

# LAMPIRAN

**LAMPIRAN 1 Bukti Penelitian**

**LAMPIRAN 2 Instruksi Terapi Relaksasi**

**LAMPIRAN 3 Tabel Analisis Kelompok**

**LAMPIRAN 4 Analisis Uji *U-Mann Whitney***

**LAMPIRAN 5 Lembar Soal BDI (*Beck Depression Inventori*)**

**LAMPIRAN 6 Lembar Jawaban BDI (*Beck Depression Inventori*)**

**LAMPIRAN 7 Dokumentasi Pelaksanaan**



Jl. Malioboro No. 11 A Yogyakarta  
Telp. (0274) 548636 / 582561 Fax. (0274) 561888

## **SURAT KETERANGAN** **NO. 021/MDS MLB I/EXT/VII/2006**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Wahyudiono  
Jabatan : Store Manager

Menerangkan bahwa :

Nama : Stanley Stevanus Harjo  
No. Mahasiswa : 04.92.0004  
Perguruan Tinggi : UNIKA Soegijapranata Yogyakarta  
Pasca Sarjana Magister Psikologi

Telah menjadi Instruktur Trauma Healing Pasca Gempa di Matahari Dept. store,  
Jl. Malioboro No. 11 A Yogyakarta, pada tanggal 19 Juni s/d 10 Juli 2006.

Demikian surat keterangan ini kami buat, semoga dapat dipergunakan sebagai  
mana perlunya.

Yogyakarta, 17 Juli 2006

Hormat kami,


Wahyudiono  
Store Manager

## **LAMPIRAN 2**

### **Instruksi Terapi Relaksasi**

**Instruksi *Relaxation via Letting Go* (Prawitasari. 2002 hal.153-156) adalah sebagai berikut :**

Anda duduk atau berbaring dengan nyaman; dan mata Anda tertutup. Lemaskan semua bagian dimana Anda bersandar, sehingga tidak perlu menegangkan otot-otot Anda. Lemaskan sedapat mungkin yang Anda mampu (3 detik).

Pusatkan perhatian Anda pada tangan kanan Anda dan hilangkan semua ketegangan yang ada (3 detik). Rileks (3 detik). Rilekskan semua otot-otot sedapat mungkin yang Anda mampu (3 detik). Rilekskan otot-otot lengan kanan semakin jauh, semakin jauh (3 detik). Lemaskan otot-otot lagi dan lagi, dan semakin mendalam. Rileks (3 detik). Sekarang rilekskan otot-otot lengan atas, rilekskan otot-otot sedapat mungkin Anda mampu. Teruskanlah pada lengan, pergelangan tangan, telapak tangan sampai ke jari-jari Anda, rileks (3 detik). Biarkan lebih lanjut, lebih lanjut. Biarkan otot-otot lengan kiri Anda rileks, lebih lanjut, lagi dan lagi (3 detik). Rileks dan rileks lagi (3 detik). Sekarang bahu kanan dan kiri rileks, merasa ringan, secara perlahan-lahan relaksasi menjalar ke lengan kiri dan kanan, tangan dan jari-jari (3 detik). Biarkan otot-otot lemas, semakin jauh dan jauh (3 detik).

Sekarang kita pusatkan perhatian ke otot wajah. Lemaskan muka Anda, rilekskan otot-otot tersebut, secara bertahap Anda mungkin lebih merasakan relaks pada otot-otot tersebut. Mata Anda terpejam dengan tenang dan nyaman (3 detik). Rahang Anda semakin rileks, lagi, dan lebih lanjut (3 detik), Anda dapat berpikir untuk membiarkan rileks itu berlangsung semakin mendalam dan semakin jauh dibanding sebelumnya (3 detik). Anda dapat bernafas dengan perlahan dan teratur, terus, lebih dalam setiap Anda menarik nafas dan menghembuskannya (3 detik).

Sekarang relaksasi menjalar ke perut Anda, rileks dan semakin rileks, lebih lanjut dan lebih lanjut (3 detik). Sekarang rasakan rileks pada pinggul dan pantat Anda, Anda merasa ringan dan nyaman (3 detik). Relaksasi menjalar ke paha, rileks, semakin rileks (3 detik). Semakin mendalam dan lebih mendalam. Semakin jauh dan lebih mendalam (3 detik).

