

HALAMAN JUDUL

**YOGA UNTUK MENURUNKAN INATENSI PADA ANAK
ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorders*)**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi

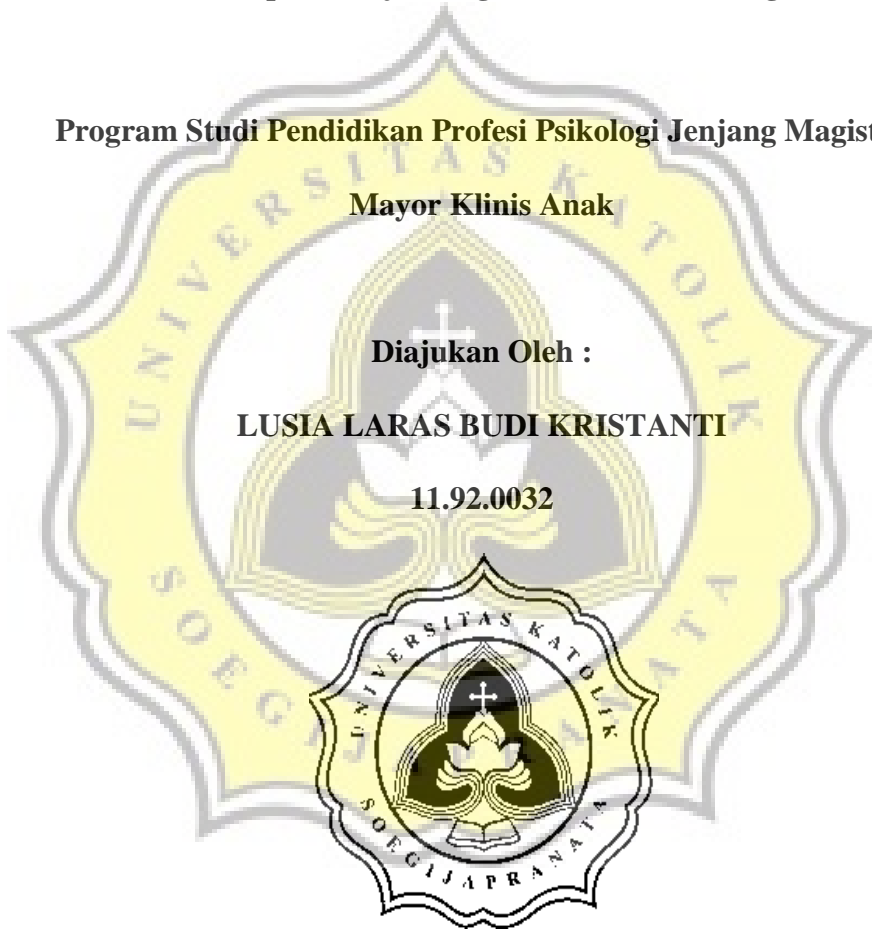
Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi Jenjang Magister

Mayor Klinis Anak

Diajukan Oleh :

LUSIA LARAS BUDI KRISTANTI

11.92.0032



**PROGRAM MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**YOGA UNTUK MENURUNKAN INATENSI PADA ANAK
ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorders*)**

TESIS

Oleh

LUSIA LARAS BUDI KRISTANTI

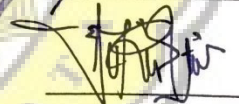
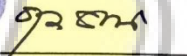
11.92.0032

Tesis ini telah disetujui oleh :

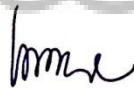
DOSEN PEMBIMBING

TANDA TANGAN

1. Dosen Pembimbing Utama
Dra. V. Sri Sumijati, M.Si
2. Dosen Pembimbing Pendamping
Dra. Emiliana Primastuti, M.Si



**Mengetahui,
Ketua Program Studi
Magister Profesi Psikologi**



(Dr. Endang Widyorini, Psikolog)

HALAMAN PENGESAHAN

YOGA UNTUK MENURUNKAN INATENSI PADA ANAK

ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorders*)

LUSIA LARAS BUDI KRISTANTI


11.92.0032

Tesis ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi pada tanggal :

