

**TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN UNTUK MENURUNKAN  
TINGKAT DEPRESI ORANGTUA YANG MEMILIKI  
*ANAK DOWN SYNDROME***

**T E S I S**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Magister Profesi Psikologi  
Di Bidang Psikologi Klinis



**Disusun Oleh:**

**Prasekti, S.Psi  
T. 100 005 023**

**MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2013**

**TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN UNTUK MENURUNKAN  
TINGKAT DEPRESI ORANGTUA YANG MEMILIKI  
*ANAK DOWN SYNDROME***

**T E S I S**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Magister Profesi Psikologi  
Di Bidang Psikologi Klinis

**Disusun Oleh:**

**Prasekti, S.Psi  
T. 100 005 023**

**MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2013**

TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN UNTUK MENURUNKAN  
TINGKAT DEPRESI ORANGTUA YANG MEMILIKI  
ANAK DOWN SYNDROME

**NOTA PEMBIMBING**

**Dr. Yadi Purwanto MM., MBA**

Dosen Program Magister Profesi Psikologi  
Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta

**NOTA DINAS**

Hal : Tesis Saudari Prasekti, S.Psi

Kepada Yth:

Direktur Program Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Setelah membaca, meneliti, mengkoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap tesis saudara:


Nama	: Prasekti, S.Psi
NIM	: T. 100 005 023
Program Studi	: Magister Profesi Psikologi
Konsentrasi	: Psikologi Profesi
Judul	: Terapi kognitif perilaku untuk menurunkan tingkat depresi orangtua yang memiliki anak <i>down syndrome</i> .

Dengan ini kami menilai tesis tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian tesis pada Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.

*Wassalamu'alaikum, Wr.Wb.*

Surakarta, ..... 2013

Pembimbing

  
(Dr. Yadi Purwanto MM., MBA)

**TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN UNTUK MENURUNKAN  
TINGKAT DEPRESI ORANGTUA YANG MEMILIKI  
ANAK *DOWN SYNDROME***

Diajukan oleh

**Prasekti, S.Psi  
T. 100 005 023**

Telah disetujui oleh Pembimbing  
Untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing



**(Dr. Yadi Purwanto MM., MBA)**

Tgl. ....

**PERNYATAAN**

Saya yang bernama Prasekti,  
Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah  
Surakarta

Saya menyatakan dengan sesungguhnya-bahwa Tesis yang saya susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi dari Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan hasil karya tulis saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam Tesis ini, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Surakarta, . Oktober 2011

Yang menyatakan,

  
217CDABF99736854  
ENAM RIBU RUPIAH  
    
Prasekti, S.Psi  
T. 100 005 023

**TESIS**

**TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN UNTUK MENURUNKAN  
TINGKAT DEPRESI ORANGTUA YANG MEMILIKI  
ANAK *DOWN SYNDROME***

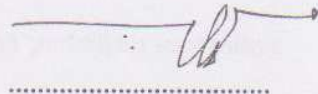
Dipersiapkan dan disusun oleh

**Prasekti, S.Psi**  
**T. 100 005 023**

Telah pertahankan di depan dewan penguji  
Pada Sabtu 20 Juli 2013

Susunan Dewan Penguji

Penguji I  
**(Dr. Yadi Purwanto MM., MBA)**



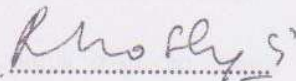
.....

Penguji II  
**(Dra. Wiwin Dinar P., M.Si., Psi)**



.....

Penguji III  
**(Dra. Retno Suhapti, SU., MA)**



.....



Mengetahui Ketua Program  
Magister Profesi Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

  
**(Usmi Karyani, S.Psi., M.Si., Psikolog)**

## **MOTTO**

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

**(Q.S. Al-Insyiroh : 6-8)**

## PERSEMBAHAN

*Karya ini penulis persembahkan untuk :*

*Kedua Orangtua penulis atas semua support dan doa yang tiada hentinya  
Kakak, Adik-adik dan semua keponakan ku tersayang  
Suami ku Heru Dwi.S atas dukungan dan doanya  
Serta buah hatiku Nabila Khairani Putri*



## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat, hidayah dan kemurahan-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penyusunan tesis ini. terselesainya tesis ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati dan penghargaan yang tulus, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Direktur Program Pasca Sarjana beserta staf atas kebijaksanaannya membantu kelancaran studi.