Sekarang relaksasi turun ke betis kiri dan kanan, semakin rileks dan lebih mendalam (3 detik). Terus sampai pada kaki Anda, semakin rileks dan lebih jauh. Teruskan rileks, lebih lanjut, lebih lanjut (3 detik). Untuk membantu Anda lebih rileks, saya akan menghitung secara perlahan-lahan satu sampai sepuluh. Setiap kali saya menghitung suatu angka, usahakanlah untuk lebih rileks dari sebelumnya. Biarkanlah rileks itu semakin mendalam (3 detik). **Satu**....rileks lebih mendalam dan lebih mendalam (3 detik), **dua**....lebih jauh dan lebih jauh lagi (3 detik), **tiga**....lebih rileks, lebih jauh dan lebih jauh (3 detik), **empat**....lebih rileks (3 detik), **lima**....rilekskan seluruh tubuh Anda, menjadi lebih ringan dan lebih rileks (3 detik), **enam**....lebih mendalam dan lebih rileks (3 detik), **tujuh**....seluruh tubuh Anda semakin rileks, semakin ringan dan semakin santai, semakin santai, semakin tenang (3 detik), **delapan**....lebih mendalam dan lebih rileks (3 detik), **sembilan**....semakin jauh dan semakin rileks (3 detik), **sepuluh**....teruskan relaksasi tersebut, teruskan untuk rileks lebih lanjut, lebih lanjut (3 detik).

Untuk beberapa menit saya akan diam sehingga Anda dapat berlatih hal-hal berikut. Saya ingin Anda memikirkan pada diri sendiri kata-kata kalem atau tenang setiap Anda bernafas. Setiap kali bernafas ucapkanlah dalam hati dan pikiran Anda kalem dan tenang. Hal ini akan dapat membantu Anda untuk menghubungkan kata-kata kalem atau tenang dengan ketenangan yang Anda rasakan saat ini dalam pikiran Anda. Teruskanlah berlatih sampai saya berbicara lagi (3 menit).

Baiklah, hentikanlah latihan ini dan dengarkan saya sekali lagi. Saya harap Anda dapat menentukan letak diri Anda di antara 0-100, dan

Anda laporkan setelah Anda bangun. Sekarang saya akan menghitung dari lima sampai satu dan pada hitungan satu Anda dapat membuka mata dan bangun. **Lima.... empat.... tiga.... dua.... satu**, buka mata Anda dan bangun.



### LAMPIRAN 3

**Tabel Analisis Kelompok**

SUBYEK	BASELINE				POST TEST			
	B1	B2	B3	MEAN	P1	P2	P3	MEAN
1	20	10	8	12.667	2	3	3	2.667
2	27	14	12	17.667	4	1	1	2
3	18	12	9	13.000	1	1	1	1
4	14	8	7	9.667	0	1	0	0.333
5	14	9	8	10.333	0	1	1	0.667
6	18	7	13	12.667	0	0	0	0
7	9	6	9	8.000	0	0	0	0
8	13	10	10	11.000	1	1	0	0.667
9	20	12	7	13.000	2	2	1	1.667
10	15	7	9	10.333	1	1	1	1

## LAMPIRAN 4

## Analisa Uji U-Mann Whitney

No.	Baseline	Ranking	Post test	Ranking
1	12.667	16.5	2.667	10
2	17.667	20	2	9
3	13.000	18.5	1	6.5
4	9.667	12	0.333	3
5	10.333	13.5	0.667	4.5
6	12.667	16.5	0	1.5
7	8.000	11	0	1.5
8	11.000	15	0.667	4.5
9	13.000	18.5	1.667	8
10	10.333	13.5	1	1.6
		R1 = 155		R2 = 55

