

DAFTAR ISI

JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	lii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	lii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Psikodinamikan pada sukarelawan	11
B. Teknik relaksasi Benson.....	15
C. Distres Psikologis	21
D. Hubungan relaksasi Benson dan sukarelawan	22
E. Landasan Teori.....	24
F. Kerangka Teori	28
G. Kerangka Konsep	28
H. Hipotesis	29
BAB III	29
METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Subyek Penelitian.....	31
D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
E. Definisi Operasional Variabel	34

F.	Teknik Pengambilan dan Pengumpulan Data.....	36
G.	Instrumen Penelitian.....	37
H.	Prosedur penelitian	38
I.	Cara Analisis Data.....	43
J.	Etika Penelitian	44
K.	Jalannya Penelitian.....	45
L.	Alur Penelitian.....	47
BAB IV		48
HASIL DAN PEMBAHASAN		48
A.	Karakteristik Subjek Penelitian.....	48
B.	Uji Bivariat Skor Distress Psikologis	50
C.	Uji Multivariat Distres Psikologis	57
C.	Keterbatasan penelitian	59
BAB V.....		61
KESIMPULAN DAN SARAN		61
DAFTAR PUSTAKA		63

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2. Definisi Operasional Variabel	34
Tabel 3. Interpretasi nilai DASS-21	39
Tabel 4. Karakteristik subjek penelitian	49
Tabel 5. Perbedaan distress psikologis sebelum dan sesudah intervensi relaksasi Benson antara kelompok intervensi dan kontrol.....	50
Tabel 6. Perbedaan distress psikologis dalam tiga domain sebelum dan sesudah intervensi relaksasi Benson antara kelompok intervensi dan kontrol	54
Tabel 7. Hubungan variabel luar dengan penurunan skor distress sukarelawan COVID-19 PMI Kabupaten Temanggung	56
Tabel 8. Analisis multivariate metode backward.....	58
Tabel 9. Analisis multivariat hubungan penurunan skor distress psikologis dengan variabel luar	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori.....	28
Gambar 2. Kerangka konsep penelitian.....	29
Gambar 3. Stres respon pandemi COVID-19.....	24
Gambar 4. Alur Penelitian.....	47
Gambar 5. Grafik selisih penurunan distress psikologis	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Kepada Calon Responden	69
Lampiran 2. Surat Persetujuan Responden	73
Lampiran 3. Data Umum Responden	74
Lampiran 4. Kuesioner <i>DASS-21</i>	75
Lampiran 5. <i>Curriculum Vitae</i>	77
Lampiran 6. <i>Template for intervention description and replication</i>	79
Lampiran 7 Persetujuan Komisi Etik UGM.....	81
Lampiran 8 Surat ijin penelitian	82
Lampiran 9 Panduan protokol kesehatan penelitian.....	83

DAFTAR SINGKATAN

FKKMK	: Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan
BPBD	: Badan Penanggulangan Bencana Daerah
SPSS	: <i>Statistical Package for Social Science</i>
UGM	: Universitas Gadjah Mada
WHO	: <i>World Health Organization</i>
COVID-19	: <i>Coronavirus Disease 19</i>
PTSD	: <i>Post Traumatic Stress Disorder</i>
DASS 21	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
RCT	: <i>Randomized Controlled Trials</i>
PMI	: Palang Merah Indonesia
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA/SMK	: Sekolah Menengah Atas/ Kejuruan
CRF	: <i>Corticotropin Releasing Factor</i>
POMC	: <i>Proopiomelanocortin</i>