



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN ORANG TUA YANG MEMPUNYAI ANAK  
TUNAGRAHITA TINGKAT SEKOLAH DASAR  
DI SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI 1  
YOGYAKARTA SEPTEMBER**

**2015**

**ASIMA FERONIKA MANIK**

**1102014**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA**

**2015**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN ORANG TUA YANG MEMPUNYAI  
ANAK TUNAGRAHITA TINGKAT SEKOLAH  
DASAR DI SEKOLAH LUAR BIASA  
NEGERI 1 YOGYAKARTA  
SEPTEMBER  
2015**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan**

**ASIMA FERONIKA MANIK**

**1102014**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA TAHUN 2015**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Orang Tua yang Mempunyai Anak Tunagrahita Tingkat Sekolah Dasar di Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Yogyakarta September 2015” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, September 2015

Asima Feronika Manik

1102014



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang pada  
18 September tahun 2015

Penguji I : Yokhanan Muryadi, APP., MPH.

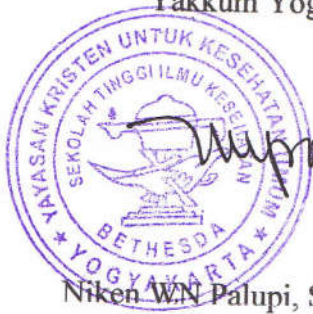
Penguji II : Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN.

Penguji III : I Wayan Sudarta, S.Kep., Ns., M.Kep.

Mengesahkan,

Ketua STIKES Bethesda

Yakkum Yogyakarta



Niken W.N. Palupi, S.Kp., M.Kes

Mengetahui,

Ka Prodi S-1 Ilmu Keperawatan

Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB.

## Motto

*Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan, dan bertekunlah dalam doa.*

*(Roma 12:12)*

*Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.*

*(Filipi 4 : 13)*

*Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu.*

*(1 Petrus 5 : 7)*

*Dan ketekunan menimbulkan tahan uji dan tahan uji menimbulkan pengharapan.*

*(Roma 5 : 4)*

*Dan pengharapan kami akan kamu adalah teguh, karena kami tahu, bahwa sama seperti kamu turut mengambil bagian dalam kesengsaraan kami, kamu juga turut mengambil bagian dalam penghiburan kami.*

*(2 Korintus 1 : 10)*

*Tangan orang rajin memegang kekuasaan, tetapi kemalasan mengakibatkan kerja paksa.*

*(Amsal 12 : 24)*

*Jika kamu merasa bebanmu lebih berat daripada yang lain, itu karena Tuhan melihatmu lebih kuat daripada yang lain.*

*(Asima)*

*Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan kamu akan menerimanya.*

*(Matius 21 : 22)*

## Persembahan

Hingga pada akhirnya saya bisa berada pada tahap ini, semua karena campur tangan Tuhan yang begitu baik dan tetap setia mendengarkan doa saya. Walaupun skripsi ini penuh dengan tantangan dan perjuangan, tapi kasih setia Tuhan tetap melingkupi hidup saya sehingga saya bisa bertahan dan membuahkan hasil yang indah pada waktunya. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Mamah "Martalinda Nainggolan" dan Papah "Rantau Manik" tersayang, terimakasih karena sudah membesarkan, mendidik, dan membimbing saya sampai saat ini, yang selalu rajin mendoakan saya, selalu menjadi sumber penyemangat dalam hidup saya. Terimakasih mamah dan papah yang sangat luar biasa.
2. Abang "Sem Ariawan Manik" dan adik "Mazmur Novit H Manik" saya tercinta, terimakasih untuk kalian udah dukung saya sampai saat ini, selalu mengingatkan saya untuk selalu berharap penuh terhadap Tuhan dan jangan lupa untuk berdoa meminta pertolongan kepada Tuhan.
3. Teman-teman KPR GKI Bajem Wangon, terimakasih selalu mendoakan saya setiap dalam persekutuan doa, selalu memberikan saya semangat, dan mengingatkan saya untuk tidak lupa berdoa serta berusaha terus karena Tuhan pasti akan bantu setiap permasalahan yang ada.
4. Bapak Tantan Rustandi, S.Pd selaku Kepala Sekolah SLB Negeri 1 Yogyakarta dan Ibu Aris, S.Pd selaku guru di SLB Negeri 1 Yogyakarta terimakasih atas diijinkannya saya melakukan penelitian di SLB Negeri 1 Yogyakarta dan bimbingannya.
5. Teman-teman saya satu angkatan: indah budi, delvy, beta, evi, ririn, tiqa, dan there serta kakak tingkat: kak.cory dan kak.novy yang sudah menyemangati, mendukung, dan mengajari saya dalam penyusunan skripsi ini.