$$\alpha = 0.01$$

$$n_1 = 10 \text{ baseline}$$

$$n_2 = 10 \text{ post test}$$

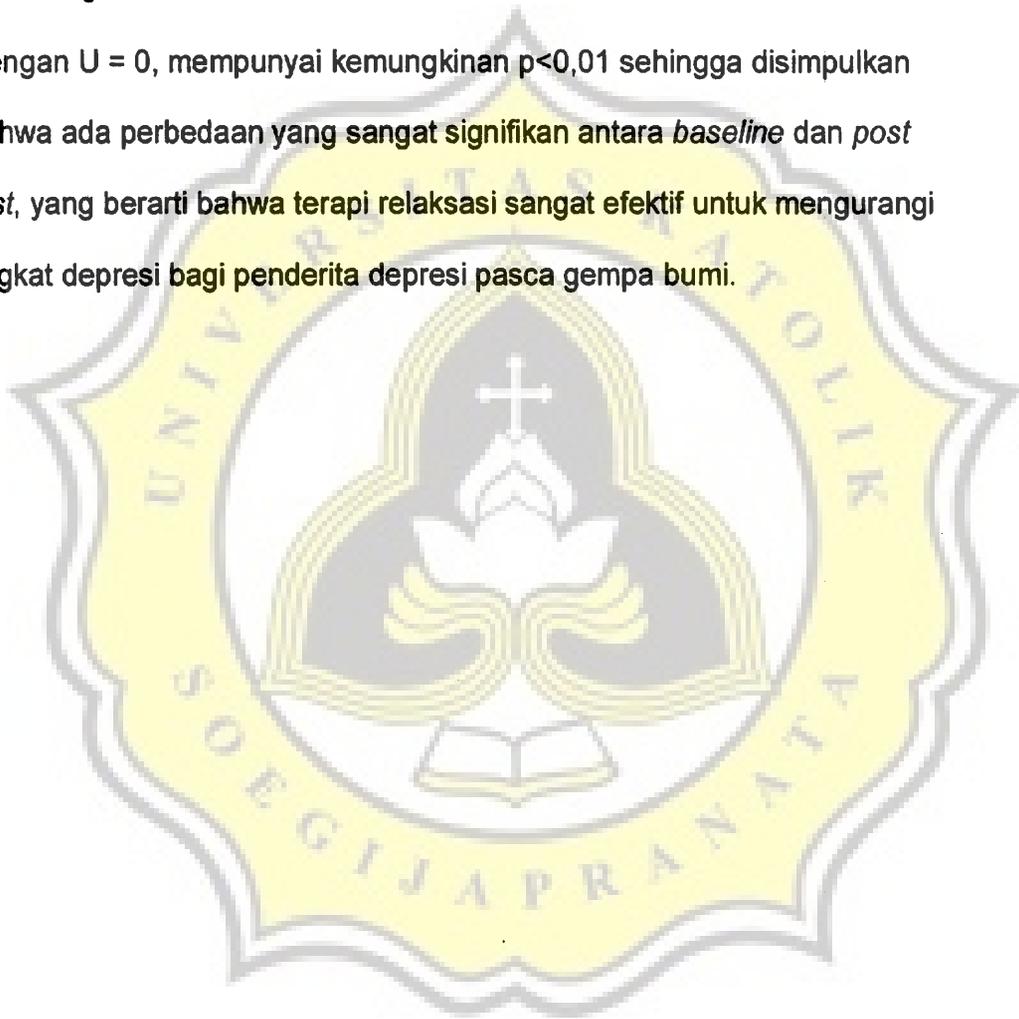
$$U = n_1 n_2 + \left( \frac{n_2(n_2+1)}{2} \right) - R_1$$

$$U = (10)(10) + \left( \frac{10(10+1)}{2} \right) - 155$$

$$U = 100 + 55 - 155$$

$$U = 0$$

Dengan  $U = 0$ , mempunyai kemungkinan  $p < 0,01$  sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara *baseline* dan *post test*, yang berarti bahwa terapi relaksasi sangat efektif untuk mengurangi tingkat depresi bagi penderita depresi pasca gempa bumi.



### Analisa Uji U-Mann Whitney

#### Aspek Afeksi

No.	Baseline	Ranking	Post test	Ranking
1	2	12	0.333	8.5
2	5	19	0.667	10
3	3.333	15.5	0	4
4	4	18	0	4
5	3.667	17	0	4
6	1.667	11	0	4
7	3	14	0	4
8	2.667	13	0.333	8.5
9	3.333	15.5	0	4
10	5.667	20	0	4
		R1 = 155		R2 = 55

