

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI PADA
PENDERITA DEPRESI PASCA GEMPA BUMI**

TESIS

OLEH :

STENLY STEVANUS HARJO

04.92.0004



PERPUSTAKAAN

NV : 002 / S2 / M.PF / G

TGL : 20 / 11 107

PARAF : *dlj*

**MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS KATOLIK SOGIJAPRANATA
SEMARANG**

2006

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI PADA PENDERITA DEPRESI PASCA GEMPA BUMI

TESIS

**Untuk memperoleh derajat Magister Profesi Psikologi
pada Program Pasca Sarjana Universitas Katolik Soegijapranata
Semarang**

OLEH :

STENLY STEVANUS HARJO

04.92.0004

**MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS KATOLIK SOGIJAPRANATA
SEMARANG
2006**

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI PADA PENDERITA
DEPRESI PASCA GEMPA BUMI**



Pembimbing Utama

(Drs. George Hardjanta, MSi)

Pembimbing Kedua

(Christine Wibowo, S.Psi., MSi)

Tesis dengan Judul :

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI PADA PENDERITA DEPRESI
PASCA GEMPA BUMI**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis Magister Profesi
Psikologi Pasca Sarjana Universitas Katolik Soegijapranata
Pada tanggal : 13 Oktober 2006



Pengesahan
Ketua Program
Magister Profesi Psikologi

(DR. Endang Widyorini)

Dewan Penguji :

1. DR. Endang Widyorini

2. Drs. ML. Oetomo

3. Siswanto, S.Psi, M.Si

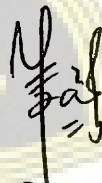
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa di dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali dengan sengaja tertulis diacu dalam naskah tesis ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Semarang, 13 Oktober 2006

Yang menyatakan,



Stenly Stevanus Harjo

04.92.0004

PRAKATA

Puji syukur kami naikkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa atas segala kasih-Nya dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis dengan baik.

Tesis ini merupakan salah satu rangkaian dari beberapa tugas untuk syarat untuk memperoleh derajat Magister Psikolog pada program Pendidikan Profesi Magister Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Dalam melaksanakan penyusunan tesis ini, Penulis banyak mendapat bantuan yang tak ternilai dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini kami dengan sepenuh hati dan ketulusan ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu DR. Endang Widyorini, selaku ketua program Pasca Sarjana Magister Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
2. Bapak Drs. George Hardjanta, M.Si, selaku Koordinator Klinis Dewasa dan sekaligus sebagai pembimbing utama dalam penyusunan tesis ini, yang telah memberikan informasi dan memberikan masukan selama penyusunan proposal ini.
3. Ibu Christine Wibowo, S.Psi, M.Si selaku pembimbing pendamping, yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis hingga selesai tepat pada waktunya.
4. Papa dan Mami yang tercinta, serta kakak-kakakku yang tercinta Harry dan Andy yang kukasihi, terimakasih buat dukungan materiil dan spirituil dari kalian semua.
5. Teman-teman seperjuangan di Klinis Dewasa, Mas Triman dan Dhora serta Mbak Yuli, terimakasih buat kesetiaan dan dukungan kalian selama ini, tanpa kalian semuanya tidak akan ada artinya.
6. Pak Poernomo, bu Dwi Suryaningati, pak Christoffel dan staff Psikologi Polda Jateng, terimakasih buat dukungan-dukungannya dan kesempatan untuk belajar lebih banyak lagi tentang psikologi. Ini semua adalah pengalaman berharga bagiku.

7. Ibu Isti Rahayu, Mbak Festie, Mbak Nunik Pujiarti, Mas Kristio Harmawan, Mbak Rumini dan staff Psikologi AKPOL, terimakasih buat dukungan yang telah diberikan selama ini serta kesempatan untuk menimba pengalaman di AKPOL.
8. Bapak Kuriake Kharismawan dan bapak Kristiawan Kridanta, yang telah membantu dan mendukung jalannya proses penelitian ini.
9. Teman-teman Program Pasca Sarjana Magister Psikologi kelas A dan B, kalian semua adalah teman-teman terbaik yang pernah aku miliki, sukses selalu untuk kalian. GOD BLESS YOU
10. Mas Edy, yang telah banyak membantu penulis dalam keperluan selama kuliah hingga akhir kuliah, semoga Tuhan membalas jasa baik mas Edy, Amin.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu penulis sampai dengan terselesaikannya laporan ini.

