

**Fenny Dinge. "Pengaruh Relaksasi Otot dan Kesadaran Indera Terhadap Kecemasan Pria Pasca Stroke". (2004). Skripsi Sarjana Strata I. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.**

Kecemasan yang dirasakan oleh penderita pasca stroke dapat disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya perubahan pola hidup penderita, misal cemas menghadapi kehilangan kemampuan berjalan, kelumpuhan pada salah satu sisi tubuh, gangguan komunikasi dan gangguan dalam menjalankan aktivitas hidup sehari-hari dan lain sebagainya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pasca stroke adalah dengan melakukan relaksasi otot dan kesadaran indera. Relaksasi otot dan kesadaran indera dapat mengurangi kecemasan karena mengaktifkan sistem saraf parasimpatetis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis dan menstimulasi semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatetis.

Subjek dalam penelitian ini adalah pria pasca stroke yang berada dalam tahap dewasa madya dengan usia 40 tahun sampai dengan 60 tahun. Subjek yang diperoleh ( $N = 8$ ), dibagi menjadi kelompok eksperimen ( $n = 4$ ) dan kelompok kontrol ( $n = 4$ ). Desain penelitian adalah *control group pre test-post test design*. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon* dan *U-Mann Whitney*.

Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan kecemasan pasca stroke pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah *treatment* diberikan. Jika analisis secara individual diketahui subjek 2 dan 4 mengalami penurunan tingkat kecemasan pasca stroke sebanyak 1 tingkat. Ketidak efektifan relaksasi otot dan kesadaran indera untuk menurunkan kecemasan pasca stroke disebabkan oleh beberapa faktor yaitu berkaitan dengan adanya konflik internal dalam diri subjek yang berpengaruh terhadap munculnya kecemasan pasca stroke, kurangnya kontrol lingkungan pada saat pelaksanaan relaksasi otot dan kesadaran indera. Selain itu waktu pelaksanaan *treatment* yang kurang memadai karena terlalu singkat, kurangnya keseriusan subjek dalam melaksanakan relaksasi dan gangguan-gangguan fisik yang dialami subjek penelitian akibat menderita stroke dan bukan disebabkan oleh relaksasi otot yang dilakukan.