

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kekerasan terhadap perempuan saat ini menjadi tindakan kriminal yang marak terjadi di Indonesia. Berdasarkan catatan tahunan mengenai kekerasan terhadap perempuan (CATAHU Komnas Perempuan) sepanjang tahun 2021 tercatat 14.719 kasus kekerasan terhadap perempuan menurut ranah. Ranah personal (11.105 kasus) 75.4 %, ranah komunitas (3.602 kasus) 24.4 %, ranah negara (12 kasus) 0.08%. Bentuk kekerasan terhadap perempuan yaitu kekerasan fisik mencapai 4.783 kasus, kekerasan psikis 2.056 kasus, kekerasan seksual 2.807 kasus dan kekerasan ekonomi 1.459 kasus.

Data yang diperoleh dari Nurani Perempuan *Women Crisis Center* (WCC) di tahun 2021 terdapat 94 kasus yang terdiri dari 32 kasus kekerasan dalam rumah tangga, 34 kasus perkosaan, 13 kasus pelecehan seksual, 6 kasus berbasis gender *online* (eksploitasi gambar), 2 kasus penganiayaan, 2 kasus *trafficking*, 1 kasus kekerasan terhadap perempuan berbasis gender, dan 1 kasus sodomi.

Menurut Pasal 1 UU. No 23 Tahun 2004 mengenai penghapusan kekerasan dalam rumah tangga definisi kekerasan dalam rumah tangga adalah perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan yang berakibat timbulnya kesengsaraan, penderitaan secara fisik (yang mengakibatkan rasa sakit atau luka), seksual (berupa pemaksaan), psikologis (yang mengakibatkan takut atau tidak berdaya), dan ekonomi (penelantaran secara ekonomi) dalam lingkup rumah tangga. Lingkup rumah tangga adalah orang-orang yang mempunyai hubungan sedarah atau orang yang bekerja membantu dan menetap di rumah tangga.

World Health Organization (WHO) mengatakan perempuan lebih beresiko mengalami kekerasan didalam rumah dibandingkan saat mereka berada di jalan atau di tengah keramaian. Fenomena yang menjadi perhatian adalah kekerasan pada perempuan dilakukan oleh pasangan intimnya yang seharusnya menjadi sosok kepala keluarga yang dipercaya dan melindungi. Individu dapat dikatakan sebagai korban kekerasan dalam rumah tangga apabila individu menderita jasmaniah dan rohaniah akibat tindakan merugikan dari lingkup rumah tangga.

Kekerasan dalam rumah tangga dapat menyebabkan cedera fisik dan masalah mental. Beberapa cedera fisik yang bisa terjadi meliputi luka, memar, bekas gigitan, geger otak, patah tulang, keguguran, kerusakan sendi, kehilangan pendengaran, penglihatan, migrain, hipertensi dan penyakit jantung. Beberapa masalah kesehatan mental yang bisa terjadi dari kekerasan dalam rumah tangga termasuk depresi, penyalahgunaan zat, kecemasan, gangguan kepribadian, gangguan stres pasca trauma, gangguan makan dan tidur, disfungsi sosial dan bunuh diri (Joseph, dkk, 2018). Haqqi & Faizi (2010) mengatakan secara umum korban kekerasan fisik dan psikis mempunyai persamaan karakteristik yaitu keduanya cenderung merasa cemas dan terintimidasi trauma karena perlakuan yang pernah diterima baik berupa pukulan, bentakan, berperilaku pasif dan tidak mampu mengambil keputusan.

Abell & Jansen (dalam Juliadilla, 2014) mengatakan mayoritas para korban kekerasan dalam rumah tangga lebih memilih untuk mempertahankan rumah tangganya. Hal ini bukan disebabkan mereka menikmati aksi kekerasan yang dilakukan suami melainkan karena mereka takut pada suami, alasan stigma sosial dan ketidakmandirian finansial. Johnson (1999) mengatakan alasan umum para korban

memilih bertahan adalah komitmen personal seperti rasa cinta, identitas sebagai istri atau suami, komitmen moral berupa rasa tanggung jawab atas pernikahan dan komitmen struktural seperti tekanan sosial yang dialami.

