

**PENURUNAN DEPRESI PADA DIFABEL
AKIBATKECELAKAAN MELALUI PELATIHAN
KETRAMPILAN REGULASI EMOSI**

Tesis

Minat Utama Bidang Psikologi Klinis



**Diajukan Oleh :
Rini Setyowati, S.Psi.
T 100120001**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

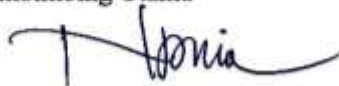
**PENURUNAN DEPRESI PADA DIFABEL AKIBAT
KECELAKAAN MELALUI PELATIHAN
KETRAMPILAN REGULASI EMOSI**

Yang diajukan oleh :
Rini Setyowati, S.Psi.
T 100120001

Telah disetujui untuk dipertahankan
Di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

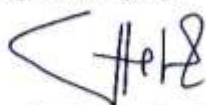
Pembimbing Utama



Dr. Nisa Rachmah N. A., M.Si, Psi.

Tanggal 06 - 06 - 2015

Pembimbing Pendamping



Setia Asyanti, S.Psi, M.Si, Psi.

Tanggal 3 - 6 - 2015

**PENURUNAN DEPRESI PADA DIFABEL AKIBAT
KECELAKAAN MELALUI PELATIHAN
KETRAMPILAN REGULASI EMOSI**

Diajukan oleh :
Rini Setyowati, S.Psi.
T 100120001

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal
..... 20 Juni 2015
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama



Dr. Sri Lestari, M.Si, Psi.

Pembimbing Utama



Dr. Nisa Rachmah N. A, M.Si, Psi.

Pembimbing Pendamping



Setia Asyanti, S.Psi, M.Si, Psi.

Surakarta, 20 Agustus 2015
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi


Dr. Taufik, Ph.D.



Ketua Magister Psikologi Profesi


Dr. Lisawati Ruhaena, M.Si, Psi.

iii

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Rini Setyowati menyatakan bahwa dalam Tesis dengan judul “Penurunan Depresi Pada Difabel Akibat Kecelakaan Melalui Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi” yang telah saya susun merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan 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. Jika terdapat hal- hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Surakarta, Juni 2015

Yang menyatakan,

A green postage stamp with a Garuda emblem and a handwritten signature over it. The stamp features the text 'METERAI KEPANCA SILOKAN' at the top, '3000 RUPIAH' at the bottom, and a central alphanumeric code 'F1EADF2 6904763'. The signature is written in black ink over the stamp.

Rini Setyowati, S.Psi.

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain), dan hanya kepada ALLAH SWT hendaknya kamu berharap.

(Q.S. Alam Nasyrah 6-8)

.... niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antarmu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

(Q.S. Al Mujaadilah 11)

Apapun yang Anda perjuangkan melalui pertarungan pasti merupakan sesuatu yang penting bagi Anda. Itu sebabnya Anda dikenal dari apa yang Anda pertarungkan.

(Mario Teguh)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk orang-orang yang sangat aku cintai dan sayangi. Berkat dorongan, dukungan, dan doa merekalah karya ini terselesaikan sebagai suatu bentuk karya terindah dari tetesan ilmu limpahan Illahi.

Terimakasih kuucapkan atas terselesaikannya karya ini kepada:

1. Bapak dan Ibu tercinta untuk doa, kasih sayang, dukungan dan perhatiannya yang tak akan pernah terhenti.
2. Fery Tri Laksono, SE, suamiku tercinta yang kuhormati, doa, pengorbanan, serta keikhlasannya dalam memahami suatu proses pendidikan.
3. Nafisa Dary Azzalfa Laksono, buah hati pertamaku yang selalu memberi semangat dengan senyumannya.
4. Buah hati keduaku yang insyaAllah akan melengkapi kebahagiaan keluarga kecil kami.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya serta menganugerahkan tetesan ilmu, kesehatan, dan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Tesis ini disusun bersumber dari hasil temuan di lapangan tempat peneliti magang profesi psikologi, yaitu di BBRSBD Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Tesis dengan judul "Penurunan Depresi Pada Difabel Akibat Kecelakaan Melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi" ini disusun sebagai syarat mendapatkan gelar Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya tesis ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dorongan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si, Psi. dan Setia Asyanti, S.Psi, M.Si, Psi., selaku dosen pembimbing I dan II yang telah meluangkan waktu disela-sela kesibukannya untuk memberikan arahan, bimbingan, motivasi, masukan, dan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penyelesaian tesis ini.
2. Dr. Sri Lestari, M.Si, Psi., selaku penguji yang telah bersedia memberikan saran dan kritik kepada penulis demi sempurnanya penulisan tesis ini.
3. Dr. Moordiningsih, M.Si, Psi., selaku pembimbing akademik yang telah memberikan perhatian dan arahan selama penulis menempuh studi.

4. Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si, Psi., selaku Ketua Pengelola Program Magister Profesi Psikologi UMS, semua dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta atas ilmu yang telah diajarkan.
5. Pengelola Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta, staf administrasi, serta staf kepastakaan yang memberikan kemudahan, bantuan, dukungan selama penulis menempuh pendidikan Magister Psikologi Profesi. Terima kasih Pak Ngatno, Mbak Ayu, Zulfa dan semuanya.
6. Pihak BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta, Bpk. Kliwon M.Psi selaku psikolog di bagian asesment, ibu Dra. Anis Yuniarti di bagian Advokasi, bapak ibu asrama beserta seluruh staf yang terkait dalam penelitian ini, atas ijin, dukungan, dan bantuan yang diberikan kepada penulis.
7. Seluruh siswa BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta yang telah bersedia berpartisipasi menjadi subjek dan responden serta membantu kelancaran proses penelitian.
8. Asisten peneliti Untari, Martiani, Rifa dan Kartika yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.
9. Sahabat-sahabat terbaik Magister Psikologi Profesi angkatan X, Mareta, Tisna, Zamroni, Anshar dan semuanya yang telah memberikan kenangan manis, kebersamaan, persahabatan, dan motivasi selama menempuh studi.
10. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya tesis ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT berkenan memberikan pahala yang sepadan dengan jerih payah Bapak Ibu dan teman-teman lakukan, dan semoga tesis yang sederhana ini bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAKSI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Depresi Pada Difabel Akibat Kecelakaan	Error! Bookmark not defined.
B. Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi ...	Error! Bookmark not defined.
C. Pengaruh Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Depresi Pada Difabel Akibat Kecelakaan	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Identifikasi Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
B. Definisi Operasional Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
C. Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Metode Pengumpul Data.....	Error! Bookmark not defined.

E. Rancangan Eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.
F. Rancangan Intervensi.....	Error! Bookmark not defined.
G. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV LAPORAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Persiapan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pelaksanaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Analisis Data dan Interpretasi.....	Error! Bookmark not defined.
D. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Peneliti Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Kategorisasi Total Nilai BDI	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Rangkaian Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Aspek Dan Kriteria Evaluasi Proses	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Nilai Evaluasi Materi Uji Coba Modul Pelatihan ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Nilai Pemahaman Materi Pelatihan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Kategori Depresi Responden pada Tahap <i>Baseline</i> ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. <i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Hasil Uji Mann-Whitney U	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12. Hasil Uji Wilcoxon T	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13. Hasil Uji Wilcoxon T	Error! Bookmark not defined.
Tabel 14. Hasil Uji Wilcoxon T	Error! Bookmark not defined.
Tabel 15. Hasil Uji Wilcoxon T	Error! Bookmark not defined.
Tabel 16. Hasil Uji <i>Kruskal Wallis</i>Usia	Error! Bookmark not defined.
Tabel 17. Hasil Uji <i>Kruskal Wallis</i>Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 18. Hasil Analisis Evaluasi Proses Pelatihan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 19. Nilai Tes Evaluasi Materi Pelatihan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 20. Nilai Pemahaman Materi Pelatihan	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