$$\alpha = 0.01$$

$$n_1 = 10 \text{ baseline}$$

$$n_2 = 10 \text{ post test}$$

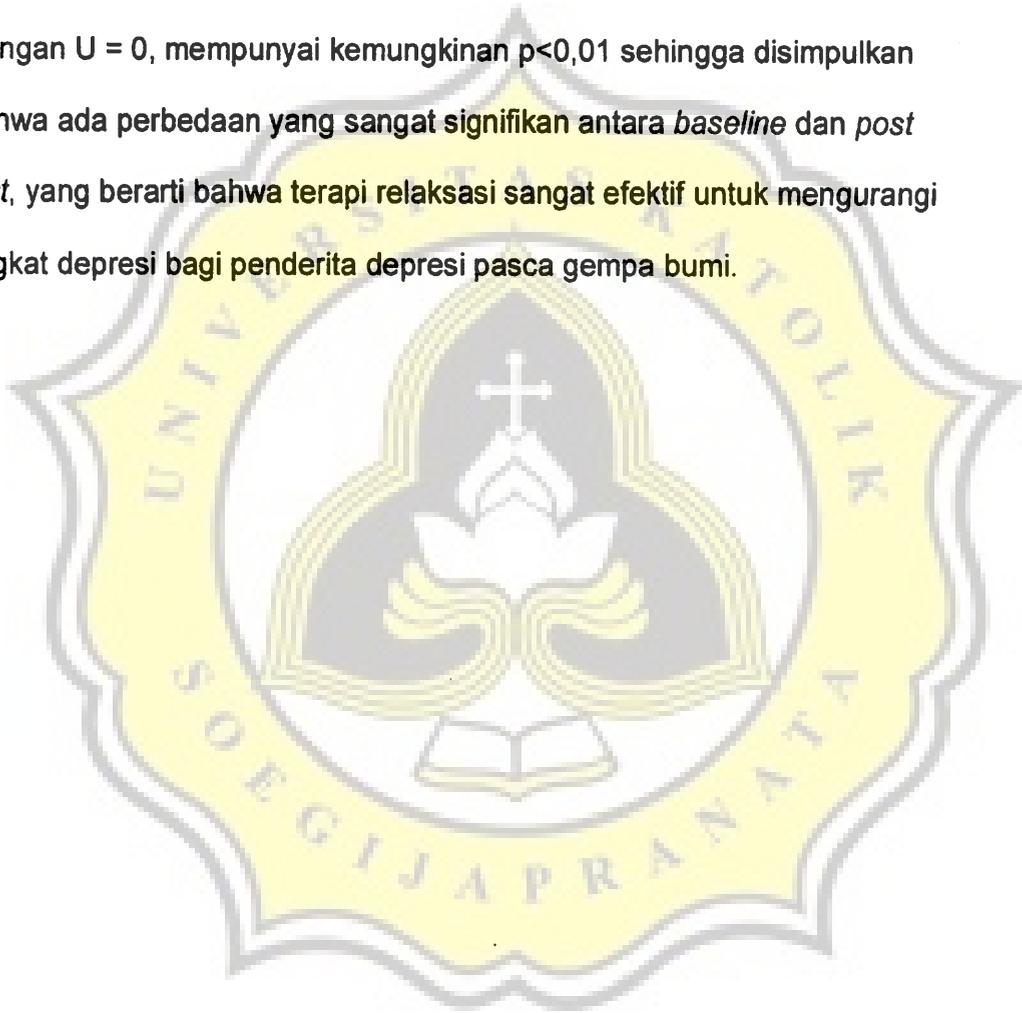
$$U = n_1 n_2 + \left( \frac{n_2(n_2+1)}{2} \right) - R_1$$

$$U = (10)(10) + \left( \frac{10(10+1)}{2} \right) - 155$$

$$U = 100 + 55 - 155$$

$$U = 0$$

Dengan  $U = 0$ , mempunyai kemungkinan  $p < 0,01$  sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara *baseline* dan *post test*, yang berarti bahwa terapi relaksasi sangat efektif untuk mengurangi tingkat depresi bagi penderita depresi pasca gempa bumi.



### Analisa Uji U-Mann Whitney

#### Aspek Kognisi

No.	Baseline	Ranking	Post test	Ranking
1	4	19	0.333	7
2	4.667	20	1.333	10
3	3.667	17.5	1	8
4	3	14.5	0	3.5
5	1.667	12.5	0	3.5
6	3.333	16	0	3.5
7	1.333	10	0	3.5
8	3	14.5	0	3.5
9	3.667	17.5	1.667	12.5
10	1.333	10	0	3.5
		R1 = 151.5		R2 = 58.5