Townend (1993) mengatakan situasi dapat mengarahkan individu pada suatu pemikiran negatif sehingga memunculkan perasaan yang tidak menyenangkan, ketegangan serta dapat menghabiskan banyak energi. Hal ini juga terjadi pada korban kekerasan dalam rumah tangga, situasi kekerasan dalam rumah tangga yang dialami korban merupakan suatu peristiwa negatif sehingga korban memiliki pemikiran negatif mengenai dirinya seperti merasa dirinya orang yang tidak berdaya dan tidak berguna. Pemikiran negatif mengenai dirinya dan situasi kekerasan yang dialaminya mempengaruhi perasaan yang menimbulkan ketegangan dan rasa ketidaknyamanan yang dapat mendorong munculnya perasaan cemas.

Syafirah (2009) mengatakan kecemasan adalah sebuah kondisi psikologis dan fisiologis yang ditandai oleh manifestasi kognitif, emosional dan perilaku. Komponen kecemasan biasanya dikaitkan dengan kegelisahan, ketakutan atau khawatir. Kecemasan merupakan rasa takut yang terjadi terhadap ancaman yang dihadapi sedangkan ketakutan adalah berkaitan dengan perilaku tertentu untuk melarikan diri dari penghindaraan.

Blanchan (2008) mengatakan kecemasan dianggap normal bila terjadi pada individu terlebih bila individu dalam suatu situasi yang menengangkan. Kecemasan dapat digunakan sebagai pertanda adanya ancaman. Kecemasan mulai dianggap patologi ketika individu memiliki tingkat kecemasan yang terlampau rendah karena dapat menjadikan individu apatis terhadap bahaya yang mengancamnya. Kecemasan

tingkat tinggi juga dianggap patologi karena dapat berkembang menjadi gangguan (neurotis) sehingga dapat menghambat fungsi individu.

Dari hasil wawancara pada tanggal 3 Juni 2021 terhadap lima orang perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga diperoleh informasi bahwa AA sering bertengkar dengan suami mengenai ekonomi. Subjek mengatakan dalam hal pekerjaan suami suka memilih-milih pekerjaan, sangat bergantung dengan mertua dan jarang membantu subjek bekerja. Subjek mengatakan pada saat bertengkar suami tidak dapat mengontrol emosi, mengeluarkan suara yang keras dan suka melempar barang-barang yang berada di dekatnya.

Subjek mengatakan kecemasan yang dirasakannya seperti cemas suami pergi dari rumah ketika bertengkar dan cemas menyandang status janda yang dianggap kurang baik di masyarakat. Subjek mengatakan pada saat cemas khawatir suami akan melakukan hal-hal yang buruk dan merasakan anggota tubuh gemetar.

MG mengatakan kekerasan yang dilakukan oleh suaminya seperti menggigit pipi, menggoncang perut dengan keras pada saat subjek mengandung anak kedua dan suami mencekik lehernya. Subjek mengatakan kecemasan yang dirasakannya seperti cemas anak-anak kehilangan figur ayah dan cemas menyandang status janda yang dianggap kurang baik di masyarakat. Subjek mengatakan pada saat cemas mengeluarkan banyak keringat dan sangat lekat dengan suami karena subjek takut suami akan meninggalkannya.

MRI mengatakan ia sering bertengkar dengan suami karena suami tidak dapat mengontrol emosi dan pada saat bertengkar suami sering melempar barang-barang

yang berada di dekatnya. Subjek mengatakan kecemasan yang dirasakannya seperti kondisi kesehatannya yang sering sakit-sakitan dan subjek cemas memikirkan masa depan anak-anaknya. Subjek mengatakan pada saat cemas ia merasa tenggorokannya sakit dan takut sesuatu hal yang buruk terjadi di masa yang akan datang.

NFT mengatakan ia sering bertengkar dengan suami karena suami sering berkata kasar dan suka memukul ketika bertengkar. Subjek mengatakan kecemasan yang dirasakannya seperti cemas memikirkan masa depan anak dan cemas dengan rumah tangga anak laki-lakinya saat ini dalam masalah. Subjek mengatakan pada cemas ia takut tidak mampu mengatasi masalah dan merasakan anggota tubuh menjadi dingin.

