

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN
DEPRESI PADA ANAK-ANAK KORBAN KEKERASAN FISIK**

Oleh :

THERESIA DWI ANDRIYANTI
06.92.0087



PERPUSTAKAAN

NO. INV : 063/52/MPF/C1

TGL : 4/3 '09

PARAF : 

**MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2008**



**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN
DEPRESI PADA ANAK-ANAK KORBAN KEKERASAN FISIK**

TESIS

untuk memperoleh derajat Magister dalam Psikologi pada Program Pasca
Sarjana Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



Oleh :

THERESIA DWI ANDRIYANTI

**MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2008**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN DEPRESI
PADA ANAK-ANAK KORBAN KEKERASAN FISIK**



Pembimbing Utama

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Suparmi".

Dra. Suparmi, M.Si

Pembimbing Pendamping

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Roswita".

Dra. M.Y. Roswita, M.Si

Tesis dengan Judul :

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN DEPRESI
PADA ANAK-ANAK KORBAN KEKERASAN FISIK**

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Tesis Program Magister
Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Tanggal :

5 November 2008



Mengetahui

Ketua Program Magister Psikologi

Dr. Endang Widyorini, Psikolog

Dewan Penguji

1. Dr. Endang Widyorini, Psikolog
2. Dr. MG Adiyanti, Psikolog
3. Dra. V. Sri Sumijati, Msi, Psikolog

()

() 13/2/09

()

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, 5 November 2008

Yang Menyatakan

T. Dwi Andriyanti
06.92.0087



Tulisan ini ku persembahkan untuk :

- Dia yang Agung
- Bapak, Ibu, Mas Anto dan Mbak Neni
- Ignatius Soni Kurniawan

Ucapan Terimakasih

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih karunia dan anugerah yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan laporan ini dengan baik. Tulisan ini tidak akan pernah terwujud tanpa bantuan dan bimbingan dari pihak lain. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada

1. Ibu Dra. Suparmi, M.Si dan Ibu Dra. M.Y. Roswita, M.Si selaku dosen pembimbing atas nasihat, masukan dan bimbingannya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan laporan ini.
2. Seluruh Bapak Ibu Dosen Magister Profesi Psikologi Unika Soegijapranata Semarang yang membantu selama penulis menuntut, menimba dan menggali cakrawala ilmu pengetahuan khususnya klinis anak.
3. Ibu Johana E Prawitasari dan Ibu Muhana Sofiati Utami, Psikolog Klinis dan Dosen Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta, atas saran dan diskusi yang telah dilakukan untuk menambah wawasan pengetahuan penulis tentang relaksasi.
4. Mas Edy dan Mbak Indah selaku staf administrasi atas bantuan yang diberikan untuk memperlancar proses penyelesaian penelitian.
5. Ketua UPIPA GOW Wonosobo, Ibu Nuraeni Ariswari beserta semua staff yang telah memberikan kesempatan melakukan proses penelitian sampai selesai.
6. Subyek Penelitian beserta keluarga, yang telah bersedia membagi cerita kepada penulis. Semoga penelitian ini membawa perubahan yang positif dalam kehidupan kita bersama.
7. Teman-teman 'seperjuangan' Magister Psikologi angkatan 2006 : Ms. Dian (terimakasih untuk kebersamaannya), Ms. Ela, Ms. Kasih (terimakasih atas tumpangan selama praktek mayor ya), Cik Maureen, Mbak Noto, Desi MSi (terimakasih atas motivasinya) dan

semua teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu *"thanks for all of the experience that we've shared together."*

8. Teman-teman karangrejo II/113, mbak Yuli (selamat memulai hidup baru), Jo (kutukan sudah selesai ya...), Nia, Sari, Lia, Cik Lyli, Surya, terimakasih telah menemani selama perjalanan menyelesaikan studi ini.
9. Bapak, Ibu, Mas Anto dan Mbak Neni untuk dukungan doa, kasih sayang, motivasi, perhatian dan saluran berkat Tuhan kepada penulis.
10. Ignatius Soni Kurniawan, yang telah memberikan wacana awal untuk melanjutkan studi ini dan sudah meminjamkan motivasinya untuk menyelesaikannya.
11. Pipit, Dian, Banu, Jo, Agung dan Obed, terimakasih sudah membantu selama proses penelitian dilakukan. Terimakasih atas bantuannya ya.
12. Dia yang Agung, terimakasih telah memberi apa yang aku butuhkan bukan apa yang aku inginkan. Aku tidak tahu apa yang akan terjadi kalau semua yang aku inginkan selalu Kau penuhi.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Keterbatasan dan kekurangan penulis membuat penulisan laporan ini masih jauh dari sempurna, untuk itulah kritik dan saran dari pembaca.

