

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

Ninda Aisi Ratania<sup>1</sup> Hesty Yuliasari<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

PUSPAGA menyediakan layanan program konseling bagi anak dan keluarga untuk mewujudkan kota layak anak, Hasil identifikasi masalah dilapangan didapatkan fakta bahwa konselor yang berada di PUSPAGA Kalurahan Margoagung merupakan pembantu masyarakat sosial, banyaknya tugas yang diemban seringkali membuat para konselor ini kelelahan baik secara fisik maupun emosi sebagai gejala yang mengiringi adanya *burnout* dan stress kerja yang berpengaruh pada kualitas hidup konselor. *Quality of life* menjelaskan mengenai kualitas hidup profesional dalam melakukan pekerjaan, yang terdiri dari dua aspek. *Compassion Satisfaction* (CS) merupakan aspek positif dimana individu mampu merasakan perasaan positif, altruisme terkait pekerjaannya dan *Compassion Fatigue* (CF) yang merupakan aspek negatif, dimana konselor merasa tidak nyaman dalam menjalankan pekerjaannya yang berujung pada gejala *Burnout* dan *Secondary Traumatic Stress* (STS) untuk dapat meningkatkan *quality of life* konselor maka diberikan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif memiliki prinsip kerja dengan sengaja menegangkan otot kemudian spontan melakukan peregangan pada kelompok otot tertentu sehingga memberikan perasaan rileks pada konselor. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh efektivitas relaksasi otot progresif dalam meningkatkan *quality of life* konselor PUSPAGA Kalurahan Margoagung. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *quasi eksperiment pre-post test without control group* yang diberikan pada 25 konselor sebagai karakteristik subjek yang diambil secara *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan skala *Professional Quality Of Life* (ProQOL) yang dibuat oleh Stamm (2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh efektivitas pemberian relaksasi otot progresif terhadap *quality of life* konselor khususnya pada dimensi negatif *Compassion Fatigue* yang terdiri dari *Burnout* dan *Secondary Traumatic Stress*. Hal ini didasarkan pada perbedaan rata-rata hasil post-test yang berbeda secara signifikan pada dimensi tersebut, dimana setelah pemberian relaksasi otot konselor memiliki nilai skor *Professional Quality Of Life* yang lebih rendah.

**Kata Kunci: *Quality Of Life*, Relaksasi Otot Progresif, Konselor PUSPAGA**

<sup>1</sup> Mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Jenderal Achmd Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Prodi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

# **PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TRAINING TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE COUNSELORS OF PUSPAGA MARGOAGUNG**

Ninda Aisi Ratania<sup>1</sup> Hesty Yuliasari<sup>2</sup>

## **ABSTRACT**

PUSPAGA provides counseling program services for children and families to create a child-friendly city. The results of identification of problems in the field show that counselors at PUSPAGA Klurahan Margoagung are social helpers, the many tasks that are carried out often make these counselors exhausted both physically and emotionally as symptoms that accompany burnout and work stress that affect the counselor's quality of life. Quality of life describes the professional quality of life in doing work, which consists of two aspects. Compassion Satisfaction (CS) is a positive aspect where individuals are able to feel positive feelings, altruism related to their work and Compassion Fatigue (CF) which is a negative aspect, where counselors feel uncomfortable in carrying out their work which leads to symptoms of Burnout and Secondary Traumatic Stress (STS) for can improve the quality of life counselor then given progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation has a working principle by deliberately tensing the muscles and then spontaneously stretching certain muscle groups so as to give the counselor a relaxed feeling. The purpose of this study was to determine the effect of the effectiveness of progressive muscle relaxation in improving the quality of life of PUSPAGA Kallurahan Margoagung counselors. The research method used was an experiment with a research design using a quasi-experimental pre-post test without a control group given to 25 counselors as subject characteristics taken by purposive sampling. Data collection was carried out using the Professional Quality of Life (ProQOL) scale made by Stamm (2010). The results of the study show that there is an effect of the effectiveness of progressive muscle relaxation on the counselor's quality of life, especially in Compassion Fatigue dimension which consists of Burnout and Secondary Traumatic Stress. This is based on the difference in the average post-test results which are significantly different in that dimension, where after giving muscle relaxation the counselor has a lower Professional Quality Of Life score.

**Keywords: Quality Of Life, Progressive Muscle Relaxation, PUSPAGA Counselor**

<sup>1</sup>Student of Psychology Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University

<sup>2</sup>Lecturer of Psychology Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University