- [Gambar 1. Grafik Hasil Screening Awal Siswa BBRSD Tahun 2014](#)..... **Error! Bookmark not defined.**
- [Gambar 2. Model Proses Regulasi Emosi](#).....**Error! Bookmark not defined.**
- [Gambar 3. Prosedur Umum Untuk *Skill Training*\(diadaptasi dari Spiegler & Guevremont, 2003\)](#).....**Error! Bookmark not defined.**
- [Gambar 4. Bagan Kerangka Teoritis Penurunan Depresi Pada Difabel Akibat Kecelakaan Melalui Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi](#)..... **Error! Bookmark not defined.**
- [Gambar 5. Desain Penelitian](#).....**Error! Bookmark not defined.**
- [Gambar 6. Grafik Rerata Skor Depresi Kelompok Eksperimen dan Kontrol](#) **Error! Bookmark not defined.**
- [Gambar 7. Grafik Penurunan Skor Depresi Subjek E1](#) **Error! Bookmark not defined.**
- [Gambar 8. Grafik Penurunan Skor Depresi Subjek E2](#)..... **Error! Bookmark not defined.**
- [Gambar 9. Grafik Penurunan Skor Depresi Subjek E3](#)..... **Error! Bookmark not defined.**
- [Gambar 10. Grafik Penurunan Skor Depresi Subjek E4](#)..... **Error! Bookmark not defined.**
- [Gambar 11. Grafik Penurunan Skor Depresi Subjek E5](#)..... **Error! Bookmark not defined.**
- [Gambar 12. Grafik Penurunan Skor Depresi Subjek E6](#)..... **Error! Bookmark not defined.**
- [Gambar 13. Grafik Perbedaan Rerata Skor Depresi Sebelum dan Sesudah Pelatihan Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol](#) . **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Alat Ukur Beck Depression Inventory.....	178
	Pedoman Wawancara	190
Lampiran 2.	Informed Consent	194
Lampiran 3.	Rundown Pelatihan	199
	Modul Fasilitator	203
	Modul Peserta	240
Lampiran 4.	Panduan Observasi	257
	Lembar Observasi	259
Lampiran 5.	Lembar Evaluasi Proses	264
	Lembar Evaluasi Materi	267
	Lembar Evaluasi Hasil	270
	Lembar Evaluasi Relaksasi Pernafasan	272
Lampiran 6.	Hasil <i>Professional Judgement</i>	274
Lampiran 7.	Tabulasi Baseline	283
	Tabulasi <i>Pretest</i>	284
	Tabulasi <i>Posttest</i>	285
	Tabulasi Tindak lanjut 1.....	286
	Tabulasi Tindak lanjut 2	287
	Penurunan Aitem Kelompok Eksperimen.....	288
Lampiran 8.	Uji Hipotesis	290
	Hasil Analisis Berdasarkan Usia	293
	Hasil Analisis Berdasarkan Pendidikan	294
Lampiran 9.	Dokumentasi	296
Lampiran 10.	Surat Ijin Penelitian	300
	Surat Keterangan Penelitian	301
Lampiran 11.	Daftar Riwayat Hidup Peneliti	303

ABSTRAKSI

PENURUNAN DEPRESI PADA DIFABEL AKIBAT KECELAKAAN MELALUI PELATIHAN KETRAMPILAN REGULASI EMOSI

Rini Setyowati, Nisa Rachmah Nur Anganthi, Setia Asyanti
Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email : rini.setyowati87@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan ketrampilan regulasi emosi dalam menurunkan depresi pada difabel akibat kecelakaan. Penelitian ini menggunakan desain *nonrandomized control group pretest-posttest* dan subjek sebanyak 12 difabel dewasa awal akibat kecelakaan yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Beck Depression Inventory* (BDI) digunakan untuk mengukur tingkat depresi sebelum, setelah perlakuan dan tindak lanjut. Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dengan uji statistik nonparametrik *Mann-Whitney U*, diketahui terdapat perbedaan penurunan depresi pada kelompok eksperimen yang diberi pelatihan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan analisis *Wilcoxon T*, diketahui terdapat perbedaan yang signifikan antara skor depresi sebelum dan setelah pelatihan pada kelompok eksperimen. Data kualitatif juga mendukung analisis kuantitatif, bahwa ketrampilan regulasi emosi pada subjek eksperimen meningkat setelah mengikuti pelatihan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan ketrampilan regulasi emosi terbukti efektif dalam menurunkan depresi pada difabel akibat kecelakaan. Oleh karena itu, program pelatihan ini dapat dimanfaatkan sebagai terapi dalam rangka mengatasi depresi pada difabel akibat kecelakaan.

Kata Kunci : Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi, Depresi, Dewasa Awal, Difabel Akibat Kecelakaan.

ABSTRACT

DECREASED DEPRESSION ON DISABILITY DUE TO AN ACCIDENT THROUGH THE REGULATION EMOTION SKILLS TRAINING

Rini Setyowati, Nisa Rachmah Nur Anganthi, Setia Asyanti

Master of Professional Psychology University Muhammadiyah Surakarta

Email: rini.setyowati87@gmail.com

This study examined the effect of emotion regulation skills training in reducing depression on disability due to an accident. This study used a nonrandomized design pretest-posttest control group and there were 12 subject consisted of 6 experimental group and 6 control group. Beck Depression Inventory (BDI) was used to measure the level of depression before treatment, after treatment and follow-up. Based on the results of quantitative analysis with statistical test nonparametric Mann-Whitney U, the result showed there were differences in decreased depression in the experimental group were given training in comparison with the control group, Wilcoxon T, the result showed there were significant differences between the scores of depression before and after training the experimental group. Qualitative data also supported quantitative analysis, that emotion regulation skills in the subjects of the experiment increased after training. Thus, it can be concluded that the emotion regulation skills training was effective in reducing depression in disabilities due to accidents. Therefore, this training program can be used as a therapy in order to overcome depression on disability due to an accident.

Keywords: Emotion Regulation Skills Training, Depression, Adult Earlier, Accidental Disability.