Terimakasih, Tuhan memberkati

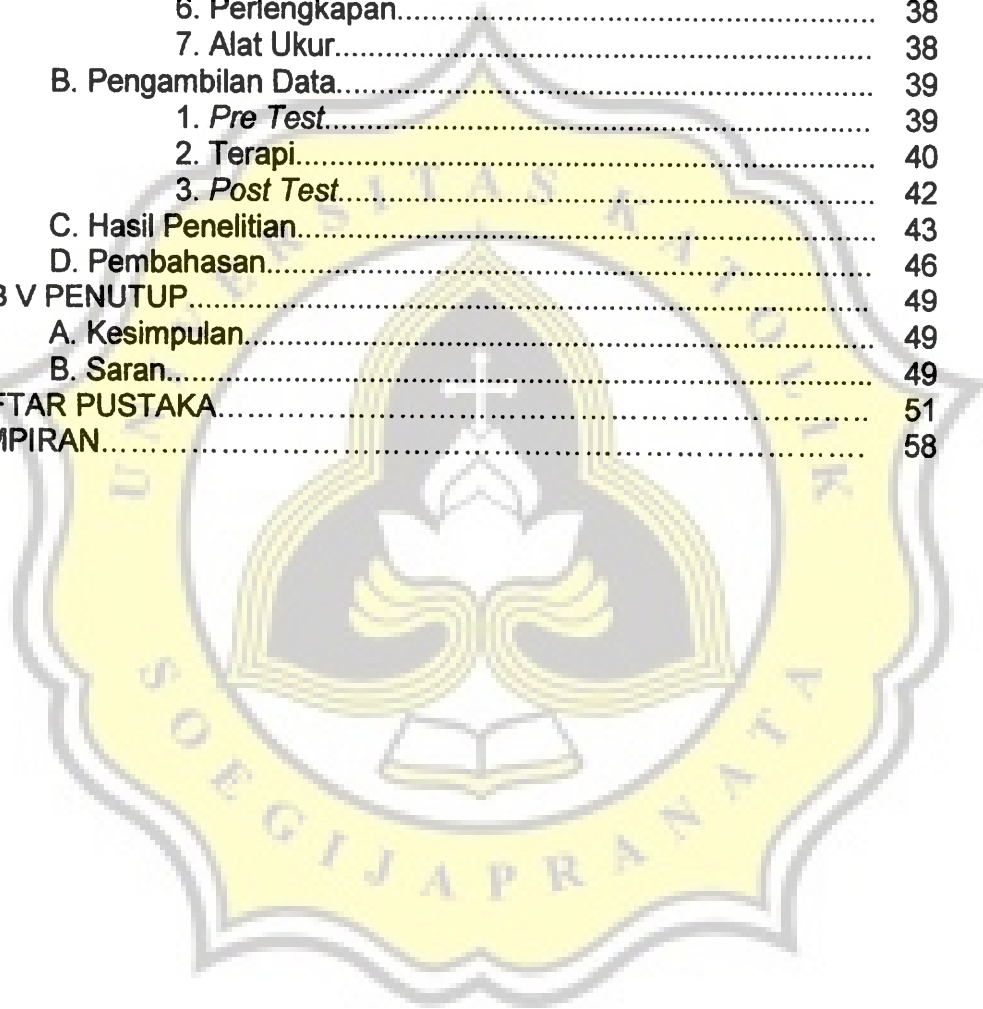
Semarang, November 2008

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
MOTTO.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Depresi Pada Anak Korban Kekerasan Fisik.....	9
1. Pengertian Depresi Pada Anak Korban Kekerasan Fisik.....	9
2. Gejala-gejala Depresi.....	11
3. Faktor Penyebab Depresi.....	13
4. Alat Ukur Depresi.....	14
5. Jenis-jenis Penanganan Depresi.....	16
B. Terapi relaksasi.....	18
1. Pengertian Terapi Relaksasi.....	18
2. Terapi Relaksasi Pada Anak.....	19
3. Pengertian Terapi Relaksasi Otot Via Letting Go.....	20
4. Manfaat Terapi Relaksasi.....	21
5. Prosedur Terapi Relaksasi.....	22
C. Penerapan Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Depresi Pada Anak Korban Kekerasan Fisik.....	23
D. Hipotesis.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28
A. Metode Penelitian Yang Digunakan.....	28
B. Identifikasi Variabel.....	28
C. Definisi Operasional.....	28
D. Subyek Penelitian.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30