FTR mengatakan ia sering bertengkar dengan suami karena suami sering mengeluarkan kata-kata yang tidak enak di dengar dan suami memiliki sifat kasar. Subjek mengatakan kecemasan yang dirasakannya seperti cemas dengan kondisi ekonomi karena suami bekerja sebagai petugas parkir di salah satu pasar tradisional dan cemas saat ini anak perempuannya sudah beranjak dewasa. Subjek mengatakan pada saat cemas ia menjadi gelisah dan takut sesuatu akan terjadi di masa depan

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa adanya permasalahan-permasalahan yang ditemukan yaitu kecemasan pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga. Marchira, dkk (2009) mengatakan bentuk kekerasan yang dialami individu dapat mempengaruhi tingkat kecemasan. Individu yang menghadapi semakin banyak stresor maka akan semakin tinggi pula tingkat kecemasannya, terlebih bila individu dengan kekerasan ganda berupa fisik disertai psikis dapat merangsang kecemasan tingkat tinggi. Dampak

terbesar yang dirasakan oleh perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga adalah cemas, rasa rendah diri, fobia, depresi, kemudian disusul kesakitan fisik dan gangguan kesehatan reproduksi. Selain itu, perempuan yang mengalami penganiayaan secara fisik akan mempunyai pengaruh buruk pada kesehatan jiwa mereka seperti cemas dan depresi dibandingkan pada wanita yang tidak mengalami kekerasan. Hal ini dikarenakan kecemasan mempunyai hubungan yang kuat sebagai dampak psikologis yang disebabkan oleh kekerasan dalam rumah tangga.

Adapun intervensi untuk menurunkan kecemasan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan antara lain pelatihan relaksasi (Sari & Subandi, 2015). Pelatihan relaksasi terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada *primary caregiver* penderita kanker payudara. Teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* di SMA Negeri 1 Daruh Imarah Aceh Besar (Nurasia 2021). Penggunaan teknik relaksasi terhadap kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas X SMA Katolik Wijaya Kusuma Blora tahun pelajaran 2014/2015 (Astutik 2015). Teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan di Puskesmas Kretek Bantul (Rahman & Hayati 2021). Pelatihan berfikir positif (Zulni & Koentjoro, 2017). Pelatihan berfikir positif dapat menurunkan kecemasan menghadapi masa bebas pada anak di LPKA. *Cognitive behavior therapy* (Fitri, 2017) dan terapi zikir (Widiastuti dkk, 2019) terapi zikir sebagai intervensi secara efektif mampu menurunkan kecemasan pada lansia. Berdasarkan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan peneliti akan menggunakan pelatihan relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga.

Relaksasi merupakan metode atau teknik yang digunakan untuk membantu manusia belajar mengurangi atau mengontrol reaktivitas fisiologis yang menimbulkan masalah bagi dirinya (Maimunah & Retnowati, 2011). Relaksasi dapat sebagai *active coping skill* jika digunakan oleh individu sehingga individu dapat menerapkan relaksasi untuk mengurangi gangguan insomnia, mengurangi kecemasan dan membuat tubuh istirahat sejenak. Apabila individu melakukan relaksasi ketika ia mengalami ketegangan atau kecemasan, maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan berkurang, sehingga ia akan merasa rileks. Apabila kondisi fisiknya sudah rileks, maka kondisi psikisnya juga tenang (Lichtein dalam Purwanto, 2006).

Sari dan Subandi (2015) mengatakan secara fisiologis pelatihan relaksasi memberikan respon relaks dimana dapat diidentifikasi dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resisten kulit. Pada dasarnya teknik relaksasi termasuk kedalam pendekatan terapi perilaku dengan teknik-teknik yang dikembangkan berfokus pada komponen yang berulang seperti kata-kata, suara, *prayer phrase*, *body sensation* atau aktivitas otot (Kazdin, 2001).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi dapat menurunkan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Subandi (2015) menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada *primary caregiver* penderita kanker payudara. Penelitian yang dilakukan oleh Astutik (2015) hasil penelitian menunjukkan Penggunaan teknik relaksasi terhadap kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas X SMA Katolik Wijaya Kusuma Blora tahun pelajaran 2014/2015. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Nurasia (2021) hasil penelitian menunjukkan teknik relaksasi efektif

untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. Namun demikian belum pernah dilakukan penelitian yang mengkaji mengenai pelatihan relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan relaksasi dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga ?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pelatihan relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis maupun praktis:

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian mampu memberikan sumbangan ilmu terhadap ilmu psikologi, khususnya psikologi bidang klinis tentang kecemasan pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga

b. Manfaat Praktis

Pelatihan relaksasi diharapkan dapat menjadi salah satu rekomendasi metode untuk menurunkan kecemasan pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga

C. Keaslian Penelitian

Peneliti menggunakan relaksasi sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga. Penelitian mengenai kecemasan dengan berbagai pendekatan tritmen yang pernah dilakukan antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilya Dewi Kartika Sari dan Subandi (2015) dengan judul “Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada *primary caregiver* penderita kanker payudara”. Penelitian dilakukan terhadap lima orang *primary caregiver* penderita kanker payudara yang memperoleh skor skala kecemasan pada kategori sedang dan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan pelatihan teknik relaksasi terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada masing-masing partisipan.

