



PELATIHAN PANCACARA TEMUAN MAKNA DALAM MENURUNKAN DEPRESI LANSIA

Arif Budi Setiawan^{1✉}, Nisa Rachmah Nur Anganthi², Eny Purwandari²

¹Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

²Magister Psikologi Sains, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima
20 September 2020
Disetujui 21 Oktober
2020
Dipublikasikan
29 November 2020

Keywords:

Training,
Logotherapy,
Depression, Elderly

Abstrak.

Aspek kehidupan yang dialami lansia mengalami beberapa penurunan di beberapa aspek. Kondisi yang semakin menurun ini semakin parah ketika para lanjut usia tinggal di lingkungan yang jauh dari keluarganya, kemudian muncul tanda-tanda depresi. Logoterapi adalah salah satu psikoterapi untuk menangani penderita depresi, khususnya pada lansia yang mengalami penurunan fungsi intelektual yang menyebabkan terapi perilaku kognitif berjalan lebih lambat dari yang diharapkan. Logoterapi berbentuk pelatihan yang disesuaikan dengan kebudayaan Indonesia yang menganut kepercayaan kepada Tuhan YME yaitu Pelatihan Pancacara Temuan Makna. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efek Pelatihan Pancacara Temuan Makna berkonsep Logoterapi dalam menurunkan depresi lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta. Desain penelitian ini adalah penelitian eksperimental semu dengan *quota purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala depresi geriatri 15 (GDS15). Subjek penelitian memiliki karakteristik berupa lansia usia 60-85 tahun, berpendidikan SD hingga SLTP, skor GDS15 termasuk dalam kategori depresi. Pelatihan dilakukan oleh para pelatih yang merupakan psikolog, dibantu oleh 8 orang asisten yang saat ini sedang menempuh pendidikan magister di bidang psikologi. Sesi pelatihan meliputi sesi pemahaman diri, bertindak positif, mempererat keintiman, memperdalam catur nilai, dan menyembah Tuhan. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann Whitney U. Hasil dari penelitian ini adalah ada efek Pelatihan Pancacara Temuan Makna Berdasarkan Konsep Logoterapi pada depresi lansia.

Abstract.

The elders are already experiencing a decline in some aspects of their life. these conditions get worse when they are separated from families, then depression might be happened. logotherapy as one approach to psychotherapy to depression, especially for elderly who are decreased of intellectual function which causes cognitive behavioral therapy to go slower than expected. Elders are given training with logotherapy themed that has been adapted to the indonesian cultures who adhere to belief in god, namely Pelatihan Pancacara Temuan Makna based on logotherapy methods. The research aims was to know the effect of depression in the elderly at social residential of Dharma Bhakti Surakarta. design research is experimental research with purposive quota sampling. Measuring instrument used in this research is the Geriatric Depression Scale 15 (GDS15). The characteristics of the subject aged 60-85 years old, educated elementary school up to high school, GDS15 score in the category of depression. The training is carried out by trainers who are psychologists, assisted by 8 assistants who are currently undergoing professional psychology masters education. training sessions include self-understanding sessions, acting positively, familiarity of relationships, deepening the four values, and worship of God. Data analysis using wilcoxon signed rank test and Mann Whitney U. The conclusion from this study is Pelatihan Pancacara Temuan Makna Logotherapy Themed can reduce the degree of depression in elderly.