## ABSTRAK

**ASIMA FERONIKA MANIK.** “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Orang Tua Yang Mempunyai Anak Tunagrahita Tingkat Sekolah Dasar Di Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Yogyakarta Tahun 2015”.

**Latar belakang :** Anak tunagrahita berkemampuan terbatas, orang tua harus mempersiapkan mental untuk mengukur kemampuannya dari segi waktu, tenaga, dan biaya yang menyebabkan orang tua merasa lelah, putus asa, dan tidak berdaya. Kondisi yang dialami oleh orang tua akan menyebabkan respon psikologis yang berupa kecemasan.

**Tujuan :** Mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan orang tua yang mempunyai anak tunagrahita tingkat sekolah dasar di Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Yogyakarta tahun 2015.

**Metode :** Desain pre eksperimen dengan rancangan one group pre test-post test. Jumlah populasi 39 orang dan jumlah sampel 39 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Analisa data menggunakan uji wilcoxon.

**Hasil :** Nilai signifikansi yang kurang dari 0,05 ( $p = 0,000 < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, berarti terapi relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada orang tua yang mempunyai anak tunagrahita tingkat sekolah dasar.

**Kesimpulan :** Pengaruh terapi relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada orang tua yang mempunyai anak tunagrahita tingkat sekolah dasar di Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Yogyakarta tahun 2015.

**Saran :** Bagi orang tua yang mempunyai anak tunagrahita Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Yogyakarta diharapkan dapat melakukan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tingkat kecemasan.

**Kata kunci :** terapi relaksasi autogenik, tingkat kecemasan, anak tunagrahita  
xvii + 93 + 8 tabel + 2 skema + 15 lampiran  
kepuustakaan: 40, 1998-2014

## ABSTRACT

**ASIMA FERONIKA MANIK.** "Effect of Autogenic Relaxation Therapy Against Anxiety Levels of Parents Who Have Mental Retardation Child in Elementary School In Sekolah Luar Biasa Negeri I Yogyakarta Year 2015".

**Background:** mental retardation children have limited ability, parents should be mentally prepared to measure their ability in terms of time, effort, and expense which causes parents to feel exhausted, hopeless, and helpless. Conditions experienced by the parents will lead to a psychological response in the form of anxiety..

**Objective:** To identify the influence of autogenic relaxation therapy on the level of anxiety of parents who have mental retardation children in an elementary school level in Sekolah Luar Biasa Negeri I Yogyakarta 2015.

**Method:** Pre experiment design with the design of one group pre test-post test. Total population were 39 and the number of samples were 39. The sampling was using saturated sampling technique . Analysis of data was performed by using wilecoxon test.

**Results:** The significance value which is less than 0, 05 ( $p = 0, 000 < 0, 05$ ), then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted meaning that autogenic relaxation therapy affects the reduction in the level of anxiety to parents who have children with mental retardation in elementary school level.

**Conclusion:** The effect of autogenic relaxation therapy affect the reduction in the level of anxiety to parents who have mental retardation children in an elementary school level in Sekolah Luar Biasa Negeri I Yogyakarta 2015.

