

## Pengaruh Aplikasi Metode Feldenkrais pada Perempuan Korban Perkosaan yang Mengalami *Post-Traumatic Stress Disorder*

Mutingatu Sholichah

Fakultas Psikologi

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

**Abstract.** The goal of this study was to test the applied effectivity of the awareness through movement (ATM) session of the Feldenkrais method in diminishing eleven disturbing behaviours manifested in PTSD. These disturbing behaviours were suffered by the three subjects, who were rape victims. The research design applied was the within subject with ABAB single subject design. Data obtained from self monitored notes were analysed with visual inspection technique, non-parametric Wilcoxon Signed Rank Test analysis, and qualitative analysis through fenomenologic approach developed by Colaizzi. Results show that the Feldenkrais method was able to diminish the disturbing behaviours in variative change patterns between target behaviors. Variations in change patterns was also manifested between the three subjects. The qualitative analysis reveals that the training with the Feldenkrais method has changed the self-awareness in all 3 subjects. The new awareness affects the way they cope with problems and further affect the rate and consistency of the decline of the monitored disturbing behaviour.

Key words: PTSD symptoms, Feldenkrais method, awareness through movement session

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas aplikasi metode Feldenkrais sesi *awareness through movement* (ATM) dalam menurunkan 11 bentuk perilaku mengganggu yang merupakan manifestasi dari gejala PTSD yang dialami oleh 3 perempuan korban perkosaan yang menjadi subjek penelitian. Rancangan penelitian yang digunakan adalah within subject dengan model rancangan ABAB *single subject design*. Data yang diperoleh dari catatan pemantauan diri dianalisis dengan teknik inspeksi visual, analisis statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* dan analisis kualitatif dengan pendekatan fenomenologis menggunakan model yang dikembangkan Colaizzi. Hasil menunjukkan metode Feldenkrais dapat menurunkan perilaku mengganggu dengan pola perubahan yang bervariasi antara satu perilaku target dan perilaku lainnya. Pola perubahan bervariasi juga terjadi di antara ketiga subjek. Hasil analisis kualitatif menunjukkan latihan metode Feldenkrais menimbulkan perubahan kesadaran tentang *self*-nya pada semua subjek. Kesadaran baru tersebut memengaruhi cara ketiga subjek memandang masalah yang dihadapinya dan selanjutnya berpengaruh terhadap kecepatan dan konsistensi penurunan perilaku mengganggu yang dipantau.

Kata kunci: gangguan stres pasca-trauma, metode Feldenkrais, *awareness* lewat sesi gerak

Perkosaan, baik yang dilakukan oleh orang dikenal atau tidak, keduanya dapat mendatangkan efek yang sangat traumatis bagi korbannya. Namun, perkosaan yang dilakukan oleh orang yang dikenal (*acquaintance rape*), menimbulkan efek lebih berat, karena

---

Terima kasih disampaikan kepada Prof. Johana Endang Prawitawati, Ph.D. atas supervisinya dalam penyelesaian penelitian ini.

Korespondensi mengenai artikel ini dialamatkan kepada Dra. Mutingatu Sholichah, M.Si., Psikolog, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Jalan Kapas No. 9, Semaki, Yogyakarta 55166. Tlp: (0274) 563515. E-mail: mutiafay@yahoo.com

na kuatnya mitos tentang perkosaan yang diwarnai oleh nilai-nilai yang bersifat *sexism*. Sebagaimana dikemukakan oleh Abrams, Viki, Masser, dan Bohner (2003), keyakinan tentang *benevolent sexism* menempatkan perempuan pada tempat yang tinggi, suci dan pantas dilindungi, oleh karenanya perempuan harus berperilaku yang "pantas" untuk dilindungi. Akibat keyakinan tersebut, bila perempuan diperkosa oleh orang yang dikenal, maka korban dinilai memang mengharapkan terjadinya perlakuan tersebut, sehingga tidak lagi pantas untuk dilindungi. Oleh karena itu perkosaan oleh orang yang dikenal menimbulkan