© 2020 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kartasura,
Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia
arifbs.psy@gmail.com

p-ISSN 2086-0803
e-ISSN 2541-2965

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang termasuk dalam kategori umur akhir dewasa atau berumur 60 tahun lebih (Sobur, 2003). Lansia adalah periode umur yang mulai muncul adanya penurunan fungsi fisiologis, psikis dan sosial. Penurunan yang dialami oleh usia lanjut meliputi kondisi fisik, kondisi keuangan, dan adaptasi gaya hidup baru, penyesuaian kembali kondisi sosial akibat ditinggalkan oleh teman dekat dan pasangan, adaptasi terhadap aktivitas sehari-hari meski kondisi fisik sudah menurun, dan proses adaptasi kembali dengan keluarga atau anak dan cucu (Hurlock, 2004). Penduduk lansia pada tahun 2020 di Indonesia diperkirakan bertambah menjadi 11% dari total penduduk. Menurut Wirakusumah (2002) kondisi itu membuat Indonesia memiliki populasi lansia terbesar ketiga setelah China dan India, sehingga membutuhkan penanganan tersendiri agar lansia dapat hidup sejahtera.

Kondisi lansia yang mengalami penurunan fungsi akan semakin merasakan tekanan tersendiri ketika harus menginap di Panti Werdha. Nurcahya (2012) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa lansia di Panti Werdha berada pada kondisi psikis yang kurang baik ketika disandingkan dengan lansia yang tinggal dengan keluarga. Lansia yang berada di panti werdha mendapatkan risiko lebih tinggi untuk mengalami depresi dibandingkan lansia yang tinggal di lingkungan keluarga. Kejadian depresi lansia yang tinggal di panti werdha sebesar 54,3% atau 1 di antara lansia panti werdha mengalami depresi. Berbeda dengan lansia di lingkungan keluarga, persentase 31,4% atau 1 dari 3 lansia yang tinggal di lingkungan keluarga mengalami depresi. Menurut penelitian Stanley dan Beare (2007), lansia yang tinggal bersama keluarganya memiliki risiko depresi 1 banding 2 diantara 10 lansia, sedangkan lansia yang tinggal di panti mengalami depresi sebesar 50-75% atau 5 hingga 7 lansia di antara 10 lansia tertekan

secara mental.

Masa lansia seharusnya adalah saat untuk menjiwai dan menikmati hidup atau hasil bersusah payah ketika muda untuk mencurahkan kasih sayang dengan anak dan cucu (Sawartuti, 2010). Kondisi riilnya tidak semua lansia mengalami kesempatan yang sama, misalnya adalah lansia yang mendiami Panti Werdha. Hubungan orang tua dengan anak di Indonesia diatur dalam Pasal 46 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan (UU Perkawinan) yang mengatur kewajiban orang tua kepada anak-anaknya menegaskan bahwa anak yang sudah dewasa, ia wajib memelihara orang tua sesuai kemampuan, orang tua dan keluarga dalam garis lurus keatas, bila mereka memerlukan bantuan. Meskipun terdapat aturan yang mengatur agar anak yang telah dewasa mampu memelihara orang tua dan memberikan bantuan ketika diperlukan, masih saja terdapat kondisi yang menyebabkan orang tua akhirnya tinggal di panti werdha. Penelitian tentang orang tua yang dititipkan di Panti Werdha oleh Windy (2017) menyebutkan beberapa alasan anak menitipkan orang tua ke Panti Werdha diantaranya adalah karena ada masalah keluarga. Masalah keluarga diantaranya adalah masalah ekonomi, timbulnya konflik dengan pasangan anak, orang tua yang mengaduh kesepian karena anak terlalu sibuk bekerja, tidak ada tempat bermukim karena sudah dijual, dan anak sering kurang mampu untuk menghadapi lansia.

Kondisi psikologis yang dialami lansia sering dikeluhkan berupa depresi, fobia, gangguan kognisi, dan penyalahgunaan narkoba (Kaplan & Sadock, 2007). Gangguan depresi pada lansia menempati urutan teratas setelah skizofrenia dan paranoid (Maurus, 2009). Gangguan depresi menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO (2010) adalah gangguan jiwa umum yang dicirikan dengan suasana hati tertekan, minat yang hilang dan kesenangan berkurang drastis, perasaan