$$\alpha = 0.01$$

$$n_1 = 10 \text{ baseline}$$

$$n_2 = 10 \text{ post test}$$

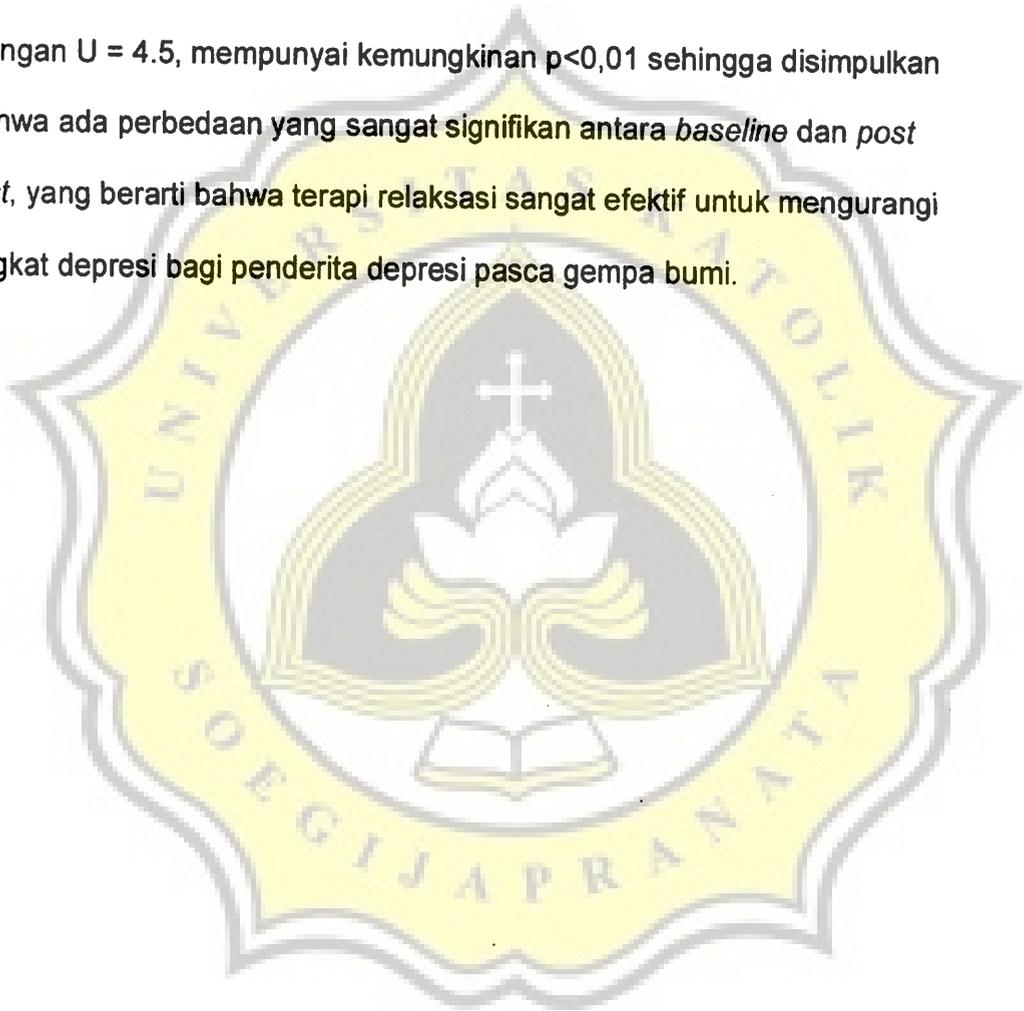
$$U = n_1 n_2 + \left( \frac{n_2(n_2+1)}{2} \right) - R_1$$

$$U = (10)(10) + \left( \frac{10(10+1)}{2} \right) - 151.5$$

$$U = 100 + 55 - 151.5$$

$$U = 4.5$$

Dengan  $U = 4.5$ , mempunyai kemungkinan  $p < 0,01$  sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara *baseline* dan *post test*, yang berarti bahwa terapi relaksasi sangat efektif untuk mengurangi tingkat depresi bagi penderita depresi pasca gempa bumi.



### Analisa Uji *U-Mann Whitney*

#### Aspek Perilaku

No.	<i>Baseline</i>	<i>Ranking</i>	<i>Post test</i>	<i>Ranking</i>
1	3.667	15.5	0.667	10
2	4.333	18	0	3
3	4.333	18	0	3
4	2	13	0.333	7.5
5	1	11	0.333	7.5
6	6	20	0	3
7	1.333	12	0	3
8	3.667	15.5	0.333	7.5
9	4.333	18	0	3
10	2.667	14	0.333	7.5
		R1 = 155		R2 = 55