Penulis berharap semoga tesis ini dapat memberikan tambahan pengetahuan yang berguna bagi pembaca pada umumnya dan mahasiswa Magister Psikologi pada khususnya. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan berbagai kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan tesis ini.

Semarang, September 2006

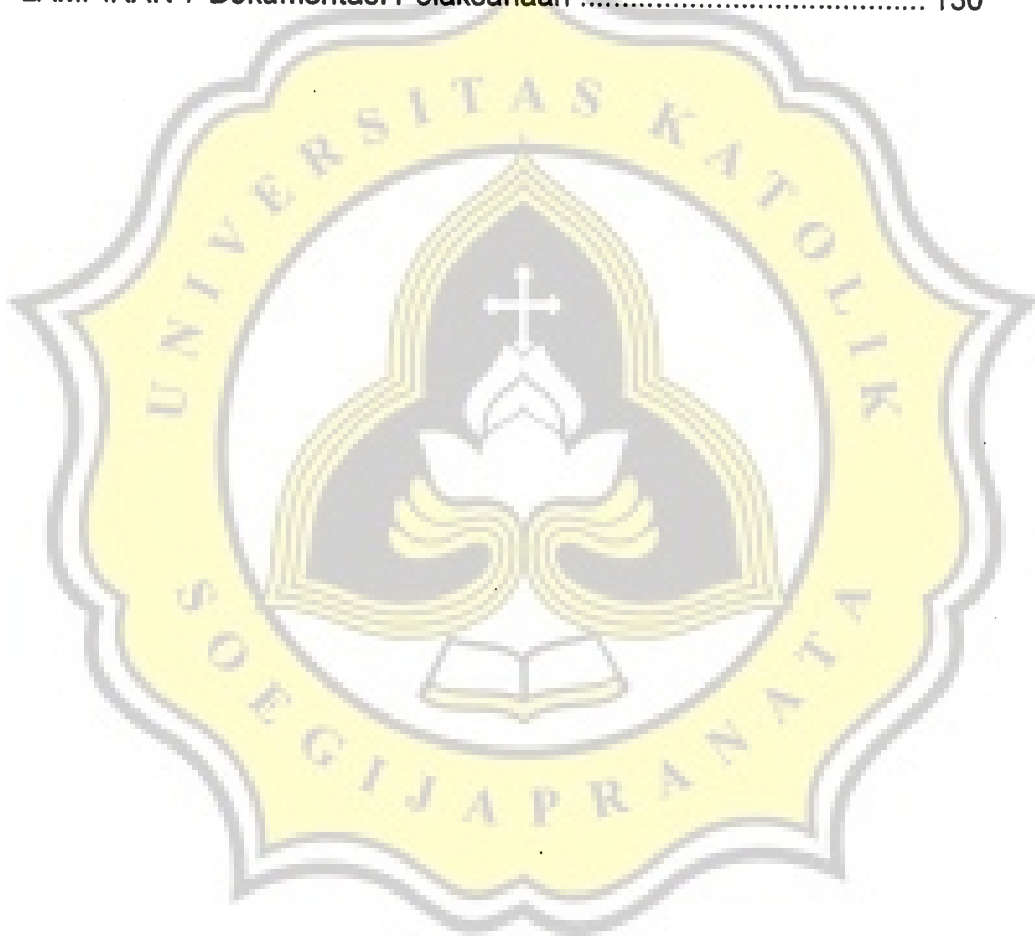
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	vi
INTISARI	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	8
A. Depresi	8
1. Pengertian Depresi	8
2. Gejala-gejala Depresi	9
3. Macam-macam Depresi berdasarkan Berat Ringannya ...	13
4. Teori tentang Timbulnya Depresi	16
5. Alat ukur Depresi	27
B. Relaksasi	28
1. Pengertian Relaksasi	28
2. Macam-macam Relaksasi	29
3. Penggunaan Relaksasi	32
4. Prosedur Relaksasi	33
C. Efektivitas Terapi Relaksasi pada Penderita Depresi	34
D. Hipotesa	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Metode Penelitian yang Digunakan	36
B. Identifikasi Variabel	36

