

Intervensi restrukturisasi kognitif dan relaksasi autogenik untuk mengurangi kecemasan pada siswa sekolah Terjun Bebas Tempur TNI Angkatan Udara = Intervention using the technique of cognitive restructuring and autogenics relaxation therapy to reduce anxiety in students of Indonesian Air Force School of combat free fall

Novita Damayanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20350045&lokasi=lokal>

---

Abstrak

**ABSTRAK**

Tesis ini membahas kecemasan yang dialami siswa Sekolah Terjun Bebas Tempur TNI Angkatan Udara (TBT TNI) sebagai dasar intervensi dengan teknik-teknik terapi restrukturisasi kognitif dan relaksasi autogenik untuk mengatasi kecemasan mereka. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan quasi experimental terhadap 3 orang siswa TBT yang mengalami permasalahan kecemasan dalam mengikuti pendidikan terjunnya. Hasil penelitian menunjukkan subjek mengalami kecemasan yang ditandai dengan adanya keyakinan, pemikiran dan persepsi yang tidak tepat dan bersifat negatif. Akibatnya subjek mengalami keterhambatan dalam penampilan diri dan kemampuan mereka dalam mengikuti pendidikan terjunnya serta menimbulkan ketidaknyamanan dan ketidakpercayaan dalam diri mereka. Untuk mengatasi masalah kecemasan yang dialami siswa peterjun tersebut dipilih intervensi dengan menggunakan teknik-teknik terapi restrukturisasi kognitif dan relaksasi autogenik yang diberikan dalam bentuk intervensi kelompok dan individual. Manfaat intervensi yang dirasakan subjek adalah, memperoleh pemahaman baru yang lebih positif, merubah penilaian/keyakinan/pemikiran yang tidak tepat menjadi lebih tepat dan perubahan tingkah laku dalam menghadapi suatu permasalahan serta memperoleh insight dari proses sharing yang dilakukan di dalam proses intervensi kelompok. Selanjutnya diharapkan intervensi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi autogenik tersebut dapat diterapkan oleh lembaga pendidikan Terjun Bebas Tempur Angkatan Udara sejak awal praktek terjun pendidikan untuk membantu siswa menghadapi situasi/peristiwa yang menimbulkan kecemasan.

---

**ABSTRACT**

This thesis explores anxiety experienced by the students of Air Force School of Free Fall Combat (TBT TNI) as a basis of intervention with a technique of cognitive restructuring and relaxation autogenic therapy to overcome their anxiety. This research is an experimental research with the approach of quasi experimental to 3 students TBT that has anxiety issues during their educational terms. The results shows the subject experienced anxiety characterized by the beliefs, thought and perception which is not entirely correct and negative. Consequently, subject experienced severe limitation in their performance and their capacity to follow through their study and create an effect of discomfort and appear with insufficient self confident. Responses emerged are anxiety and tension accompanied by faster heart beat, muscle tension, nervousness, confusion, hard to concentrate and lack of selfcontrol while in the air. To overcome the anxiety problems faced by this particular student selected intervention used was the cognitive restructuring therapy and autogenic relaxation in the form of group and individual intervention. Intervension benefits for the subject are new positive

understanding, conversion of values/beliefs/perception, behavioral changes in dealing with challenges and at the same the subject gains insights from the sharing process in the group intervention. Furthermore, it is expected that Air Force School of Free Fall Combat (TBT TNI) will apply intervention using cognitive restructure technique and relaxation autogenic to help their students fro