan upaya alternatif pada remaja agar dapat mengatasi kecemasan yang sedang dialaminya dengan cara mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis.

Kata kunci: Tindakan relaksasi otot progresif, Kecemasan, Remaja

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam.....	ii
Halaman Persyaratan Gelar.....	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas	iv
Lembar Pengesahan	v
Halaman Pengesahan Panitia Penguji Skripsi.....	v
Kata Pengantar	vii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir untuk kepentingan akademis	ix
Akhir Untuk Kepentingan Akademis.....	ix
<i>Abstact</i>	x
Abstrak	xi
Daftar Isi.....	xii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Tabel	xvi
Daftar Lampiran.....	xviii
Daftar Singkatan.....	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah	5
1.3 Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan umum.....	6
1.3.2 Tujuan khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat teoritis	6
1.4.2 Manfaat praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kecemasan.....	7
2.1.1 Pengertian kecemasan.....	7
2.1.2 Tingkat kecemasan	7
2.1.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi kecemasan.....	10
2.1.4 Dampak Fisiologis, Perilaku, Kognitif dan Afektif Kecemasan	17
2.1.5 Tanda dan Gejala Kecemasan.....	18
2.1.6 Pengukuran Skala Kecemasan.....	19
2.2 Tindakan relaksasi otot progresif.....	21
2.2.1 Pengertian Tindakan Relaksasi Otot Progresif.....	21
2.2.2 Tujuan tindakan relaksasi otot progresif.....	22
2.2.3 Manfaat tindakan relaksasi otot progresif.....	22
2.2.4 Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	23
2.2.5 Tahap Kerja Tindakan relaksasi otot progresif.....	24
2.2.6 Mekanisme pengaruh tindakan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan.....	32
2.3 Konsep Remaja.....	34
2.3.1 Pengertian remaja	34
2.3.2 Batasan Remaja	35

2.3.3	Tugas- tugas perkembangan pada masa remaja.....	36
2.3.4	Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	38
2.4	Pengaruh tindakan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada remaja	40
2.5	Kerangka konseptual	41
2.6	Hipotesis	43
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		44
3.1	Desain Penelitian	44
3.2	Kerangka Kerja.....	45
3.3	Identifikasi Variabel	47
3.3.1	Variabel bebas (<i>Independent variable</i>).....	47
3.3.2	Variabel terikat (<i>dependent variable</i>).....	47
3.4	Definisi Operasional	48
3.5	Populasi, Sampel, dan Sampling	51
3.5.1	Populasi	51
3.5.2	Sampel	52
3.5.3	<i>Sampling</i>	52
3.5.4	Pengumpulan Data.....	52
3.5.5	Waktu dan Tempat Penelitian.....	56
3.5.6	Analisa Data.....	56
3.6	Etika Penelitian.....	59
3.6.1	Surat persetujuan (<i>Informed consent</i>).....	59
3.6.2	Tanpa Nama (<i>anonimity</i>)	60
3.6.3	Kerahasiaan (<i>confidentiality</i>).....	60
3.6.4	Keadilan (<i>justice</i>).....	60
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		62
4.1	Hasil Penelitian.....	62
4.1.1	Karakteristik tempat penelitian.....	62
4.1.2	Data umum.....	64
4.1.3	Data Khusus.....	65
4.2	Pembahasan	68
4.2.1	Tingkat Kecemasan Remaja Sebelum Dilakukan Tindakan Relaksasi Otot Progresif	68
4.2.2	Tingkat Kecemasan Remaja Sesudah Dilakukan Tindakan Relaksasi Otot Progresif	69
4.2.3	Pengaruh tindakan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada remaja di SMAK Stella Maris Surabaya	70
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		72
5.1	Simpulan	73
5.2	Saran	73
DAFTAR PUSTAKA		74
LAMPIRAN.....		78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2	Posisi duduk yang benar saat melakukan tindakan relaksasi otot progresif.	24
Gambar 2.3	Gerakan ditujukan untuk otot dahi	25
Gambar 2.4	Gerakan ditujukan untuk mengendurkan otot mata.....	25
Gambar 2.5	Gerakan ditujukan untuk otot rahang	26
Gambar 2.6	Gerakan ditujukan untuk otot-otot sekitar mulut	26
Gambar 2.7	Gerakan ditujukan untuk otot-otot leher belakang	27
Gambar 2.8	Gerakan ditujukan untuk otot leher bagian depan	27
Gambar 2.9	Gerakan ditujukan untuk otot tangan	28
Gambar 2.10	Gerakan ditujukan untuk otot-otot tangan bagian belakang.....	28
Gambar 2.11	Gerakan ditujukan untuk otot-otot lengan atau biceps	29
Gambar 2.12	Gerakan ditujukan untuk melatih otot-otot bahu.....	30
Gambar 2.13	Gerakan ditujukan untuk melatih otot-otot panggung.....	30
Gambar 2.14	Gerakan ditujukan untuk melatih otot-otot dada	31
Gambar 2.15	Gerakan ditujukan untuk melatih otot-otot perut	31
Gambar 2. 16	Gerakan ditujukan untuk otot-otot kaki.....	32
Gambar 2. 17	Kerangka konseptual pengaruh tindakan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada remaja.	42
Gambar 3. 1	Kerangka kerja pengaruh tindakan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada remaja di SMAK Stella Maris Surabaya.	46
Diagram 4.1	Karakteristik tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23 – 30 April 2024	65
Diagram 4.2	Karakteristik tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23 – 30 April 2024	66