Dr. Yadi Purwanto, MM., MBA, Psi selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan bertukar pikiran untuk terselesainya tesis ini.

Usmi Karyani., S.Psi., M.Si. selaku Ketua Program Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, beserta seluruh staf dan dosen, yang telah memfasilitasi, membimbing dan memberikan informasi selama penulis menempuh pendidikan S2.

Bapak Drs. Wahyoto, Kepala Sekolah SLB ABCD Simo Boyolali yang telah memberi kesempatan penulis melakukan penelitian, serta pada guru dan semua staf yang turut membantu proses pelatihan berlangsung.

Orangtua wali murid SLB ABCD Simo Boyolali baik yang menjadi peserta pelatihan maupun tidak, yang telah menerima kedatangan penulis dan bekerja sama sehingga proses pelatihan dari awal hingga akhir dapat berjalan dengan lancar.

Pak Ngatno selaku staf TU yang banyak membantu penulis selama menjalani perkuliahan.

Teman-teman MPP angkatan II: Yuli, mbak Indha, mbak Ipit, mbak Rani, mbak Itho, mbak Yanti, Mirza, Dinar, Agnes, mbak Elin atas dukungan, informasi serta kerjasamanya dalam menyelesaikan kuliah ini.

Peserta program intensif : Tata, Gagat, mbak Wiwik, Oniel, Lia, Vera, Nur, pak kliwon yang menjadi tempat sharing, dan bersama-sama saling membantu serta memberikan dukungan dalam menyelesaikan tesis.

Keluarga penulis yang tidak henti selalu memberi motivasi dan dukungan sepanjang rentang kehidupan penulis.

Suami dan putri penulis tersayang atas dukungan, motivasi, bantuan, dan pengertian sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.

Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, semoga Allah memberikan kenikmatan atas budi baik yang dengan ikhlas membantu kelancaran penyelesaian studi penulis. Harapan penulis, semoga tesis ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat khususnya bagi perkembangan dunia psikologi serta tidak terhenti pada penelitian ini saja. Amin.

Surakarta, Juli 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GRAFIK .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	8
C. Manfaat Penelitian .....	8
D. Keaslian Penelitian .....	9
<b>BAB II. LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Depresi .....	14
1. Pengertian depresi .....	14
2. Faktor-faktor penyebab depresi .....	17

3. Aspek-aspek pengukuran depresi .....	20
B. Terapi kognitif perilaku .....	24
1. Pengertian terapi kognitif perilaku .....	24
2. Prinsip dasar terapi kognitif perilaku .....	26
3. Tujuan terapi kognitif perilaku .....	29
4. Teknik terapi kognitif perilaku .....	30
C. <i>Down Syndrome</i> .....	38
1. Pengertian <i>down syndrome</i> .....	38
2. Karakteristik <i>down syndrome</i> .....	41
3. Tinjauan Perkembangan .....	44
D. Terapi kognitif perilaku untuk depresi pada orangtua yang memiliki anak <i>Down syndrome</i> .....	45
E. Hipotesis .....	48
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	49
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	49
C. Subjek Penelitian .....	50
D. Metode Pengumpulan Data .....	51
E. Prosedur Pelaksanaan Terapi kognitif perilaku .....	54
F. Desain Penelitian .....	63
G. Metode Analisis Data .....	63
<b>BAB IV. LAPORAN PENELITIAN</b>	
A. Laporan Penelitian .....	65