20 Maret 2018


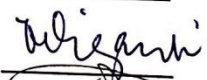

Semarang, 20 Maret 2018

Ketua Program Studi
Magister Profesi Psikologi


(Dr. Endang Widyorini, Psikolog)

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

1. Dr. Endang Widyorini, Psikolog (Ketua)
2. Dr. MG. Adiyanti, MS, Psikolog (HIMPSI)
3. Dra. M. Yang Roswita, M.Si, Psikolog (Anggota)

**YOGA UNTUK MENURUNKAN INATENSI PADA ANAK
ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)**

LUSIA LARAS BUDI KRISTANTI

11.92.0032

**Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi**



Dr. MG. Adiyanti, MS, Psikolog

Dewan Penguji HIMPSI

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 20 Maret 2018

Yang menyatakan,



Lusia Laras Budi Kristanti

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan terutama untuk Penolong hidupku Tuhan Yesus

Kristus,

Pendengar doaku Bunda Maria

Belahan jiwaku Hardiansah

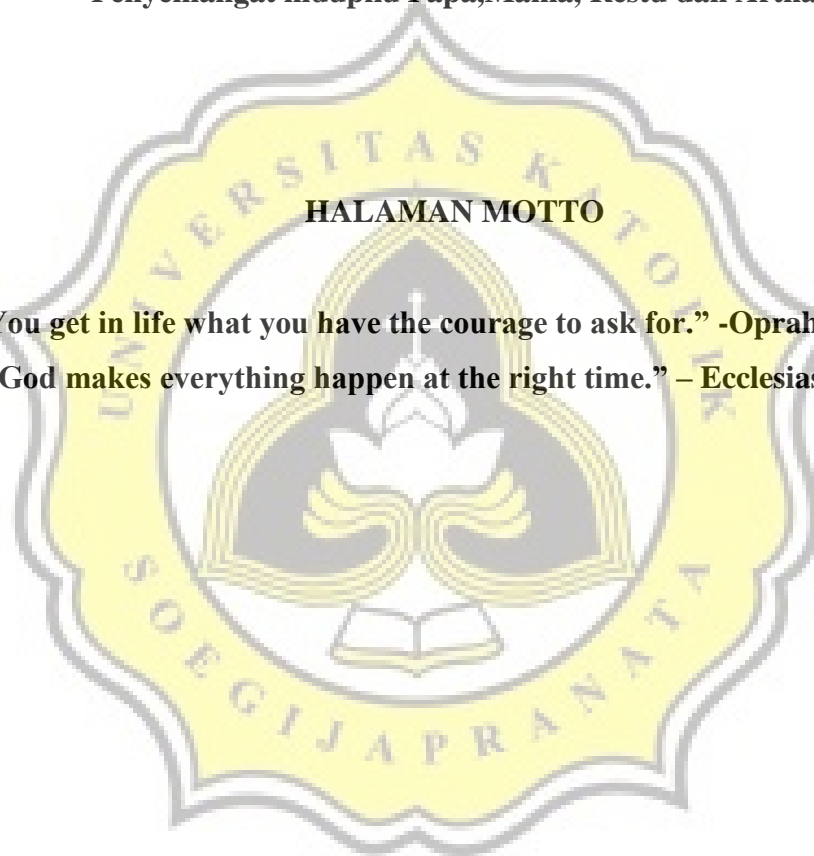
Buah hatiku Marcellino Arjuna

Penyemangat hidupku Papa,Mama, Restu dan Artha

HALAMAN MOTTO

“You get in life what you have the courage to ask for.” -Oprah Winfrey

“God makes everything happen at the right time.” – Ecclesiastes 3:11



KATA PENGANTAR

Puji syukur pada Tuhan Yesus Kristus di surga atas segala berkat dan penyertaan-Nya, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan dalam penyusunan tesis ini tidak lepas dari begitu banyak bantuan, nasihat, bimbingan, dukungan serta doa dari orang-orang yang luar biasa. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Yth. Ibu Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
2. Yth. Ibu Dr. Endang Widyorini, Psi selaku Ketua Program Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang tidak pernah lelah mendukung, memberi pengarahan, bimbingan dan masukan, serta terus mengingatkan penulis agar segera menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Yth. Ibu Dra. Sri Sumijati, M.Si. , selaku Dosen Pembimbing Utama yang bersedia meluangkan banyak waktu untuk berdiskusi dan dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan kepada penulis, memberikan masukan dengan rinci, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Yth. Ibu Dra. Emiliana Primastuti, M.Si. , selaku Dosen Pembimbing Kedua yang tidak pernah lelah selalu mengingatkan penulis untuk segera menyelesaikan tesis, menyediakan waktu untuk berdiskusi, serta memberikan masukan dan dukungan sehingga tesis ini pada akhirnya bisa selesai dengan baik.