Diagram 4.3 Karakteristik Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Tindakan Relaksasi Otot Progresif di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23-30 April 2024	67
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Desain penelitian <i>one group pretest-posttest design</i>	44
Tabel 3. 2	Definisi operasional penelitian pengaruh tindakan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada remaja di SMAK Stella Maris sebelum dan sesudah dilakukan tindakan.	49
Tabel 4.1	Karakteristik reponden pengaruh tindakan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23 – 30 April 2024	64
Tabel L-1	Rekapitulasi Pengaruh Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Tindakan Relaksasi Otot Progresif (Penelitian Pre-Ekspreiment Di Smak Stella Maris Surabaya) Pada Tanggal 23-30 Mei 2024	97
Tabel L-2	Rekapitulasi tingkat kecemasan sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23-30 April 2024	99
Tabel L-3	Rekapitulasi tingkat kecemasan sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23-30 April 2024	101
Tabel L-4	Hasil Uji Statistik Pengaruh tingkat kecemasan pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif (Penelitian Pre-Eksperiment di SMAK Stella Maris Surabaya) pada tanggal 23-30 Mei 2024.....	103
Tabel L-5	Tabulasi silang tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif berdasarkan usia di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23-30 April 2024 .	104
Tabel L-6	Tabulasi silang tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif berdasarkan jenis kelamin di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23-30 April 2024.	104
Tabel L-7	Tabulasi silang tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif berdasarkan informasi tentang penatalaksanaan kecemasan dengan tindakan relaksasi otot progresif di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23-30 April 2024.....	104
Tabel L-8	Tabulasi silang tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif berdasarkan	

sumber informasi di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23-30 April 2024.	105
Tabel L-9 Tabulasi silang tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif berdasarkan Pengalaman melakukan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23-30 April 2024.	105
Tabel L-10 Tabulasi silang tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif berdasarkan usia di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23-30 April 2024.	106
Tabel L-11 Tabulasi silang tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif berdasarkan jenis kelamin di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23-30 April 2024.	106
Tabel L-12 Tabulasi silang tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif berdasarkan informasi tentang penatalaksanaan kecemasan dengan tindakan relaksasi otot progresif di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23-30 April 2024.	106
Tabel L-13 Tabulasi silang tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif berdasarkan sumber informasi di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23-30 April 2024.	107
Tabel L-14 Tabulasi silang tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif berdasarkan Pengalaman melakukan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan di SMAK Stella Maris Surabaya pada tanggal 23-30 April 2024.	107

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	surat survey pendahuluan	78
Lampiran 2	Balasan surat survey pendahuluan.....	79
Lampiran 3	Surat Etik	80
Lampiran 4	Surat izin penelitian.....	81
Lampiran 5	Surat balasan izin penelitian	82
Lampiran 6	Surat sudah mengambil data.....	83
Lampiran 7	Lembar informasi responden	84
Lampiran 8	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian	88
Lampiran 9	Data demografi	89
Lampiran 10	Kuesioner (Alat Ukur).....	90
Lampiran 11	Prosedur Pelaksanaan Tindakan Relaksasi Otot Progresif.....	93
Lampiran 12	Penelitian data demografi	97
Lampiran 13	Data kuesioner <i>pre-test</i>	99
Lampiran 14	Data kuesioner <i>post-test</i>	101
Lampiran 15	Hasil <i>uji Wilcoxon</i>	103
Lampiran 16	Hasil Tabulasi Silang <i>Pre-test</i>	104
Lampiran 17	Hasil Tabulasi Silang <i>Post-Test</i>	106
Lampiran 18	Hasil uji turnitin.....	108
Lampiran 19	Lembar konsultasi skripsi.....	114

DAFTAR SINGKATAN

BNN	: Badan Narkotika Nasional
GABA	: <i>Gamma-AminoButyric Acid</i>
HARS	: <i>Hammilton Anxiety Rating Scale</i>
MPLS	: Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah
PTSD	: <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i>
SARA	: Suku, Agama, Ras, dan Antar golongan
SMAK	: Sekolah Menengah Atas Katolik
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
UNICEF	: <i>United Nations International Children's Emergency Fund</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>