

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN *TREATMENT REGULAR SWIMMING*
PADA KASUS DEPRESI**

Oleh
Putri Intan Sari Boer
190420140061

TESIS

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Ujian Naskah Tesis (UNT)
dalam rangka persiapan Ujian tesis (UT)
Guna Memperoleh Gelar Magister Psikologi
Program Pendidikan Magister Program Studi Psikologi
Bidang Minat Psikologi Klinis Dewasa



UNIVERSITAS PADJADJARAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
MAGISTER PSIKOLOGIPROFESI
JATINANGOR
2018[

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PEMBERIAN *TREATMENT REGULAR SWIMMING* PADA KASUS DEPRESI

Putri Intan Sari Boer. R. Urip Purwono. Nurul Wardhani

Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang saat ini banyak dialami oleh masyarakat di dunia. Tidak terkecuali di Indonesia, banyak masyarakat yang belum tahu dampak buruk dari depresi itu sendiri. Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam membantu mengatasi depresi, para praktisi profesional seperti psikiater maupun psikolog, ataupun praktisi profesional lain ini bukanlah hal yang mudah. Hal ini disebabkan karena individu yang mengalami depresi itu sendiri cukup sulit untuk diajak bekerja sama dalam proses intervensi, salah satunya karena kondisi emosi yang kurang stabil yang berhubungan langsung dengan suasana hati. Jika tidak ditindak lanjuti dengan serius, depresi dapat mengancam nyawa individu yang mengalaminya. Depresi menurut Beck (1985) adalah perubahan suasana hati yang spesifik seperti kesedihan, kesepian dan apati : konsep diri yang negatif disertai dengan perasaan-perasaan menyalahkan dan mencela diri sendiri : keinginan untuk menghindari, sembunyi atau mati : perubahan-perubahan vegetatif seperti tidak ada nafsu makan, tidak dapat tidur dan kehilangan dorongan seksual: perubahan tingkat aktivitas seperti retardasi atau agresi. Olahraga, khususnya olahraga renang yang teratur dianggap salah satu terapi yang efektif bagi individu yang mengalami depresi. *Treatment Regular swimming* menggunakan proses biologis yang dapat merubah hormon kortisol (hormon stres) menjadi hormon endorfin (hormon senang), mengubah suasana hati individu menjadi lebih positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah regular swimming dapat mengurangi gejala-gejala depresi atau menurunkan tingkat depresi yang dilakukan dengan menggunakan metode studi kasus dengan jumlah partisipan sebanyak 3 orang individu dewasa dengan teknik *purposive sampling*. Efektivitas *treatment* dalam penelitian ini terlihat dari skala akhir dimensi kognitif, afektif, dan somatik, serta hasil wawancara semi terstruktur, observasi serta perubahan skor pre-test dan post-test pada alat ukur BDI-II. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi dari severe menjadi moderate-mild, yang terlihat dari gejala-gejala depresi dari masing-masing dimensi (kognitif, afektif dan somatik). Hal ini menunjukkan bahwa regular swimming dapat digunakan untuk menangani individu yang mengalami depresi

Kata kunci : Depresi, *Regular Swimming*, kognitif, afektif, somatik, hormon kortisol dan endorfin

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF REGULAR SWIMMING TREATMENT FOR DEPRESSION

Putri Intan Sari Boer. R. Urip Purwono. Nurul Wardhani

Depression is one of the mental disorders which currently experienced by many people in the world. No exception in Indonesia, many people who do not know the adverse impact of depression itself. It can not be denied that in helping to overcome depression, professional practitioners such as psychiatrists or psychologists, or other professional practitioners is not an easy thing. This is because those individuals who are depressed are quite difficult to work with in the intervention process, one of them because of the less stable emotional conditions that are directly related to mood. If not taken seriously, depression can threaten the lives of individuals who experience it. Depression according to Beck (1985) is a specific mood swings like sadness, loneliness and apathy: negative self-concept accompanied by feelings of blame and self-deprecation: the desire to dodge, hide or die: changes in vegetative changes such as no appetite, sleeplessness and loss of sex drive: changes in activity levels such as retardation or aggression. Exercise, especially regular swimming, is considered one of the most effective treatments for depressed individuals. Regular swimming treatment uses a biological process that can change the cortisol (stress hormone) to endorphin (happy hormone), change the mood of the individual becomes more positive. This study aims to determine whether regular swimming can reduce the symptoms of depression or decrease depression level which was done by using case study method with the number of participants as many as 3 adults with purposive sampling technique. The effectiveness of the treatment in this study is seen from the final scale of cognitive, affective, and somatic dimensions, as well as the results of semi structured interviews, observations and changes in pre-test and post-test scores on BDI-II measuring instruments. The results of this study indicate a decrease in depression rate from severe to moderate-mild, as evidenced by depression symptoms of each dimension (cognitive, affective and somatic). This suggests that regular swimming can be used to treat depressed individuals.

Keywords: Depression, Regular Swimming, Cognitive, Affective, Somatic, Cortisol and Endorphine Hormone