Penelitian Aprilya Dewi Kartika Sari dan Subandi (2015) memiliki beberapa persamaan dengan penelitian ini, antara lain variabel bebas, variabel tergantung dan intervensi yang diberikan. Variabel bebas pada penelitian Aprilya Dewi Kartika Sari dan Subandi (2015) dengan penelitian ini adalah pelatihan relaksasi. Variabel tergantung pada penelitian Aprilya Dewi Kartika Sari dan Subandi (2015) dengan penelitian ini adalah kecemasan. Intervensi yang diberikan pada penelitian Aprilya

Dewi Kartika Sari dan Subandi (2015) dengan penelitian ini adalah pelatihan relaksasi.

Sedangkan perbedaan penelitian Aprilya Dewi Kartika Sari dan Subandi (2015) dengan penelitian ini adalah subjek penelitian, desain penelitian, dan alat skala yang digunakan. Pada penelitian Aprilya Dewi Kartika Sari dan Subandi (2015) menggunakan subjek penelitian *primary caregiver* penderita kanker payudara sedangkan penelitian ini menggunakan subjek penelitian perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian Aprilya Dewi Kartika Sari dan Subandi (2015) menggunakan *small N sample experiment* desain ABA sedangkan desain penelitian dalam penelitian ini adalah *pretest posttest control group design*. Skala yang digunakan dalam penelitian Aprilya Dewi Kartika Sari dan Subandi (2015) menggunakan skala kecemasan BAI sedangkan skala dalam penelitian ini adalah zung *self rating rating scale*

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Daru Sri Astutik (2015) dengan judul “Pengaruh penggunaan teknik relaksasi terhadap kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas X SMA Katolik Wijaya Kusuma Blora Tahun Pelajaran 2014/2015. Penelitian ini dilakukan terhadap 28 siswa kelas X SMA Katolik Wijaya Kusuma Blora. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas X SMA Katolik Wijaya Kusuma Blora.

Penelitian Dwi Daru Sri Astutik (2015) memiliki beberapa persamaan dengan penelitian ini, antara lain variabel bebas dan intervensi yang diberikan. Variabel bebas pada penelitian Dwi Daru Sri Astutik (2015) dengan penelitian ini adalah relaksasi. Intervensi yang diberikan pada penelitian Dwi Daru Sri Astutik (2015) dengan penelitian ini adalah relaksasi

Sedangkan perbedaan penelitian Dwi Daru Sri Astutik (2015) dengan penelitian ini subjek penelitian, desain penelitian dan analisis data. Pada penelitian Dwi Daru Sri Astutik (2015) menggunakan subjek penelitian siswa kelas X SMA katolik Wijaya Kusuma Blora sedangkan penelitian ini menggunakan subjek penelitian perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian Dwi Daru Sri Astutik (2015) adalah *one group pretest posttest design* sedangkan dalam penelitian ini menggunakan design penelitian *pretest posttest control group desain*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian Dwi Daru Sri Astutik (2015) menggunakan uji t sedangkan dalam penelitian ini menggunakan analisis adat Mann Whitney-U dan Wilcoxon T-Test.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Marliani Nurasia (2021) dengan judul “Efektivitas teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. Penelitian ini dilakukan terhadap 5 orang siswa kelas XI SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. Hasil penelitian teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar.

Penelitian Marliani Nurasia (2021) memiliki beberapa persamaan dengan penelitian ini, antara lain variabel bebas dan intervensi yang diberikan. Variabel bebas pada penelitian Marliani Nurasia (2021) dengan penelitian ini adalah relaksasi. Intervensi yang diberikan pada penelitian Marliani Nurasia (2021) dengan penelitian ini adalah relaksasi.

