

EFEKTIFITAS RELAKSASI OTOT DALAM MENURUNKAN GEJALA PREMENSTRUAL SYNDROME

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh :

QURROTUL A'YUN
NIM. BO7304042

PERPUSTAKAAN	
IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA	
No	: D-2009/PSI/030
K	
D-2009	
030	
PSI	

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA

2009



F. Teknik Analisis Data	48
BAB IV : PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA	
A. Gambaran umum obyek penelitian	50
B. Penyajian data	
1. Persiapan Penelitian	52
2. Pelaksanaan Eksperimen	54
3. Hasil Penelitian	56
C. Pengujian hipotesis dan analisis.....	57
D. Pembahasan hasil penelitia.....	58
BAB V : PENUTUP.....	
A. Kesimpulan	60
B. Sara	60

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

Sebelum melakukan penelitian peneliti mempersiapkan surat ijin peneliti dari PRODI Psikologi yang disetujui oleh Dekan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya yang ditujukan kepada Kepala Desa Karangbong Gedangan Sidoarjo, Bapak Ikon Robert.

Dalam rangka mempersiapkan penelitian eksperimen peneliti menyiapkan berbagai macam sarana dan prasarana untuk mendukung lancarnya kegiatan eksperimen ini. Berawal dari observasi lokasi penelitian, peneliti mencari tempat penelitian yang mudah dijangkau, nyaman dan juga menjadi kriteria peneliti untuk subyek penelitian. Meskipun begitu, ada juga subyek yang menginginkan treatment ditempatnya masing-masing, dan peneliti setuju dengan hal itu karena alasan agar subyek merasa nyaman dan menghindari stress ketika melaksanakan treatment relaksasi. Akhirnya peneliti menemukan tempat untuk penelitian relaksasi di Jl. Surowongso RT:1 RW:1 Karangbong Gedangan Sidoarjo.

Awalnya peneliti mengalami kesulitan karena VCD relaksasi otot tidak diperjual belikan bebas dipasaran. Peneliti mencari perpustakaan program studi Psikologi untuk mencari tau siapa saja kakak kelas yang menggunakan judul "Relaksasi". Peneliti menemukan satu judul skripsi "*Efektifitas relaksasi dalam menurunkan keluhan fisik pada penderita migren diklinik kampus IAIN Sunan Ampel Surabaya*" milik Choiril Siti Aisyah yang juga menggunakan relaksasi otot dari UGM yoga . Peneliti mencari alamat rumah kak Siti untuk meminjam dan mengopi VCD relaksasi. Akhirnya peneliti memperoleh VCD relaksasi otot pada tanggal 2 Mei 2008. dengan demikian peneliti mendapat salah satu instrument

