

Agnes Jauhari. (2005). "Pengaruh Pelatihan Relaksasi Otot terhadap Tingkat Kecemasan Suami Para Penderita Kanker". Skripsi Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

## ABSTRAK

Ketika seorang istri menderita penyakit kanker, maka suami akan mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena suami harus menghadapi hal-hal baru yang belum pernah diketahui sebelumnya. Mulai dari cemas menghadapi kemungkinan terburuk dari penyakit yang diderita istrinya, cemas menghadapi perubahan peran dalam keluarga, ataupun cemas memikirkan masalah finansial yang disamping memenuhi kebutuhan hidup keluarga juga harus mempersiapkan biaya pengobatan istri yang sakit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah relaksasi otot dapat menjadi alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan suami para penderita kanker. Jenis penelitian ini bersifat kuasi eksperimen karena pengambilan sampel tidak dilakukan secara random dan tidak menggunakan kelompok kontrol. Metode penelitian yang digunakan yaitu *single case subject design*. Subjek penelitian (N=4) adalah suami para penderita kanker, dengan tingkat pendidikan minimal SMA / sederajat, berada pada usia dewasa madya yaitu berusia 45-60 tahun, serta memiliki anak yang masih berada pada usia sekolah dan remaja. Keempat orang subjek melakukan latihan relaksasi otot selama empat minggu. Analisis statistik nonparametrik *Wilcoxon Signed Ranks* menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan subjek di periode *baseline* dengan periode akhir pelatihan. Analisis data kualitatif menunjukkan teknik relaksasi otot dapat menurunkan tingkat kecemasan sebanyak satu hingga dua tingkat dan subjek merasakan manfaat melakukan relaksasi otot dengan rutin.

Kata kunci: pelatihan relaksasi otot, kecemasan, suami penderita kanker