5. Yth. Ibu Esthi Rahayu, S.Psi., Msi, selaku Dosen Penguji Draft Tesis, dan Yth. Ibu Dr. Suparmi, Psi selaku Dosen Penguji Proposal Tesis, terimakasih atas masukan yang diberikan sehingga semakin memperkaya pengetahuan penulis dan membuat tesis penulis menjadi lebih baik.
6. Seluruh dosen Magister Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, terima kasih atas semua ilmu yang telah diberikan selama penulis menempuh studi.

Terkhusus untuk Bapak Drs. George Hardjanto, M. Si yang bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi, memberikan masukan kepada penulis, sehingga penulis semakin yakin untuk tetap melanjutkan tesisnya.

7. Seluruh Staf Tata Usaha Magister Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata terimakasih atas dukungan, semangat, kesabaran dan kerjasama yang telah terjalin dengan sangat baik selama penulis berada di bangku perkuliahan.
8. BM, yang telah bersedia menjadi subyek penelitian, terimakasih sudah bersedia meluangkan waktu, dan mau mengikuti setiap tahapan proses tritmen dengan patuh, baik, dan sabar.
9. Ibu M selaku orang tua dari BM, terimakasih atas keterbukaannya, terimakasih sudah mengizinkan penulis untuk memberikan tritmen kepada BM, terimakasih sudah berkenan meluangkan waktu, bahkan menyediakan tempat untuk pemberian proses tritmen kepada BM.
10. Mas Arief selaku terapis yoga dari Ading Yoga, terimakasih sudah bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis, meskipun jadwal yang lain sudah sangat padat. Terimakasih sudah memberikan dukungan dan keyakinan kepada penulis.
11. Ibu X, Ibu Y dan Z selaku rater, terimakasih sudah bersedia direpotkan oleh menulis untuk mengobservasi subyek selama penelitian berlangsung.
12. Suamiku, Hardiansah, yang tidak pernah berhenti mengingatkan, memberi semangat untuk terus menyelesaikan tesis, dan membantu mengantar jemput penulis dan terapis yoga selama penelitian berlangsung, serta membantu membetulkan laptop yang sempat rusak, dan terlalu banyak hal yang tidak bisa dituliskan, terimakasih Mas, *I love you so much!*
13. Buah hatiku, Marcellino Arjuna, yang selalu ceria, penuh senyum, tidak pernah rewel meskipun penulis harus pergi ke perpustakaan dalam waktu yang lama, bahkan sampai harus tinggal di tempat opa oma sampai beberapa hari. Terimakasih untuk menjadi penguat mama, dan membuat mama tidak pernah menyerah. *I promise, I will do all the best for you!*