$$\alpha = 0.01$$

$$n_1 = 10 \text{ baseline}$$

$$n_2 = 10 \text{ post test}$$

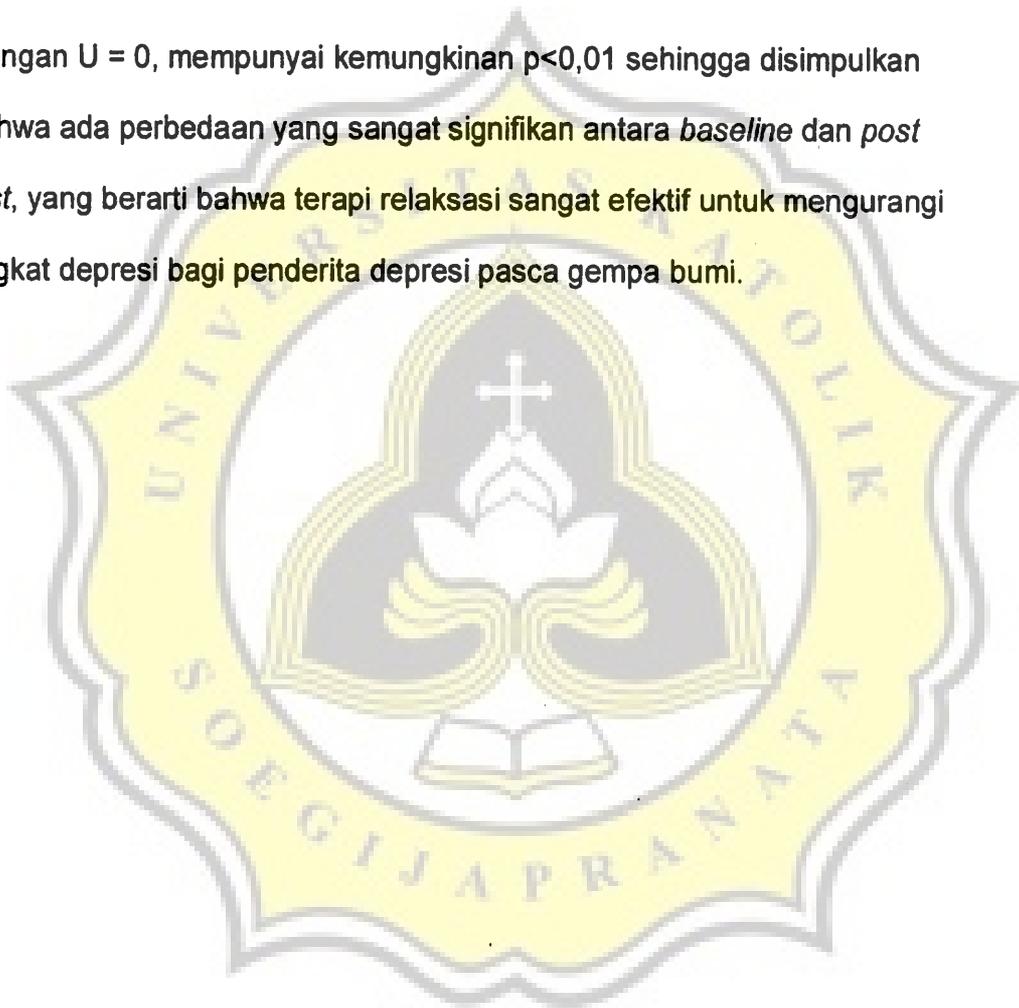
$$U = n_1 n_2 + \left( \frac{n_2(n_2+1)}{2} \right) - R_1$$

$$U = (10)(10) + \left( \frac{10(10+1)}{2} \right) - 155$$

$$U = 100 + 55 - 155$$

$$U = 0$$

Dengan  $U = 0$ , mempunyai kemungkinan  $p < 0,01$  sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara *baseline* dan *post test*, yang berarti bahwa terapi relaksasi sangat efektif untuk mengurangi tingkat depresi bagi penderita depresi pasca gempa bumi.



### Analisa Uji U-Mann Whitney

#### Analisa Fisiologi

No.	Baseline	Ranking	Post test	Ranking
1	3	18	1	11
2	3.667	19	0	4
3	1.667	14.5	0	4
4	0.667	9	0	4
5	5	20	1.333	12
6	1.667	14.5	0	4
7	2.667	17	0	4
8	1.667	14.5	0	4
9	1.667	14.5	0	4
10	0.667	9	0.667	9
		R1 = 150		R2 = 60