**Suggestion:** For parents who have children with mental retardation in Sekolah Luar Biasa Negeri I Yogyakarta is expected to perform autogenic relaxation therapy to reduce levels of anxiety.

**Key Words:** autogenic relaxation therapy, the level of anxiety, mental retardation children

xvii + 93 + 8 tables + 2 schemes + 15 attachments

bibliography : 40, 1998 - 2014



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan kasih dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menjalani proses pembuatan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Orang Tua yang Mempunyai Anak Tunagrahita Tingkat Sekolah Dasar di Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Yogyakarta Tahun 2015”. Penyusunan skripsi penelitian bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian program strata satu (S1) di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini peneliti mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Niken WN. Palupi, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku Ketua Prodi S-1 Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Bapak I Wayan Sudarta, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku penguji dalam skripsi.
4. Bapak Yokhanan Muryadi, APP., MPH, selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep, Ns., MAN, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberi saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Tantan Rustandi, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SLB Negeri 1 Yogyakarta dan seluruh guru di SLB Negeri 1 Yogyakarta.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi penelitian masih banyak kekurangan, untuk itu penulis meminta saran dan kritik yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Yogyakarta, September 2015

Peneliti

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR SKEMA .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	6

BAB II KAJIAN TEORI .....	9
A. Landasan Teori	
1. Teknik Relaksasi Autogenik .....	9
2. Orang Tua .....	17
3. Kecemasan .....	30
4. Anak Tunagrahita.....	44
B. Kerangka Teori .....	57
C. Kerangka Konsep .....	58
D. Hipotesis Penelitian .....	59
E. Asumsi Penelitian .....	59
F. Variabel Penelitian.....	59
1. Definisi Konseptual.....	59
2. Definisi Operasional .....	61
BAB III METODE PENELITIAN .....	63
A. Desain Penelitian .....	63
B. Populasi dan Sampel .....	64
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	65
D. Alat Ukur Penelitian .....	65
E. Uji Validitas dan Reabilitas .....	69
F. Etika Penelitian .....	70
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	72
H. Analisis Data .....	75
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	78
A. Hasil Penelitian .....	78
B. Pembahasan .....	82
C. Keterbatasan Penelitian .....	92

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	93
A. Kesimpulan .....	93
B. Saran .....	95
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Respon Fisiologis terhadap Kecemasan .....	35
Tabel 2	Respon Perilaku, Kognitif, dan Afektif terhadap Ansietas.....	36
Tabel 3	Mitos-mitos dan Karakteristik Tunagrahita .....	48
Tabel 4	Umur Orang Tua yang Mempunyai Anak Tunagrahita Tingkat Sekolah Dasar di Sekolah Luar Biasa Yogyakarta Tahun 2015.....	79
Tabel 5	Jenis Kelamin Orang Tua yang Mempunyai Anak Tunagrahita Tingkat Sekolah Dasar di Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Yogyakarta tahun 2015 .....	80
Tabel 6	Kategori Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik .....	81
Tabel 7	Kategori Tingkat Kecemasan setelah dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik .....	82

## DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori .....	57
Skema 2 Kerangka Konsep Penelitian .....	58

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Surat pernyataan penelitian di SLB N 1 Yogyakarta
- Lampiran 4 Surat Certificate of Document Translation
- Lampiran 5 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Modul Pedoman dan Materi Terapi Relaksasi Autogenik
- Lampiran 9 Lembar Observasi Tingkat Kecemasan
- Lampiran 10 Instruksi Relaksasi Autogenik
- Lampiran 11 Tabel Umum
- Lampiran 12 Karakteristik Responden
- Lampiran 13 Tabel Khusus Univariat
- Lampiran 14 Tabel Khusus Bivariat
- Lampiran 15 Tabel Tingkat Kecemasan Orang Tua Selama 3 hari