bersalah atau rendah diri, gangguan makan atau gangguan tidur, kekurangan energi, dan lemah. konsentrasi. Gangguan depresi dapat menjadi kronis dan menimbulkan gangguan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Irawan, 2013). Gangguan depresi memiliki ciri khas merasakan kesedihan yang mendalam dan menenggelamkan individu kemudian menyebabkan dirinya merasa cemas sehingga tidak dapat menyelesaikan masalah hidup dan tetap berada dalam keadaan duka yang luar biasa. Pada lansia, gambaran klinis gangguan depresi menurut Kaplan dan Sadock (2007) adalah menangis, gelisah dan gelisah, kehilangan energi dan kelelahan, anhedonia, keterbelakangan fisik, somatisasi, hipokondriasis, ide bunuh diri, gangguan perilaku, dan gangguan tidur.

Gangguan depresi menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder the 5th edition* atau DSM V (American Psychiatric Association, 2013), *International Classification of Disease the 10th Edition* atau ICD10 (World Health Association, 2011), dan Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa Indonesia Edisi 3 atau PPDGJ III (Maslim, 2013) termasuk dalam kelompok hendaya kontrol suasana hati (gangguan mood) atau hendaya kontrol afeksi (gangguan afektif). Penentuan diagnosis untuk depresi terdapat dua gejala yang harus ditemukan, yaitu gejala utama dan gejala lainnya. Depresi memiliki gejala primer berupa afek depresif, kehilangan kegembiraan serta minat, dan energi yang berkurang sehingga membuat keadaannya menjadi mudah lelah dan hipoaktivitas. Gejala lain depresi adalah berkurangnya konsentrasi dan perhatian, berkurangnya rasa penghargaan diri dan kepercayaan diri, memiliki gagasan tentang rasa tidak berguna dan bersalah, memiliki pandangan akan masa depan yang suram dan pandangan hidup yang pesimistis, gagasan atau bahkan perbuatan yang akan membahayakan diri atau bunuh diri, gangguan tidur serta gangguan nafsu makan.

Kondisi depresi pada lansia sering sulit dibandingkan dengan depresi pada usia lebih muda. Hal tersebut terjadi karena pada lansia sulit untuk memprediksi jangka waktu gejala awal muncul serta sulit dibedakan antara keluhan fisik dengan gejala depresi (Dewi, 2012). Ciri khas depresi pada lansia adalah fluktuasi yang jelas dari gejala-gejala, keluhan somatik mungkin akan menutupi gejala depresi, angka prevalensi depresi berat menurun dengan bertambahnya umur, adanya gejala depresi yang bersamaan dengan gejala demensia, serta terdapat hubungan erat keluhan fisik dengan depresi. Aspek depresi pada lansia menurut Campo-Arias, Mendoza, Morales, Pino, Cogollo (2008) meliputi kondisi anhedonia, gangguan perhatian, dingin atau acuh tak acuh, gangguan ingatan, kondisi energi menurun, kurang kepuasan hidup, kebosanan, keputusasaan, pesimisme, kendala keadaan pikiran, kurangnya kebahagiaan, kurangnya kemampuan untuk menghadapi hambatan, kurangnya kualitas hidup, dan masalah dengan ide.

Risiko depresi pada lansia akan berefek pada keluhan rasa sakit fisik, perasaan kesepian, duka cita, gangguan pendengaran, penyalahgunaan obat-obatan, masalah ingatan, kurangnya kemampuan menghadapi masalah, berkurangnya kualitas hidup, dan masalah energi berkurang. Kondisi-kondisi tersebut akan berpengaruh pada keberfungsian lansia pada aktivitas sehari-hari, misalnya memburuknya hubungan sosial dengan orang terdekat, pekerjaan sehari-hari, serta terjadi gangguan kemampuan menghadapi permasalahan hidup sehari-hari.