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
D. Subyek Penelitian	38
E. Metode Pengumpulan Data	39
F. Rancangan Penelitian	42
G. Prosedur Penelitian	43
H. Teknik Analisis Data	44
BAB IV LAPORAN PENELITIAN.....	46
A. Persiapan Penelitian	46
1. Orientasi Kancah Penelitian	46
2. Perijinan	47
B. Pelaksanaan Penelitian	47
1. Deskripsi Subyek	49
a. Identitas Subyek	49
b. Gambaran Subyek	54
2. Prosedur Penelitian	65
a. <i>Baseline</i>	65
b. <i>Treatment</i>	66
c. <i>Post Test</i>	67
BAB V HASIL PENELITIAN	68
A. Analisis	68
1. Analisis Kelompok	68
2. Analisis Individual	69
B. Pembahasan	96
BAB VI PENUTUP	101
A. Kesimpulan	101
B. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	104

LAMPIRAN	107
LAMPIRAN 1 Bukti Penelitian	108
LAMPIRAN 2 Instruksi Terapi Relaksasi	109
LAMPIRAN 3 Tabel Analisis Kelompok	112
LAMPIRAN 4 Analisis uji <i>U-Mann Whitney</i>	113
LAMPIRAN 5 Lembar Soal BDI (<i>Beck Depression Inventory</i>)	123
LAMPIRAN 6 Lembar Jawab BDI (<i>Beck Depression Inventory</i>)	128
LAMPIRAN 7 Dokumentasi Pelaksanaan	130



INTISARI

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI PADA PENDERITA DEPRESI PASCA GEMPA BUMI

Gempa bumi tektonik yang terjadi pada akhir bulan Mei 2006, menyebabkan banyak korban yang mengalami guncangan dan depresi berat. Terapi relaksasi digunakan untuk mengurangi depresi pada korban gempa bumi.

Terapi relaksasi adalah terapi psikologi yang berlandaskan pada Terapi Perilaku dan dapat digunakan untuk mengurangi depresi, dengan mengurangi depresi dan ketegangan pada kognitif dan afeksi klien. Peneliti membantu klien dengan memberikan instruksi untuk melepaskan ketegangan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas Terapi Relaksasi untuk mengurangi depresi pada penderita depresi pasca gempa bumi. Subyek penelitian ini adalah korban gempa bumi yang mengalami depresi. Metode pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, observasi, dan tes *Beck Depression Inventory*. Rancangan penelitian dengan menggunakan *Quasi experimental single case design*, membandingkan nilai *baseline* dengan *post test*. Analisis data dengan Analisis Kuantitatif dengan menggunakan teknik uji *U-Mann Whitney* dan analisa kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi Relaksasi dapat mengurangi depresi pada korban gempa bumi.

Kata kunci : Depresi. Terapi relaksasi. Korban pasca gempa bumi.

ABSTRACT

THE EFFECT OF RELAXATION THERAPY TO REDUCE THE DEPRESSION OF EARTHQUAKE SURVIVORS

The Earthquake in Yogya on the last May 2006, causes shock and severe depression. The relaxation therapy is occupied to reduce the depression of the survivors.

Relaxation Therapy is a psychological therapy based on Behavioral Therapy, a technique that could reduce depression in depressed person, by reducing the client's tension in their cognition and affection. Therapist teaches the client how to release their tension. The research is conducted to find out the effect of Relaxation Therapy in reducing the depression in earthquake survivors. The subjects are male and female earthquake survivors with depression in Yogya. The data gained by interview, observation and Beck Depression Inventory. Quasi experiment single case design is used to be the design of this research, comparing the baseline scores and posttest scores. The data are analysed quantitatively by U-Mann Whitney and qualitatively.

The outcome shows Relaxation Therapy could reduce the depression score of the depressed earthquake survivors.

Key words : Depression. Relaxation Therapy. Earthquake survivors.