14. Papa dan Mama serta adik-adiku tercinta Restu dan Artha, terimakasih atas kasih sayang yang tulus yang terus mengalir tanpa henti. Terimakasih atas kesabaran dan dukungan yang luar biasa selama penulis menyelesaikan penelitian ini. *I promise, I will make you proud.*
15. Mbak Kurnia Mega Hapsari, yang memberikan ide awal untuk mengambil topik penelitian ini. Terimakasih atas bantuannya selama ini Mbak, semoga Mbak Nia mendapatkan balasan yang terbaik dari Tuhan. Amin.
16. Intan Micchu Fitriana dan Hanindhia Ika sahabat sedari S1, yang selalu memberikan dukungan dan semangat agar penulis tidak pantang menyerah, dan segera menyelesaikan tesis. *Finally, I made it chum! Thanks a lot!*
17. Rekan-rekan seperjuangan Magister Psikologi Unika Soegijapranata Mayor Klinis Anak angkatan 2011, Kiki, Nindya, Mba Santi, Mba Tyas, Cik Siska, Mbak Jovita, Kak Merry, Indah, Sasa, Suster Wahyu, terimakasih untuk semangat, canda tawa, air mata, dan semua yang selalu kita bagi bersama. Terimakasih untuk selalu berbagi dukungan, untuk selalu ada satu sama lain. *Someday, we will miss this moment. Sukses semua ya! See you on top!*
18. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya guna membantu terselesainya karya sederhana ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penyusunan tesis ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran, dan kritik demi kebaikan yang akan datang. Semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan semoga Tuhan selalu memberkati setiap langkah kita.

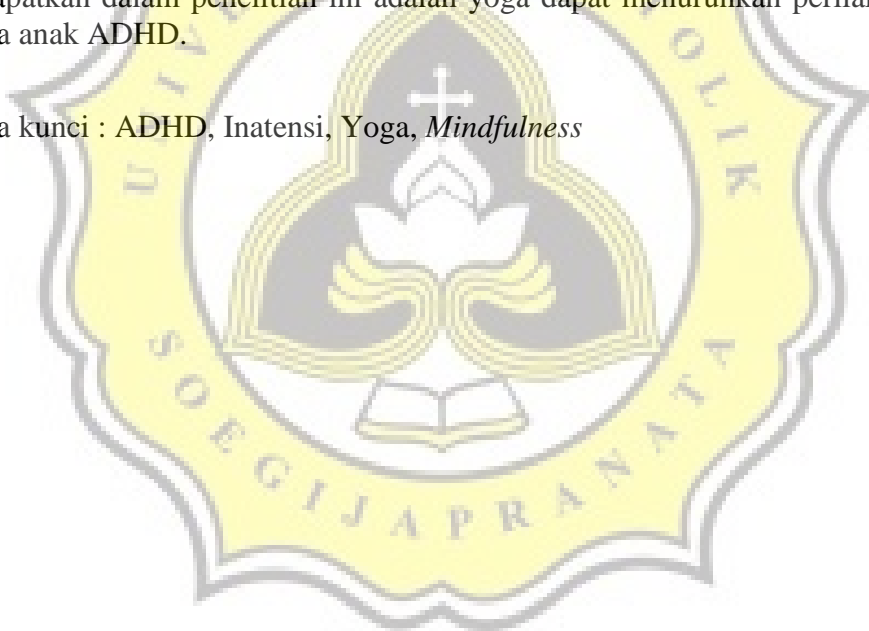
Semarang, Desember 2017

Penulis

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek yoga dalam menurunkan inatensi pada anak ADHD. Hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah yoga dapat menurunkan inatensi pada anak ADHD. Desain penelitian ini menggunakan desain *A-B-A-Follow Up*. Untuk mengukur perilaku inatensi subyek selama proses *baseline I*, hingga *baseline II* digunakan alat ukur berupa *ADHD Ratingscale-School Questionnaire*. Tritmen dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu berturut-turut. Partisipan penelitian adalah seorang anak laki-laki berusia 8 tahun, yang sudah didiagnosa ADHD oleh psikolog, serta tidak sedang menjalani terapi lain yang berkaitan untuk mengurangi perilaku inatensinya. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data menggunakan media grafik yaitu dengan melihat skor yang dimiliki subyek sebelum, selama, dan setelah diberikan tritmen. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan perilaku inatensi subyek setelah diberikan tritmen berupa yoga, namun penurunan skor yang terjadi belum banyak, dan belum terjadi secara konsisten. Kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian ini adalah yoga dapat menurunkan perilaku inatensi pada anak ADHD.