1. Penentuan subjek penelitian.....	65
2. Pelaksanaan penelitian .....	66
B. Analisis Data .....	76
C. Analisis individual .....	81
D. Pembahasan .....	117
E. Keterbatasan Penelitian .....	122
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	123
B. Saran-saran.....	123
 DAFTAR PUSTAKA .....	126
 LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
II. 1	Perbandingan perkembangan individu normal dengan <i>down syndrome</i>	44
III.1	Run down Modul Pelatihan .....	50
III.2	Norma Skor Tingkat Depresi .....	52
III.3.	Sebaran item Skala Depresi .....	52
III.4.	Blue Print Beck Depression Inventory.....	53
III.5.	Blue Print Modul Pelatihan.....	56
III.6.	Desain pelatihan .....	63
IV.1.	Karakteristik subjek penelitian .....	65
IV.2.	Hasil screening BDI subjek .....	66
IV.3.	Jadwal Pelatihan.....	67
IV.4.	Hasil uji t paired sampel .....	76
IV.5.	Hasil skor dan kategori BDI .....	79
IV.6.	Gain Score BDI.....	79
IV.7.	Rangkuman Frekuensi dan persentase BDI .....	80
IV.8.	Skor total aspek depresi subjek DI.....	83
IV.9.	Skor total aspek depresi subjek DA .....	88
IV.10.	Skor total aspek depresi subjek SA.....	93
IV.11.	Skor total aspek depresi subjek DN .....	98
IV.12.	Skor total aspek depresi subjek HA .....	102
IV.13.	Skor total aspek depresi subjek TA .....	106
IV.14.	Skor total aspek depresi subjek AT .....	110

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
IV.1. Skor BDI Pretest .....	77
IV.2. Skor BDI Posttest.....	77
IV.3. Skor BDI Follow up.....	78
IV.4. Perbandingan skor depresi pretest-posttest-follow up subjek DI .....	85
IV.5. Perbandingan skor depresi pretest-posttest-follow up subjek DA.....	87
IV.6. Perbandingan skor depresi pretest-posttest-follow up subjek SA.....	92
IV.7. Perbandingan skor depresi pretest-posttest-follow up subjek DN.....	97
IV.8. Perbandingan skor depresi pretest-posttest-follow up subjek HA.....	101
IV.9. Perbandingan skor depresi pretest-posttest-follow up subjek TA .....	105
IV.10. Perbandingan skor depresi pretest-posttest-follow up subjek AT .....	110
IV.11. Perbandingan skor depresi pretest-posttest-follow up subjek NH.....	113

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran A. Data Survey Awal (pretest)
- Lampiran B. Validasi Modul
- Lampiran C. Matriks Modul Pelatihan
- Lampiran D. Hasil Analisis Data
- Lampiran E. Inform Consent
- Lampiran F. Profil Trainer
- Lampiran G. Dokumentasi
- Lampiran H. Surat Bukti Penelitian



## ABSTRAKSI

### TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI ORANGTUA YANG MEMILIKI ANAK *DOWN SYNDROME*

Bagi sebagian orangtua, lahirnya anak *down syndrome* merupakan pukulan dahsyat, karena bagi orangtua kecacatan tersebut mencerminkan keburukan diri sendiri, terlebih lagi bagi yang belum memiliki anak lain. Beberapa reaksi psikologis yang sering ditunjukkan oleh orangtua yaitu merasa bersalah, sedih, malu, takut, kecewa, bingung, dan sering menghindari situasi-situasi sosial. Akibat dari reaksi negatif tersebut meningkatkan risiko depresi pada orangtua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif perilaku terhadap tingkat depresi orangtua yang memiliki anak *down syndrome*. Hipotesis yang diajukan: Terapi kognitif perilaku dapat menurunkan tingkat depresi orangtua yang memiliki anak *down syndrome*.

Subjek penelitian adalah orangtua yang memiliki anak *down syndrome* di SLB ABCD Simo Boyolali berjumlah 8 orang. Pengumpulan data menggunakan skala *Beck Depression Inventory* (BDI) dan modul pelatihan terapi kognitif perilaku. Teknik analisis data menggunakan analisis *paired sample test* (*uji-t*)

Hasil analisis data diperoleh nilai  $t = 6,417$ ;  $sig = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan tingkat depresi sebelum terapi dengan setelah terapi. Tingkat depresi subjek setelah terapi lebih rendah dibandingkan sebelum terapi. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku dapat menurunkan tingkat depresi para orangtua yang memiliki anak *down syndrome*.

*Kata kunci: Beck Depression Inventory (BDI), Terapi kognitif perilaku, down syndrome*