



RISTEKDIK

Jurnal Bimbingan dan Konseling
<http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/ristekdik>
email: ristekdik@um-tapsel.ac.id

Padangsidempuan, 9 Maret 2020

No. : 009/loa/jbk/v5.i1/2020
Lampiran : -
Hal : Surat Penerimaan Naskah Publikasi Jurnal

Kepada Yth:

Nama : Tiara Dewantari
Email : tiaradewantari15@gmail.com
Afiliasi : Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Terimakasih telah mengirimkan artikel ilmiah untuk diterbitkan pada Ristekdik : Jurnal Jurnal Bimbingan dan Konseling (issn online : 2541-206X | issn cetak : 2527-4244) dengan Judul

INTERVENSI RASA SYUKUR UNTUK MENURUNKAN SIMTOM DEPRESI PADA LANSIA

Berdasarkan hasil review, artikel tersebut dinyatakan DITERIMA untuk dipublikasikan di Jurnal kami untuk Volume 5, Nomor 2 , Tahun 2020

Secara berkala, artikel yang sudah diterima akan muncul pada laman *article in press*. Artikel tersebut akan tersedia secara online di <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/announcement>

Demikian informasi ini disampaikan, dan atas perhatiannya, diucapkan terimakasih.

Hormat kami,



Andes Fuady
Dewan Editorial Jurnal Ristekdik

Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan
Kampus Terpadu UM-Tapanuli Selatan
Jl. Stn Mhd Arief No 32 Kota Padangsidempuan, Sumatera Utara, Telp (0634)21696

Intervensi Rasa Syukur untuk Menurunkan Simtom Depresi pada Lansia

Tiara Dewantari

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

E-mail : tiaradewantari15@gmail.com

Abstrak—Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi rasa syukur dalam menurunkan simtom depresi pada lansia. Metode yang digunakan di dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain *single-case experiment*. Penelitian dilakukan terhadap satu perempuan lansia yang menunjukkan simtom-simtom depresi dalam kategori ringan. Intervensi rasa syukur diberikan pada subjek dengan menggunakan teknik *counting blessing*, *appreciating progress* dan *expressing gratitude prayer*. Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek mengalami penurunan simtom depresi. Hal ini terlihat dari perubahan skor ZSDS, serta perubahan hasil observasi dan wawancara. Pemberian intervensi rasa syukur dapat membentuk rasa syukur yang memberikan pengaruh besar bagi peningkatan afek positif dan penurunan afek negatif pada diri pasrtisipan. Selain itu, rasa syukur membantu subjek menginterpretasikan pengalaman negatif melalui sudut pandang yang lebih positif.

Kata kunci: Depresi; intervensi rasa syukur, lansia

Abstract — *This study aims to determine the effect of gratitude interventions in reducing depression symptoms in the elderly. The method used in this research is quantitative methods with a single-case experiment design. The study was conducted on one elderly woman who showed symptoms of mild depression. Gratitude interventions were given to subject using counting blessing, appreciating progress and expressing gratitude prayer techniques. The results of the intervention showed that subject experienced a decrease in depressive symptoms. This can be seen from changes in ZSDS scores, as well as changes in observations and interviews results. Gratitude intervention improve gratitude in oneself that increase positive affect and decrease negative affect. In addition, gratitude helps subject interpret negative experiences through more positive perspectives.*

Keywords : *Depression, elderly, gratitude intervention*

PENDAHULUAN

Depresi adalah gangguan mental kronis yang menyebabkan perubahan suasana hati, pikiran, perilaku dan kesehatan fisik (Fekadu, Shibeshi, Engidawork, 2017). Depresi merupakan suatu penyakit yang umum terjadi, dimana lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia mengalami hal ini (Lancet, 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 oleh Kementerian Kesehatan RI (2019)

menunjukkan bahwa prevalensi total penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun yang mengalami depresi di Indonesia mencapai 6,1%.

Jika dilihat berdasarkan kelompok usia, tingkat prevalensi kejadian depresi cenderung berbeda-beda dan memuncak pada usia dewasa akhir (di atas 7,5% pada perempuan berusia 55-74 tahun, dan di atas 5,5% pada pria berusia 55-74 tahun) (World Health Organization, 2017). Depresi adalah masalah