Sedangkan perbedaan penelitian Marliani Nurasia (2021) dengan penelitian ini subjek penelitian, desain penelitian dan analisis data. Pada penelitian Marliani Nurasia (2021) menggunakan subjek penelitian siswa kelas XI Daruh Imarah Aceh Besar sedangkan penelitian ini menggunakan subjek penelitian perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian Marliani Nurasia (2021) adalah *one group pretest posttest design* sedangkan dalam penelitian ini menggunakan design penelitian *pretest posttest control group desain*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian Marliani Nurasia (2021) menggunakan uji t sedangkan dalam penelitian ini menggunakan analisis adad Mann Whitney-U dan Wilcoxon T-Test.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Mario Carl Joseph, Monty P. Satiadarma dan Rismiyati E. Koesma (2018) dengan judul “Penerapan terapi seni dalam mengurangi kecemasan pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga di Jakarta”. Penelitian dilakukan terhadap dua orang perempuan yang telah bercerai dan mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Hasil penelitian terapi seni terbukti dapat mengurangi kecemasan pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga.

Penelitian Mario Carl Joseph, Monty P. Satiadarma dan Rismiyati E. Koesma (2018) memiliki beberapa persamaan dengan penelitian ini, antara lain variabel tergantung. Variabel tergantung pada penelitian Mario Carl Joseph, Monty P. Satiadarma dan Rismiyati E. Koesma (2018) dengan penelitian ini adalah kecemasan

Sedangkan perbedaan penelitian Mario Carl Joseph, Monty P. Satiadarma dan Rismiyati E. Koesma (2018) dengan penelitian ini variabel bebas, subjek penelitian, skala penelitian, teknik pengambilan sampling dan intervensi yang digunakan. Pada penelitian Mario Carl Joseph, Monty P. Satiadarma dan Rismiyati E. Koesma (2018) menggunakan variabel bebas terapi seni sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini pelatihan relaksasi. Subjek penelitian perempuan yang telah bercerai dan mengalami kekerasan dalam rumah tangga sedangkan penelitian ini subjek penelitian menggunakan perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga. Skala yang digunakan dalam penelitian Mario Carl Joseph, Monty P. Satiadarma dan Rismiyati E. Koesma (2018) menggunakan skala Halminton Anxiety Rating Scale (HARS) sedangkan dalam penelitian ini menggunakan skala Zung Anxiety Rating Scale. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian Mario Carl Joseph, Monty P. Satiadarma dan Rismiyati E. Koesma (2018) menggunakan *purposive sampling* sedangkan teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini menggunakan *random assignment*. Intervensi yang digunakan dalam penelitian Mario Carl Joseph, Monty P. Satiadarma dan Rismiyati E. Koesma (2018) menggunakan terapi seni

sedangkan intervensi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pelatihan relaksasi.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Jane Luvena Pietra (2019) dengan judul “Intervensi *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan performa musikal pada siswa-siswi yang mengalami kecemasan performa musikal”. Penelitian dilakukan terhadap 3 orang siswa siswi musik yang mengalami performa musikal dan akan menghadapi resital akhir. Hasil penelitian terdapat penurunan kecemasan pada pada siswa-siswi yang mengalami kecemasan performa musikal.

Penelitian Jane Luvena Pietra (2019) memiliki beberapa persamaan dengan penelitian ini, antara lain variabel terikat dan intervensi yang diberikan. Variabel terikat pada penelitian Jane Luvena Pietra (2019) dengan penelitian ini adalah kecemasan. Intervensi yang diberikan pada penelitian Jane Luvena Pietra (2019) dengan penelitian ini adalah *guide imagery*.

Sedangkan perbedaan penelitian Jane Luvena Pietra (2019) dengan penelitian ini variabel bebas, subjek penelitian dan metode pengumpulan data. Pada penelitian Jane Luvena Pietra (2019) menggunakan variabel bebas terapi zikir sedangkan dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas pelatihan relaksasi. Subjek penelitian siswa siswi musik sedangkan subjek penelitian pada penelitian ini perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga. Metode pengumpulan data dalam penelitian Jane Luvena Pietra (2019) menggunakan kuesioner sedangkan metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Zung Anxiety Rating Scale, observasi dan wawancara.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim dan Salmah Lil (2019) dengan judul “Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Penelitian dilakukan terhadap 9 orang lansia. Hasil penelitian terapi zikir efektif menurunkan kecemasan.