$$\alpha = 0.01$$

$$n_1 = 10 \text{ baseline}$$

$$n_2 = 10 \text{ post test}$$

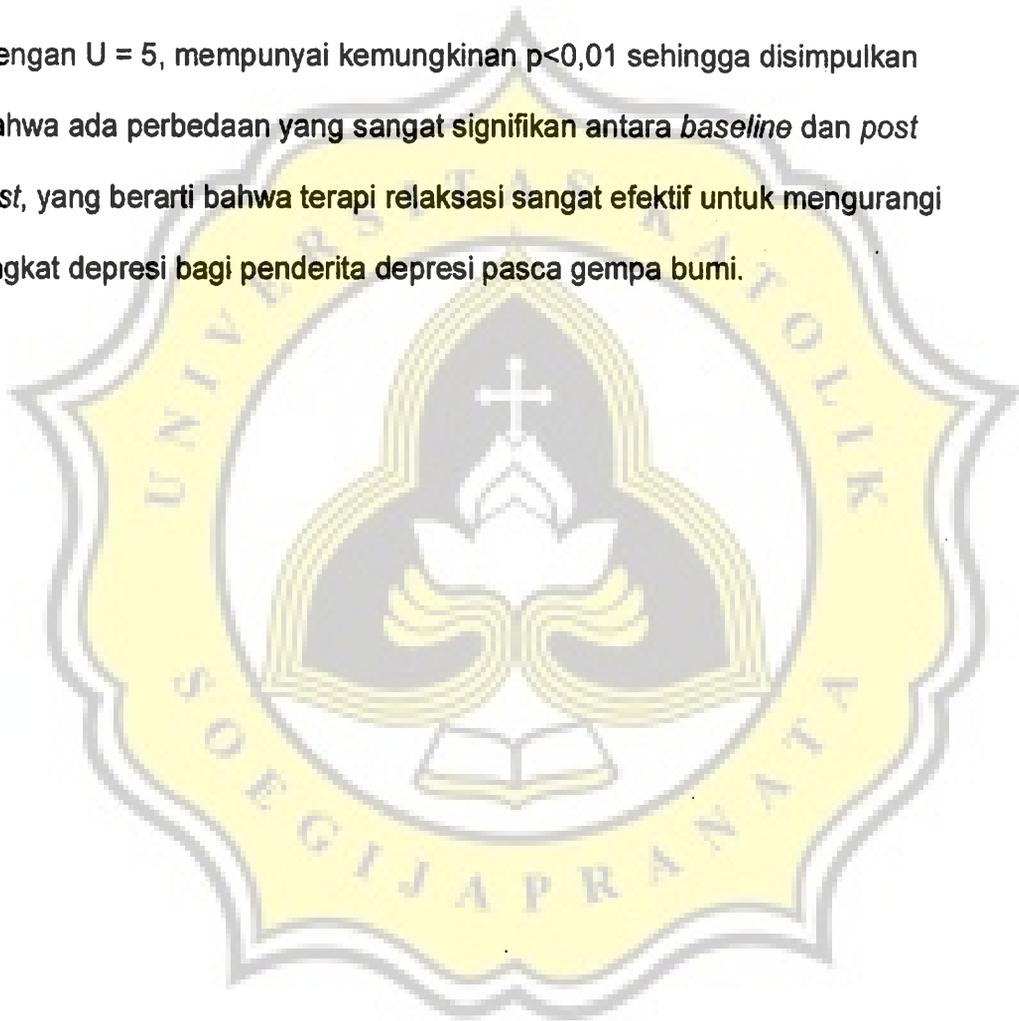
$$U = n_1 n_2 + \left( \frac{n_2(n_2+1)}{2} \right) - R_1$$

$$U = (10)(10) + \left[ \frac{10(10+1)}{2} \right] - 150$$

$$U = 100 + 55 - 150$$

$$U = 5$$

Dengan  $U = 5$ , mempunyai kemungkinan  $p < 0,01$  sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara *baseline* dan *post test*, yang berarti bahwa terapi relaksasi sangat efektif untuk mengurangi tingkat depresi bagi penderita depresi pasca gempa bumi.





**LAMPIRAN 6**

**Lembar Soal BDI (*Beck Depression Inventory*)**

( Pilihlah salah satu pernyataan yang anda anggap sesuai dengan diri anda saat ini, dengan memberi tanda silang (x) pada huruf di depan pernyataan yang anda pilih )

1. 0. Saya tidak merasa sedih
  1. Saya merasa sedih
  2. Saya merasa sedih sepanjang waktu dan saya tidak dapat menghilangkannya
  3. Saya begitu sedih sehingga saya merasa tidak tahan lagi
  
2. 0. Saya tidak merasa berkecil hati terhadap masa depan
  1. Saya merasa berkecil hati terhadap masa depan
  2. Saya merasa tidak ada sesuatu yang saya nantikan
  3. Saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan dan segala sesuatunya tidak dapat diperbaiki
  
3. 0. Saya tidak merasa gagal
  1. Saya merasa lebih banyak mengalami kegagalan daripada rata – rata orang
  2. Kalau saya meninjau kembali hidup saya, yang dapat saya lihat hanyalah banyak kegagalan
  3. Saya merasa sebagai seorang pribadi yang gagal total
  
4. 0. Saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu seperti biasanya
  1. Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti biasanya
  2. Saya tidak lagi memperoleh kepuasan yang nyata dari segala sesuatu
  3. Saya merasa tidak puas atau bosan terhadap apa saja
  
5. 0. Saya tidak merasa bersalah
  1. Saya cukup sering merasa bersalah
  2. Saya sering merasa sangat bersalah
  3. Saya merasa bersalah sepanjang waktu

6. 0. Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum
  1. Saya merasa bahwa saya mungkin dihukum
  2. Saya mengharapkan agar dihukum
  3. Saya merasa bahwa saya sedang dihukum
  
7. 0. Saya tidak merasa kecewa terhadap diri saya sendiri
  1. Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri
  2. Saya merasa jijik terhadap diri saya sendiri
  3. Saya membenci diri saya sendiri
  
