

**Terapi Meditasi Menurunkan  
Gejala Depresi Pada Lanjut Usia**

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi**

**Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi Jenjang Magister  
Mayor Klinis Dewasa**



**Diajukan oleh :**

**Djoko Witono**

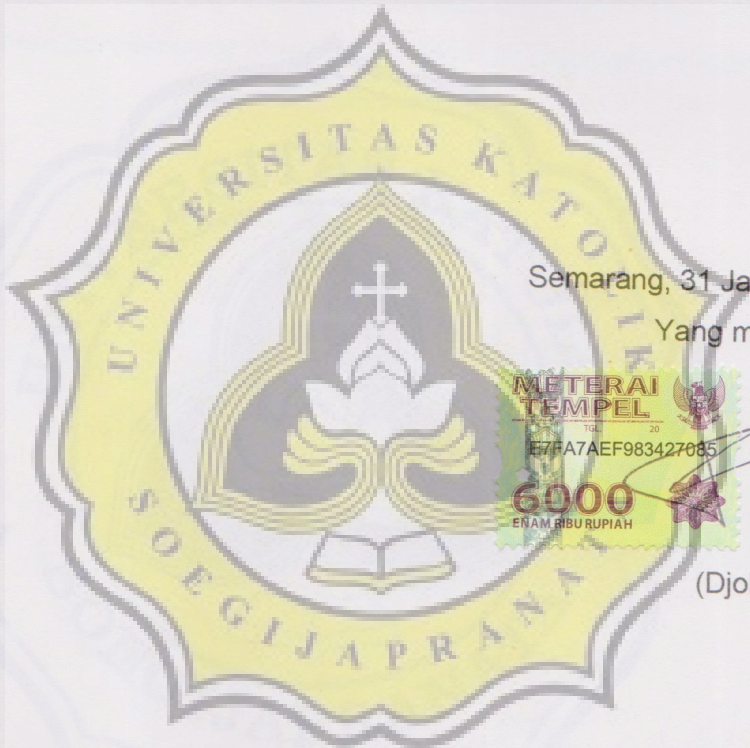
**09.92.0009**

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI JENJANG  
MAGISTERFAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2018**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi. Sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Semarang, 31 Januari 2018

Yang menyatakan



(Djoko Witono)

# TERAPI MEDITASI MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA LANJUT USIA

Djoko Witono

09.92.0009

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi pada tanggal :

31 Januari 2018

Semarang, 31 Januari 2018

Ketua Program,

(Dr. Endang Widyorini, Psikolog)

Penguji :

1. Dr. Ira Paramastri, Psikolog

2. Drs. George Hardjanta, S.Psi, M.Si, Psikolog

3. Erna Agustina, S.Psi, M.Si, Psikolog

# LEMBAR PENGESAHAN

## TERAPI MEDITASI MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA LANJUT USIA

Djoko Witono

09.92.0009

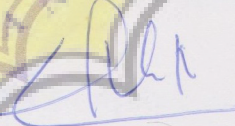
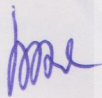
Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi :

Pada Tanggal:  
31 Januari 2018

Menyetujui:

Pembimbing Utama

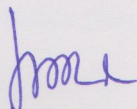
Pembimbing Pendamping



(Dr. Endang Widyorini, Psikolog)

(Esthi Rahayu, S.Psi, M.Si., Psikolog)

Mengesahkan,  
Ketua Pendidikan Profesi Psikologi  
Jenjang Magister



(Dr. Endang Widyorini, Psikolog)

## KATA PENGANTAR

Atas berkat rahmat Allah SWT, penulis mengucapkan syukur Alhamdulillah karena telah menyelesaikan tesis ini yang berjudul :

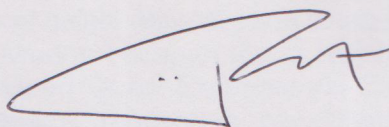
“ TERAPI MEDITASI MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA LANJUT USIA “.

Penulis mengucapkan terima kasih terutama pada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Endang Widyorini, Psikolog selaku Ketua Progam Magister Profesi Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata dan pembimbing utama tesis, yang telah memberikan motivasi, masukan, arahan, serta bimbingan selama proses penyusunan tesis.
2. Ibu Esthi Rahayu, S.Psi, M.Si selaku pembimbing pendamping tesis, yang telah memberikan motivasi, masukan, arahan, serta bimbingan selama proses penyusunan tesis.
3. Ibu Dr. Ira Paramastri, Psikolog selaku penguji dari HIMPSI, yang telah memberikan masukan, arahan, serta bimbingan selama proses penyusunan revisi tesis.
4. Bapak Drs. George Hardjanta, M.Si selaku penguji yang telah memberikan masukan, arahan, serta bimbingan selama proses penyusunan revisi tesis.
5. Ibu Erna Agustina, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku penguji yang telah memberikan masukan, arahan, serta bimbingan selama proses penyusunan revisi tesis.
6. Ibu Dra. Emmanuela Hadriami, M.Si yang telah memberikan motivasi, masukan, arahan, serta bimbingan selama proses penyusunan tesis.
7. Ibu, Bapak, Mama dan Papa yang tiada hentinya berdoa untuk kemudahan dan kesuksesan.
8. Istriku yang telah memberikan dukungan dan doa dalam segala hal.
9. Kakakdan adikku yang telah memberikan dukungan dan doa.
10. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu atas terselesaikannya penyusunan laporan penelitian ini.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah penulis terima dan semoga laporan tesis ini dapat dipergunakan untuk menambah pengetahuan di bidang psikologi.