Penelitian Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim dan Salmah Lil (2019) memiliki beberapa persamaan dengan penelitian ini, antara lain variabel terikat dan analisis data. Variabel terikat pada penelitian Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim dan Salmah Lil (2019) dengan penelitian ini adalah kecemasan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim dan Salmah Lil (2019) dengan penelitian ini menggunakan Mann Whitney.

Sedangkan perbedaan penelitian Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim dan Salmah Lil (2019) dengan penelitian ini variabel bebas, subjek penelitian metode pengumpulan data dan intervensi yang digunakan. Pada penelitian Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim dan Salmah Lil (2019) menggunakan variabel bebas terapi zikir sedangkan dalam penelitian ini variabel bebas menggunakan pelatihan relaksasi. Subjek penelitian lansia panti wreda di Surakarta sedangkan subjek penelitian dalam penelitian ini perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga. Metode pengumpulan data dalam penelitian Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim dan Salmah Lil (2019) menggunakan geriatric anxiety inventory dan mini mental state examination. Intervensi yang digunakan dalam penelitian Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim dan Salmah Lil (2019) terapi zikir sedangkan intervensi yang digunakan dalam penelitian ini pelatihan relaksasi.

Berdasarkan paparan penelitian-penelitian sebelumnya di atas, penelitian dengan judul "Pelatihan Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Perempuan Penyintas Kekerasan Dalam Rumah Tangga Yang Masih Bertahan Dalam Rumah Tangga" memiliki beberapa perbedaan pada:

a. Variabel bebas

Variabel bebas penelitian ini menggunakan pelatihan relaksasi sebagai variabel bebas. Variabel pelatihan relaksasi berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu berupa terapi seni (Mario Carl Joseph, Monty P, 2018), *Guided imagery* (Luvena Pietra, 2019). Persamaan penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah pada variabel tergantung yaitu kecemasan.

b. Desain penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *pretest posttest control group desain*. Desain ini berbeda dengan desain sebelumnya yaitu small N sample experiment desain ABA (Aprilya Dewi Kartika Sari dan Subandi, 2015), *pretest posttest one group design* (Dwi Daru Sri Astutik, 2015), *one group pretest posttest design* (Marliani Nurasia, 2021).

c. Kriteria subjek penelitian

Subjek penelitian ini adalah perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga memiliki skor kecemasan tinggi dan sedang berdasarkan Zung Self Anxiety Rating Scale. Subjek penelitian ini berbeda dengan kriteria subjek penelitian sebelumnya yaitu *primary caregiver* penderita kanker payudara (Aprilya Dewi Kartika Sari

dan Subandi, 2015), siswa kelas X SMA Katolik Wijaya Kusuma Blora (Dwi Daru Sri Astutik, 2015), siswa kelas XI SMA 1 Darul Imarah Aceh Besar (Marliani Nurasia, 2021), perempuan yang telah bercerai dan mengalami kekerasan dalam rumah tangga (Mario Carl Joseph, Monty P. Satiadarma dan Rismiyati E. Koesma, 2018), siswa siswi musik yang mengalami performa musikal dalam menghadapi resital akhir (Jane Luvena, 2019), lansia panti wreda di Surakarta (Tria Widyastuti, Moh Abdul Hakim dan Salmah Lil, 2019).

d. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan zung self anxiety rating scale, observasi dan wawancara. Metode ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu menggunakan pengumpulan data dengan skala kecemasan BAI (Aprilya Dewi Kartika Sari dan Subandi, 2015), hamilton anxiety rating scale (Mario Carl Joseph, Monty P, Setiadarma dan Rismiyati E. Koesma, 2018), kuesioner (Jane Luvena Pietra, 2019), geriatric anxiety inventory dan mini mental state examination (Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim dan Salmah Lil, 2019).

e. Metode analisis data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Mann Whitney –U dan Wilcoxon T-Test. Metode ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu menggunakan metode analisis data uji t (Dwi Daru Sri Astutik, 2015), Uji t (Marliani Nurasia, 2021).

Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan judul "Pelatihan Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Perempuan Penyintas Kekerasan Dalam Rumah Tangga Yang Masih Bertahan Dalam Rumah Tangga" berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal variabel bebas, desain penelitian, kriteria subjek penelitian, metode pengumpulan data dan metode analisis data. Disamping itu penelitian pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga belum banyak dilakukan di Indonesia.