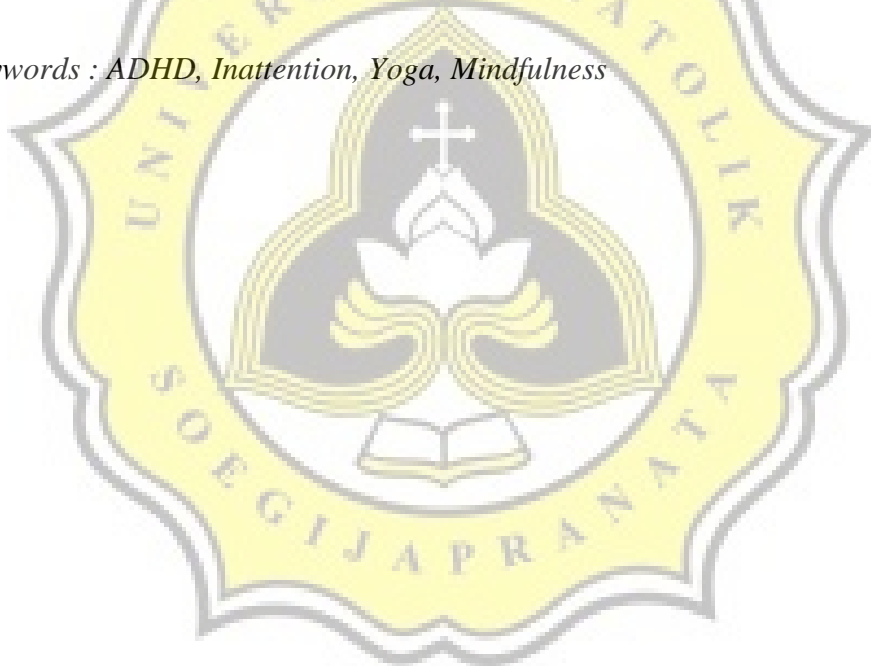
Kata kunci : ADHD, Inatensi, Yoga, *Mindfulness*



ABSTRACT

The aims of this study is to determine the effects of yoga in reducing inattention in children with ADHD. The hypothesis presented in this study is that yoga can reduce inattention in children with ADHD. The design of this study is A-B-A-Follow Up design. This study use ADHD Ratingscale-School Questionnare to measure the inattention behavior of subject during all the process from baseline I until baseline II. Treatment is given 3 times a week for 4 continued weeks. The participant of the study is an eight year old boy,diagnosed ADHD by a psychologist, and he is not joining another therapy or treatment related with his inattention behavior. This study uses data analysis techniques using graphical media to see the subject's score, before, during, and after given tritmen. The results showed a reducing in the subject's inattention behavior after a yoga treatment, but the reducing is not too much, and not happened consistently. The conclusions obtained in this study is yoga can reduce inattention behavior in ADHD children.

Keywords : ADHD, Inattention, Yoga, Mindfulness



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iiiv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
PENDAHULUAN.....	1
METODE PENELITIAN	18
Partisipan Penelitian	19
Alat Pengumpul data.....	19
Validitas dan reliabilitas alat ukur	22
Prosedur Penelitian	23
Pelaksanaan Penelitian	26
HASIL PENELITIAN	31
A. Perilaku Inatensi Secara Keseluruhan	31
B. Perilaku Inatensi Per-Situasi	34
Hasil Uji Statistik.....	52
PEMBAHASAN	53
KESIMPULAN DAN SARAN	59
Kesimpulan	59
Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Korelasi Antar Rater	22
-------------------------------------	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik Hasil Pengukuran Inattention Behavior Ratingscale	32
Gambar 2. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama melakukan tugas individual di kelas	35
Gambar 3. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama melakukan tugas dalam kelompok kecil	36
Gambar 4. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama mengerjakan prakarya di kelas	38
Gambar 5. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama pelajaran di kelas	40
Gambar 6. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama pelajaran di kelas	42
Gambar 7. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama upacara bendera.....	43
Gambar 8. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama menonton pentas seni	44
Gambar 9. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama tanya jawab di kelas	46
Gambar 10. Grafik Perubahan perilaku inatensi saat bermain sendiri	48
Gambar 11. Grafik Perubahan perilaku inatensi saat bermain dengan anak lain...	49
Gambar 12. Grafik Perubahan perilaku inatensi selama berbicara dengan orang lain	50