8. 0. Saya tidak merasa bahwa saya lebih buruk daripada orang lain
  1. Saya selalu mencela diri saya sendiri karena kelemahan atau kekeliruan saya
  2. Saya menyalahkan diri saya sendiri sepanjang waktu atas kesalahan – kesalahan saya
  3. Saya menyalahkan diri saya sendiri atas semua hal buruk yang terjadi
  
9. 0. Saya tidak mempunyai pikiran untuk bunuh diri
  1. Saya mempunyai pikiran – pikiran untuk bunuh diri, tetapi saya tidak akan melaksanakannya
  2. Saya ingin bunuh diri
  3. Saya akan bunuh diri kalau ada kesempatan
  
10. 0. Saya tidak menangis lebih dari biasanya
  1. Sekarang saya lebih banyak menangis daripada biasanya
  2. Sekarang saya menangis sepanjang waktu
  3. Saya biasanya dapat menangis, tetapi sekarang saya tidak dapat menangis meskipun saya ingin menangis
  
11. 0. Sekarang saya tidak merasa lebih jengkel daripada sebelumnya
  1. Saya lebih mudah jengkel atau marah daripada biasanya
  2. Saya sekarang merasa jengkel sepanjang waktu
  3. Saya tidak dibuat jengkel oleh hal – hal yang biasanya menjengkelkan saya

12. 0. Saya masih tetap senang bergaul dengan orang lain
  1. Saya kurang berminat pada orang lain dibandingkan dengan biasanya
  2. Saya tak kehilangan sebagian besar minat saya terhadap orang lain
  3. Saya telah kehilangan seluruh minat saya terhadap orang lain
  
13. 0. Saya mengambil keputusan – keputusan sama baiknya dengan sebelumnya
  1. Saya lebih banyak menunda keputusan daripada biasanya
  2. Saya mempunyai kesulitan yang lebih besar dalam mengambil keputusan daripada sebelumnya
  3. Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan apa pun
  
14. 0. Saya tidak merasa bahwa saya kelihatan lebih jelek daripada sebelumnya
  1. Saya merasa cemas jangan – jangan saya tua atau tidak menarik
  2. Saya merasa bahwa ada perubahan – perubahan tetap pada penampilan saya yang membuat saya kelihatan tidak menarik
  3. Saya yakin bahwa saya kelihatan jelek
  
15. 0. Saya dapat bekerja dengan baik seperti sebelumnya
  1. Saya membutuhkan usaha istimewa untuk mulai mengerjakan sesuatu
  2. Saya harus memaksa diri saya untuk mengerjakan sesuatu
  3. Saya sama sekali tidak dapat mengerjakan apa – apa
  
16. 0. Saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya
  1. Saya tidak dapat tidur nyenyak seperti biasanya
  2. Saya bangun 2-3 jam lebih awal dari biasanya dan sukar tidur kembali
  3. Saya bangun beberapa jam lebih awal daripada biasanya dan tidak dapat tidur kembali

17. 0. Saya tidak lebih lelah dari biasanya
  1. Saya lebih mudah lelah dari biasanya
  2. Saya hampir selalu merasa lelah dalam mengerjakan segala sesuatu
  3. Saya merasa terlalu lelah untuk mengerjakan apa saja
  
18. 0. Nafsu makan saya masih seperti biasanya
  1. Nafsu makan saya tidak sebesar biasanya
  2. Sekarang nafsu makan saya jauh lebih berkurang
  3. Saya tidak mempunyai nafsu makan sama sekali
  
19. 0. Saya tidak banyak kehilangan berat badan akhir - akhir ini
  1. Saya telah kehilangan berat badan 2,5 kg lebih
  2. Saya telah kehilangan berat badan 5 kg lebih
  3. Saya telah kehilangan berat badan 7,5 kg lebih. Saya sengaja berusaha mengurangi berat badan dengan makan lebih sedikit :- ya – tidak
  
20. 0. Saya tidak mencemaskan kesehatan saya melebihi biasanya
  1. Saya cemas akan masalah kesehatan fisik saya, seperti sakit dan rasa nyeri; sakit perut; ataupun sembelit
  2. Saya sangat cemas akan masalah kesehatan fisik saya dan sulit memikirkan hal – hal lainnya
  3. Saya begitu cemas akan kesehatan fisik saya sehingga saya tidak dapat berpikir mengenai hal – hal lainnya
  
21. 0. Saya tidak merasa ada perubahan dalam minat saya terhadap seks pada akhir – akhir ini
  1. Saya kurang berminat terhadap seks kalau dibandingkan dengan biasanya
  2. Sekarang saya sangat kurang berminat terhadap seks
  3. Saya sama sekali kehilangan minat terhadap seks