Lansia yang mendiami Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta punya kondisi psikis yang kurang baik, hal tersebut didapat ketika proses wawancara yang dilakukan peneliti kepada lima penghuni Panti Werdha. Keluhan yang disampaikan oleh lansia diantaranya adalah terbangun ketika tidur malam, merasakan mulut kering, sulit memecahkan masalah, sulit bersantai, tangan dan badan

gemetar, mudah panik, mudah terkejut, teramat sedih, serta menangis ketika menceritakan kondisi keluarga. Setelah mengetahui beberapa kondisi psikologis lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta, peneliti melakukan pengukuran dengan menggunakan skala depresi ansietas dan stres dengan jumlah 21 aitem (DASS21) kepada 82 lansia. Hasil menunjukkan terdapat sebanyak 22% mengalami stres, 18% mengalami depresi, 23% *bedrest* total dan 37% mengalami penurunan fungsi intelektual sehingga tidak bisa dilakukan pengambilan data dengan menggunakan skala DASS21. Penelitian yang dilakukan oleh Utomo (2012) tentang lansia di RW 27 Guwosari Jebres Surakarta menunjukkan sebanyak 18% lansia mengalami depresi dan memerlukan penanganan untuk menangani perasaan kehilangan pada orang yang dicintainya serta penerimaan diri pada kematian orang lain, serta kebutuhan akan peran penting orang lain di masa lalu. Intervensi depresi lansia bisa dilakukan melalui farmakoterapi, ECT, serta penanganan secara psikologis dapat dilakukan dengan memberikan psikoterapi.

Penanganan depresi pada lansia adalah melalui terapi farmakologis, ECT, dan psikoterapi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Clark (2015), depresi sesuai dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Penggunaan CBT pada lansia akan lebih lambat dalam proses psikoterapi karena mayoritas lansia tidak tamat SD pada tahun 2014. Penelitian yang dilakukan oleh Heriawan (2015) memperlihatkan bahwa 24,34% lansia tidak bersekolah, 32,51% tidak sekolah, 32,51% tidak tamat SD, 25,68% tamat SD sederajat, 6,63% tamat SLTP sederajat, dan 10,84% berpendidikan SMA dan sederajat. Selain itu, efektivitas CBT pada lansia membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan usia yang lebih muda (Huang, 2015). Alternatif lain adalah *logotherapy*, yaitu suatu teknik penyembuhan berdasarkan kebutuhan manusia yang

memiliki dimensi fisik, psikis, dan spiritual, dengan menganggap bahwa makna hidup merupakan dorongan utama manusia (Bastaman, 2007).

Logoterapi merupakan metode psikoterapi dengan teknik penyembuhan yang menerapkan pendekatan pada sudut spiritualitas yang membantu manusia untuk menyadari kondisi dirinya sendiri dan dapat menemukan makna hidup. Hal tersebut dapat membuat manusia dapat bertanggung jawab pada dirinya sendiri dan menghargai situasi hidup yang dihadapinya. Lansia merupakan masa perkembangan yang dominan terhadap perasaan kehilangan dan memerlukan proses adaptasi kembali. Oleh karena itu, logoterapi pada lansia lebih ditekankan pada kebutuhan adaptasi terhadap kehilangan (seperti kematian pasangan hidup dan teman terdekat), penyesuaian pada peran baru (seperti perubahan status pekerjaan karena pensiun), melepaskan diri dari peran sebelumnya serta menerima kondisi dalam diri sendiri yang serba mengalami pelemahan, meningkatkan hubungan interpersonal, meningkatkan harga diri, meningkatkan keyakinan diri, menurunkan perasaan tak berdaya, mengelola kemarahan, dan memperbaiki kualitas hidup. Secara umum, psikoterapi pada lansia untuk membantu menurunkan keluhan-keluhan yang sering dirasakan dan meningkatkan hubungan interpersonal (Kaplan & Sadock, 2007). Teknik dalam logoterapi memiliki empat macam yaitu *paradoxical intention* merupakan meningkatkan kemampuan untuk mengambil jarak dan mengambil sikap, *dereflection* yaitu beradaptasi dengan kondisi yang tak nyaman dengan cara membebaskan diri, *medical ministry* yakni sikap yang tepat terhadap masalah diusahakan untuk berkembang, *existential analysis* yakni mengatasi hidup yang terasa hampa.

