ABSTRACT

SHELVA ANANDA NIHE, The Effect of Autogenic Relaxation Therapy on Stress Levels in Kerawang Craftsmen in Mongolato Village. Supervised by RONA FEBRIYONA as the second supervisor and ANDI NUR AINA SUDIRMAN as the second supervisor.

Stress is a phenomenon that is definitely experienced by all humans due to pressure, the pressure is felt because of a demand. One of the stress management is relaxation. In this study, autogenic relaxation therapy was used, namely relaxation that comes from oneself using short sentences that can calm the mind. This study aims to determine the effect of autogenic relaxation therapy on stress levels in kerawang craftsmen. The research method used is Quantitative with a pre-experimental design and a one-group pre-post test design approach. The population in this study was 16 respondents, the sample was taken using the total sampling technique. Data collection was carried out using the DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire. The results of the study showed that before being given autogenic relaxation there were 8 respondents with severe stress, 6 respondents with moderate stress, and 2 respondents with mild stress. After being given autogenic relaxation therapy, 4 respondents had moderate stress levels, 5 respondents had mild stress, and 7 respondents reached normal conditions. Analysis using the Wilcoxon signed rank test obtained a p.value of 0.000 <0.05, which means that there is a significant effect of autogenic relaxation therapy on the stress levels of filigree craftsmen. The conclusion from these results shows that autogenic relaxation therapy is effective in reducing stress levels. Suggestions are expected that the results of this study can be used as additional knowledge to carry out autogenic relaxation therapy in dealing with stress.

Keywords: Stress, Autogenic Relaxation Therapy, Filament Craftsmen

ABSTRAK

SHELVA ANANDA NIHE, Pengaruh Terapi Relaksasi *Autogenic* Terhadap Tingkat Stress Pada Pengrajin Kerawang Di Desa Mongolato. Dibimbing Oleh RONA FEBRIYONA sebagai ketua dan ANDI NUR AINA SUDIRMAN sebagai anggota.

Stres yaitu fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia akibat adanya tekanan, tekanan tersebut dirasakan karena adanya suatu tuntutan. Salah satu penatalaksanaan stres yaitu dengan relaksasi. Dalam penelitian ini menggunakan terapi relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kalimat pendek yang dapat membuat pikiran menjadi tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stress pada pengrajin kerawang. Metode penelitian yang digunakan yaitu Kuantitatif dengan desain pra-eksperimental dan pendekatan *one-group pra-post test design.* Populasi pada penelitian ini berjumlah 16 responden, sampel diambil dengan menggunakan Teknik *total sampling.* Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner *DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale).* Hasil penelitian menunjukan bahwa sebelum diberikan relaksasi autogenik terdapat 8 responden dengan stres berat, 6 responden dengan stres sedang, dan 2 responden dengan stres ringan. Setelah diberikan terapi relaksasi autogenik didapatkan tingkat stres sedang 4 responden, stres ringan 5 responden dan pada 7 responden mencapai keadaan normal. Analisis menggunakan *Wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai *p.value* sebesar 0.000 < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pengrajin kerawang. Kesimpulan dari hasil tersebut menunjukan bahwa Terapi relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tingkat stres. Saran diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai tambahan pengetahuan untuk melakukan terapi relaksasi autogenik dalam mengatasi stress.

Kata Kunci : Stress, Terapi Relaksasi Autogenik, Pengrajin Kerawang