F. Rancangan Penelitian.....	31
i. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Persiapan Penelitian.....	33
1. Skrining Subyek Penelitian.....	33
2. Deskripsi Subyek Penelitian.....	34
3. <i>Informed Consent</i>	37
4. Menyusun Instruksi Terapi.....	37
5. Karakteristik Terapis dan Observer.....	37
6. Perlengkapan.....	38
7. Alat Ukur.....	38
B. Pengambilan Data.....	39
1. <i>Pre Test</i>	39
2. Terapi.....	40
3. <i>Post Test</i>	42
C. Hasil Penelitian.....	43
D. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	58



DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Subyek Penelitian.....	34
Tabel 2 : Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Subyek 1 dan Subyek 2.....	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pelaksanaan Terapi.....	32
----------------------------------	----



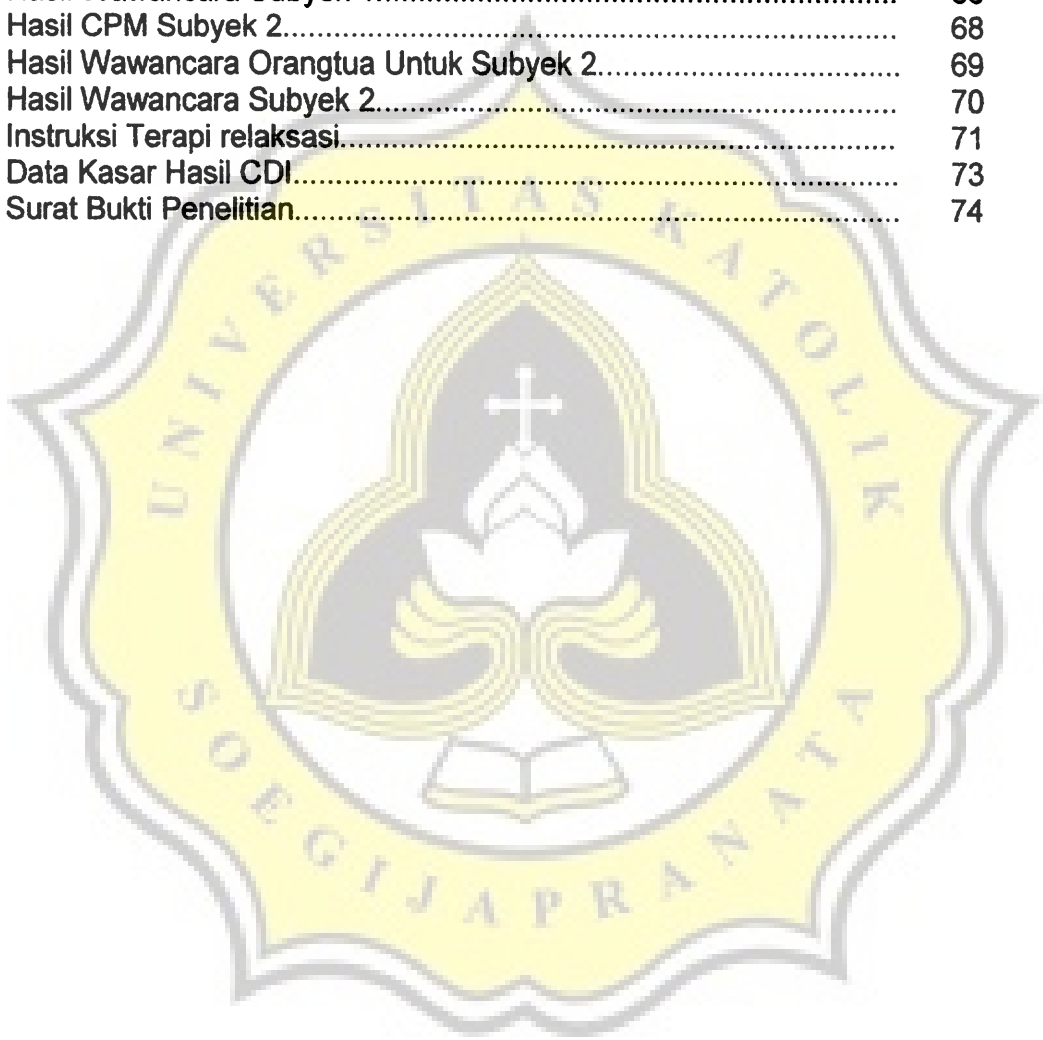
DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Hasil Pre Test dan Post Test Subyek 1.....	44
Grafik 2 : Hasil Pre Test dan Post Test Subyek 2.....	45



