

**PELATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENINGKATKAN *QUALITY OF LIFE* KONSELOR PUSPAGA
KALURAHAN MARGOAGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

Ninda Aisi Ratania
192303035

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan *Quality Of Life* Konselor
PUSPAGA Kalurahan Margoagung

Diajukan Oleh :

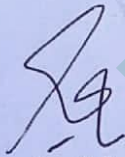
Ninda Aisi Ratania
192303035

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi Dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 17 Juli 2023

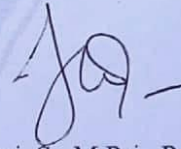
Mengesahkan,

Ketua Penguji,



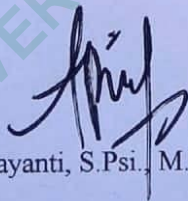
Egi Prawita, S.Psi., M.A

Pembimbing Skripsi,



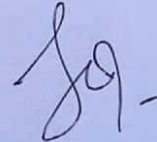
Hesty Yuliasari, S., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji 1



Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji 2



Hesty Yuliasari, S., M.Psi., Psikolog

Dlr. Ketua Program Studi Psikologi
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NPP: 2018.13.0132



HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan

Nama : Ninda Aisi Ratania
NPM : 192303035
Program Studi : Psikologi (S-1)
Judul Skripsi : Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan *Quality Of Life* Konselor PUSPAGA Kalurahan Margoagung

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 17 Juli 2023



Ninda Aisi Ratania

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan berkah, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan *Quality Of Life* Konselor PUSPAGA Kalurahan Margoagung”. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Bapak Adi Heryadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Ibu Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan dan masukan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk, dan Keluarga Berencana (P3AP2KB) Kabupaten Sleman yang telah membimbing, memberikan wadah, serta sebagai tempat bagi mahasiswa melaksanakan penelitian.
7. PUSPAGA Peduli Kalurahan Margoagung yang juga telah membimbing, memberikan wadah, serta sebagai tempat bagi mahasiswa dalam

melaksanakan penelitian.

8. Ibunda Ai Sofiyanti, Ayahanda Muntasi, Adik Galih dan Gendis, serta Exitha Ita Rahmawati, Riyatman, Kinayung sebagai wali selama tinggal di Yogyakarta dan semua keluarga besar Sosrowiharjo dan Udas Dasuki yang turut memberikan dukungan dan doa demi kelancaran dan keberhasilan dalam menempuh studi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
9. Rival Abdilah laki-laki yang menemani masa-masa kuliah baik suka maupun duka, memberikan dukungan, cinta dan kasih selama menempuh studi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
10. Agnes Silvina Pratiwi yang menemani dan memberikan tempat untuk penulis lari sejenak dari kepenatan selama menempuh studi.
11. Seluruh angkatan Psikologi 2019 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang selalu memberikan dukungan serta semangat.
12. Semua pihak yang terlibat dan membantu dalam penulisan skripsi.

Keberhasilan penyusunan proposal ini tidak akan terwujud dan terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan dan dorongan serta yang tak terhingga nilainya dari berbagai pihak. Saya menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan, karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki. Sehingga kritik serta saran yang membangun diperlukan untuk menyempurnakan skripsi ini agar menjadi lebih baik lagi.

Yogyakarta, Maret 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	8
1.3 Manfaat Penelitian.....	8
1.4 Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 <i>Quality Of Life</i>	14
2.2 Relaksasi Otot Progresif	21
2.3 Dinamika Psikologis.....	27
2.4 Kerangka Berfikir	31
2.5 Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	33
3.2 Definisi Operasional	33
3.3 Subjek Penelitian	34
3.4 Metode Pengumpulan Data	35
3.5 Metode Analisis Data	36
3.6 Kredibilitas	37
3.7 Rancangan Penelitian	42
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	47
4.1 Orientasi Kancah dan Persiapan	47
4.2 Laporan Pelaksanaan Penelitian	57
4.3 Hasil Penelitian.....	58

4.4 Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
5.1 Kesimpulan	74
5.2 Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	81

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Skala.....	35
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>PRoQOL</i>	36
Tabel 3.3 Rancangan Desain Penelitian.....	42
Tabel 4.1 Laporan Kasus Periode September 2023	53
Tabel 4.2 Hasil Reliabilitas	56
Tabel 4.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>PRoQOL</i> (Setelah Uji Coba Terpakai)	57
Tabel 4.4 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian.....	59
Tabel 4.6 Rumus Normas Kategorisasi.....	59
Tabel 4.7 Presentil Kategorisasi Tiap Dimensi <i>Pre & Post-Test</i>	60
Tabel 4.8 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Dimensi <i>Pre & Post-Test</i>	60
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	63
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>PRoQOL</i>	82
Lampiran 2. Tabulasi Data Uji Coba Terpakai Konselor PUSPAGA	85
Lampiran 3. Tabulasi Data Pre-Test Konselor PUSPAGA	87
Lampiran 4. Tabulasi Data Post-Test Konselor PUSPAGA.....	89
Lampiran 5. Uji Validitas Skala <i>PRoQOL</i>	91
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Skala <i>PRoQOL</i>	93
Lampiran 7. Uji Normalitas	96
Lampiran 8. Uji Hipotesis	99
Lampiran 9. Kategorisasi Data Pre-Test dan Post-Test	102
Lampiran 10. <i>Informed Consent</i>	105
Lampiran 11. Dokumentasi.....	110
Lampiran 12. Modul Relaksasi Otot Progresif.....	112
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Skripsi.....	142
Lampiran 14. Hasil Cek Plagiarisme.....	144