

**UPAYA PENGURANGAN KECEMASAN PADA PENYALAHGUNA
NAPZA MELALUI TEKNIK RELAKSASI
DI PANTI SOSIAL PAMARDI PUTRA YOGYAKARTA
TAHUN 2011/2012**

Oleh
Endah Nita Quderatih
NIM 05104244036

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh pengguna NAPZA melalui teknik relaksasi di Panti Sosial Pamardi Putra Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*Action Research*) dengan mengacu pada pendapat Kemmis dan Mc. Taggart yang dilakukan dalam dua siklus. Subjek penelitian ini korban penyalahgunaan narkoba yang berjumlah 10 orang. Tempat penelitian di Panti Sosial Pamardi Putra Yogyakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga instrumen yaitu kuesioner berupa skala kecemasan, lembar observasi dan pedoman wawancara. Analisis data menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengurangan kecemasan subjek setelah diberikan relaksasi. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil skala pra tindakan terdapat 10 subjek skor kecemasannya tinggi; siklus I skor 10 subjek berkurang menjadi kategori cukup; siklus II terdapat 9 subjek berkategori rendah, dan 1 subjek masih berkategori cukup. Hasil tersebut diperkuat juga dengan hasil pengamatan siklus II yang menunjukkan bahwa subjek terlihat mengalami perubahan positif dalam bersikap seperti interaksi dan komunikasi dilakukan mereka dengan aktif, perilaku menarik diri berkurang, mulai menerima keadaan diri sendiri, tampak tenang, dan mau bercanda.

Kata kunci : kecemasan, teknik relaksasi, pengguna NAPZA