

Pelatihan Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Perempuan Penyintas Kekerasan Dalam Rumah Tangga Yang Masih Bertahan Dalam Rumah Tangga

Fitri Yanti

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas pelatihan relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga. Subjek penelitian berjumlah 10 orang perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga memiliki skor kecemasan dengan kategori tinggi dan sedang, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan subjek untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik *random assignment*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa zung *self rating anxiety scale*, observasi dan wawancara. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mann Whitney-U untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dan Wilcoxon Rank Test untuk melihat perbedaan skor kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan pelatihan relaksasi. Hasil analisis Mann Whitney-U menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $Z = -2,193$ dan $p = 0,028$. Hasil analisis Wilcoxon Rank Test menunjukkan perbedaan signifikan pada skor kecemasan kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan relaksasi dengan nilai $Z = -2,032$ dan $p = 0,042$. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang masih bertahan dalam rumah tangga.

Kata kunci: Pelatihan relaksasi, Kecemasan, Perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga

Relaxation Training In Reducing The Anxiety Of Women Survivors Of Domestic Violence Deciding To Maintain Their Households

Fitri Yanti

ABSTRACT

This study aims to identify the effectiveness of relaxation training in reducing the anxiety of women survivors of domestic violence deciding to maintain their households. This study involved 10 subjects of women survivors of domestic violence deciding to maintain their households, whose anxiety scores varied from moderate to severe category. The subjects of the study were classified into experimental and control groups. Therefore, this study employed the random assignment technique to classify the subjects into two groups. Further, this study adopted the pretest-posttest control group design. In addition, the data collection of this study applied the methods of the Zung Self-Rating Anxiety Scale, observation, and interview. Moreover, to analyze the data, this study adopted the Mann-Whitney-U Test to identify the anxiety level differences between the experimental and control groups and the Wilcoxon Signed-Rank Test to reveal the anxiety score comparison in the experimental group before and after the relaxation training. The Mann-Whitney-U Test analysis indicated a significant difference in the anxiety score between the experimental and control groups, with a Z-score of -2.193 and a p-value of 0.028. Likewise, the Wilcoxon Signed-Rank Test analysis revealed a significant difference in the anxiety score of the experimental group before and after the relaxation training, with a Z-score amounted to -2.032 and a p-value of 0.042. The results of this study suggested that relaxation training can be practiced for women survivors of domestic violence deciding to maintain their households to reduce their anxiety.

Keyword: Relaxation, Anxiety, Women survivors of domestic violence