Semarang, 31 Januari, 2018



Djoko Witono



## Terapi Meditasi Menurunkan Gejala Depresi Pada Lanjut Usia

Djoko Witono, Endang Widyorini, Esthi Rahayu

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi meditasi terhadap penurunan gejala depresi pada lanjut usia. Peneliti memberikan intervensi terapidengan meditasi relaksasi spirit Suryani untuk mengurangi gejala depresi pada lanjut usia kepada dua orang wanita lanjut usia di Panti Wredha Harapan Ibu di Ngaliyan, Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Quasi Experimental Single Case Design* dengan *pre* dan *post test* sebagai rancangan penelitiannya. Pengukuran depresi dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Geriatric Depression Scale* (GDS) yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan pengukuran dilakukan *pre* dan *post* terapi. Meditasi dilakukan dalam lima kali terapi. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk analisis kualitatif dan kuantitatif serta dilakukan uji analisis dengan Wilcoxon. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa kedua subjek mengalami penurunan gejala depresi setelah terapi tetapi penurunan tersebut tidak bermakna dengan  $p = 0.1$  ( $p > 0.05$ ).

**Kata kunci** : Depresi, lanjut usia, meditasi



## **MEDITATION TREATMENT REDUCES SYMPTOMS OF DEPRESSION IN ELDERLY**

Djoko Witono, Endang Widyorini, Esthi Rahayu

### **ABSTRACT**

This study has a purpose to know the effect of meditation treatment in reducing symptoms of depression in elderly. Researcher delivered meditation relaxation spirit Suryani as treatment intervention program to reduce symptoms of depression to two elderly women in Harapan Ibu Nursing Home in Semarang city. This research used an approach of Quasi Experimental Single Case Design with pre and post test as design research. Geriatric Depression Scale (GDS) in Bahasa Indonesia was used to measure the symptoms of depression. The measurements was conducted pre and post treatment. Meditation as treatment was conducted five times. The datas were analyzed descriptively for qualitative and quantitative analysis and Wilcoxon tes was used. The result of this study shows that both subjects have reduction in symptoms of depression, but the reduction is not statistically significant with  $p = 0.1$  ( $p > 0.05$ ).

**Keywords** : Depression, elderly, meditation



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERNYATAAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
PENDAHULUAN .....	1
DEPRESI .....	3
Teori Timbulnya Depresi .....	3
Diagnosis Depresi .....	5
Depresi Pada Lanjut Usia .....	6
MEDITASI .....	9
Terapi Meditasi Dalam Mengurangi Gejala Depresi pada Lanjut Usia .....	10
Bagan Teoritis .....	14
Kerangka Penelitian .....	15
Problem Statement .....	15
Hipotesa Penelitian .....	15
METODE PENELITIAN .....	16
Desain Penelitian .....	16
Subjek Penelitian .....	16
Alat Ukur .....	17
Pengukuran Depresi .....	18
Metode Terapi Meditasi .....	18
Pelaksanaan dirancang .....	19
Pelaksanaan Penelitian .....	21
Analisis Data .....	21
HASIL PENELITIAN .....	22
Persiapan Penelitian .....	22

<b>Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>22</b>
<b>Hasil Penelitian Subjek 1 .....</b>	<b>23</b>
<b>a. Identitas Subjek 1 .....</b>	<b>23</b>
<b>b. Waktu Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>24</b>
<b>c. Hasil Observasi Subjek 1 .....</b>	<b>24</b>
<b>d. Hasil Wawancara Subjek 1 .....</b>	<b>24</b>
<b>e. Hasil Analisis Kualitatif Subjek 1 .....</b>	<b>26</b>
<b>Hasil Penelitian Subjek 2 .....</b>	<b>28</b>
<b>a. Identitas Subjek 2 .....</b>	<b>28</b>
<b>b. Waktu Pelaksanaan Subjek 2 .....</b>	<b>29</b>
<b>c. Hasil Observasi Subjek 2 .....</b>	<b>29</b>
<b>d. Hasil Wawancara Subjek 2 .....</b>	<b>29</b>
<b>e. Hasil Analisis Kualitatif Subjek 2 .....</b>	<b>30</b>
<b>Analisis Data Kuantitatif .....</b>	<b>33</b>
<b>DISKUSI .....</b>	<b>36</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>39</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>43</b>