DAFTAR LAMPIRAN

Pedoman Wawancara Untuk Skrining Subyek Penelitian.....	59
Pedoman Observasi Untuk Skrining Subyek Penelitian.....	59
Pedoman Wawancara Untuk Orangtua.....	60
Pedoman Wawancara Untuk Subyek Penelitian.....	62
Hasil Wawancara Skrining Subyek Penelitian.....	63
Hasil CPM Subyek 1.....	64
Hasil Wawancara Orangtua Untuk Subyek 1.....	65
Hasil Wawancara Subyek 1.....	66
Hasil CPM Subyek 2.....	68
Hasil Wawancara Orangtua Untuk Subyek 2.....	69
Hasil Wawancara Subyek 2.....	70
Instruksi Terapi relaksasi.....	71
Data Kasar Hasil CDI.....	73
Surat Bukti Penelitian.....	74



ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA ANAK-ANAK KORBAN KEKERASAN FISIK

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai penerapan terapi relaksasi untuk menurunkan depresi pada anak-anak korban kekerasan fisik dengan menggunakan pendekatan terapi relaksasi otot *via letting go* yang diperkenalkan oleh Edmund Jacobson (1888-1983). Untuk membantu subyek mengurangi gejala-gejala depresi dimana selama proses terapi, subyek diberi kesempatan untuk merilekskan otot-otot tubuhnya guna mengurangi ketegangan di otot sebagai akibat depresi yang dialaminya sehingga subyek dapat berfungsi kembali secara normal di lingkungannya.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada penurunan depresi pada anak-anak korban kekerasan fisik sesudah pemberian terapi relaksasi.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuasi eksperimen dengan model *pre test-post test*. Analisa data penelitian yang digunakan adalah analisa grafik perubahan skor *pre test-post test* pada masing-masing subyek penelitian.

Proses terapi dilaksanakan sebanyak 10 kali dengan waktu 60 menit. Subyek penelitian berjumlah 2 orang dengan usia 11 dan 12 tahun, data diperoleh dari UPIPA GOW Wonosobo. Hasil terapi menunjukkan adanya penurunan depresi pada kedua subyek penelitian seperti yang dilaporkan oleh ibu subyek yang mengatakan bahwa subyek mulai bisa bermain dengan teman-temannya dan mau lebih ekspresif dalam mengungkapkan perasaannya.

Kata kunci : Depresi, Terapi relaksasi, Korban kekerasan fisik.

ABSTRACT
**THE APPLICATION OF RELAXATION THERAPY TO REDUCE
DEPRESSION FOR PHYSICALLY ABUSED CHILDREN**

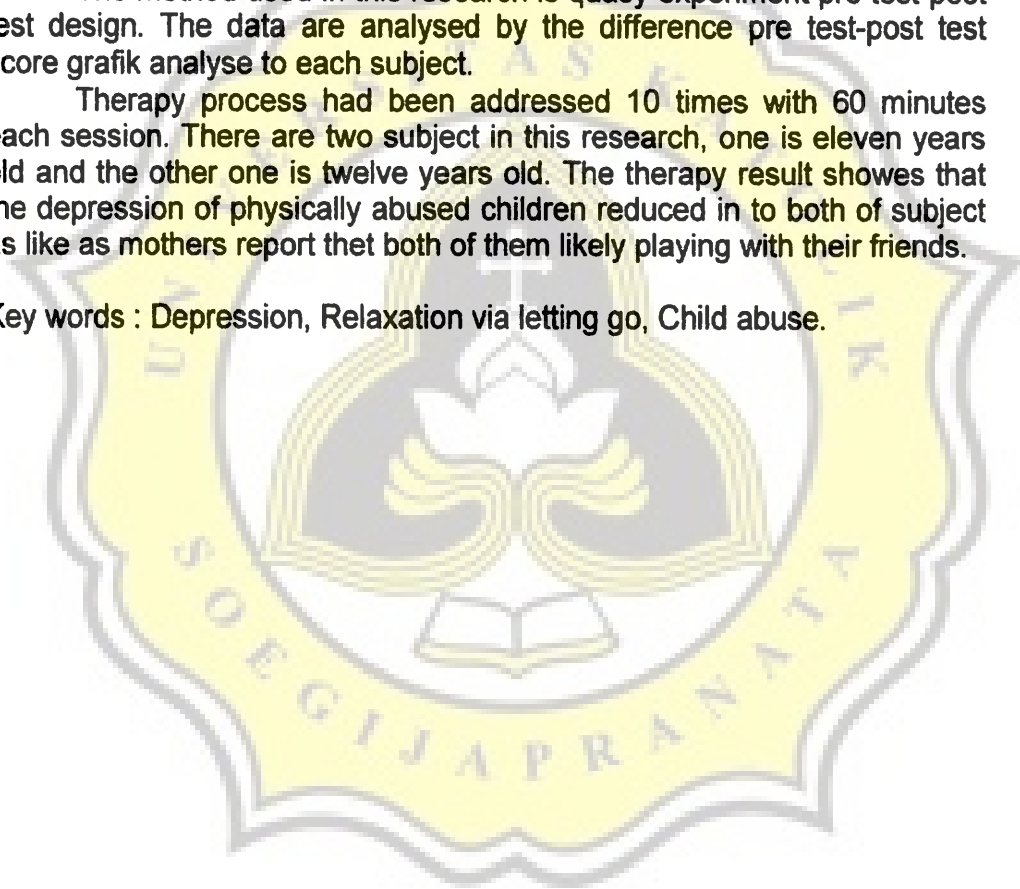
This research described about the application of relaxation therapy to reduce depression for physically abused children, that used muscel relaxation via lettin go approach, popularised by Emund Jacobson (1888-1983). To help the subject reduce the depression, during the therapy session, children is given the chance to relaxed of them muscle so they can reduce the tension in the muscle because of the depression.

The hypotesis in this research is there is a reduce of depression of physically abused children after the relaxation therapy is given.

The method used in this research is quasy experiment pre test-post test design. The data are analysed by the difference pre test-post test score grafik analyse to each subject.

Therapy process had been addressed 10 times with 60 minutes each session. There are two subject in this research, one is eleven years old and the other one is twelve years old. The therapy result shows that the depression of physically abused children reduced in to both of subject as like as mothers report thet both of them likely playing with their friends.

Key words : Depression, Relaxation via letting go, Child abuse.



Motto

Tuhan telah melakukan perkara besar kepada kita, maka kita bersukacita
(Mazmur 126 : 3)

Pada saat aku menderita, kupikir TUHAN SEDANG MERENDA, MELUKIS HIDUPKU. Mula-mula garis-garis itu bisa saja kelihatan kacau dan kita tidak mengerti mau jadi gambar apa, tetapi biarkanlah Tuhan bekerja untuk mewarnainya dengan indah. Kita akan mengerti juga akhirnya. (B.M. Thies, 2004)

Tuhan ada di mana-mana. Di tengah kesenangan dan kebahagiaan, apalagi di tengah kemalangan dan kesedihan. Cinta-Nya hidup dan bernyala-nyala. Menjadi dian di kegelapan hidup. Kasih-Nya tidak pernah jauh, walaupun mata hati kita sering tidak mampu menangkap dan merasakannya. Jalan kita yang berkelok-kelok pun diluruskan oleh kasih-Nya, mungkin secara perlahan tetapi PASTI. (Kevin James Sanders)