Logoterapi di Indonesia kemudian diteliti kembali oleh Bastaman (2007) untuk disesuaikan dengan kebudayaan Indonesia yang mementingkan kehidupan sosial serta

kehidupan religius. Penyesuaian tersebut dilakukan dengan memodifikasi teori dari buku karya C. Crumbaugh yang berjudul *“Everything to gain: A Guide to Self-fulfillment Through Logoanalysis”* dengan menambahkan unsur-unsur keagamaan. Penambahan unsur keagamaan lebih ditekankan karena masyarakat Indonesia mayoritas menganut paham kepercayaan kepada Tuhan yang Maha Esa. Konsep lain yang disesuaikan dengan budaya Indonesia adalah lebih difokuskan pada permasalahan makna hidup, konsep membantu individu menemukan makna hidup, serta mengembangkan hidup bermakna. Kemudian muncul lima teknik logoterapi berupa Pancacara Temuan Makna terdiri dari sesi pemahaman diri, pengakraban hubungan, melakukan kegiatan yang positif, memperdalam nilai-nilai hidup (nilai berkarya, pengharapan, penghayatan, dan nilai bersikap), serta beribadah kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Penelitian yang dilakukan oleh Umar (2011) menunjukkan logoterapi efektif untuk menurunkan depresi pada lansia. Logoterapi dengan teknik pelatihan pancacara temuan makna juga efektif untuk menurunkan depresi pada pasien Diabetes Melitus pada orang dewasa (Wahyuni, 2019), efektif juga untuk meningkatkan pencapaian makna hidup terhadap pasien yang terdiagnosa HIV karena tertular oleh suami (Utami, 2017), serta meningkatkan kebahagiaan pasien dewasa yang mengalami penyakit kronis (Nizar, 2018), sehingga peneliti berkeinginan untuk mengetahui efek Pelatihan Pancacara Temuan Makna dengan Konsep Logoterapi terhadap Penurunan tingkat depresi lansia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penurunan tingkat depresi lansia sebelum dan sesudah Pelatihan Pancacara Temuan Makna pada kelompok eksperimen, serta untuk mengetahui perbedaan tingkat depresi lansia pasca Pelatihan Pancacara Temuan Makna pada Lansia pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada penghuni Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta.

METODE

Penelitian ini memiliki variabel terikat berupa depresi. Depresi pada lansia adalah suatu kondisi gangguan fungsi manusia yang berhubungan dengan anhedonia, apatis, gangguan perhatian, gangguan daya ingat, kondisi kekuatan fisik berkurang, kepuasan hidup berkurang, merasa sangat bosan, pesimisme, merasa putus asa, terhambatnya keadaan pikiran, keadaan kurang bahagia, kemampuan yang buruk untuk menghadapi hambatan, kualitas hidup yang berkurang, dan gangguan dengan ide. Skala psikologi untuk mengukur depresi lansia menggunakan Skala Depresi Lansia (*Geriatric Depression Scale/ GDS15*). GDS15 yang digunakan merupakan alat ukur depresi lansia yang disusun oleh Brink dan Yesavage (1982) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Himawan (2014). Penelitian ini memiliki variabel bebas berupa Pelatihan Pancacara Temuan Makna yaitu pelatihan yang terdiri dari lima sesi yang bertujuan untuk mencari makna hidup dalam diri dalam lima tahap yakni sesi pemahaman diri, melakukan kegiatan yang positif, meningkatkan keakraban dalam hubungan sosial, memperdalam nilai-nilai kehidupan, dan ibadah.

Tabel 1.
Sesi Pelatihan Pancacara Temuan Makna

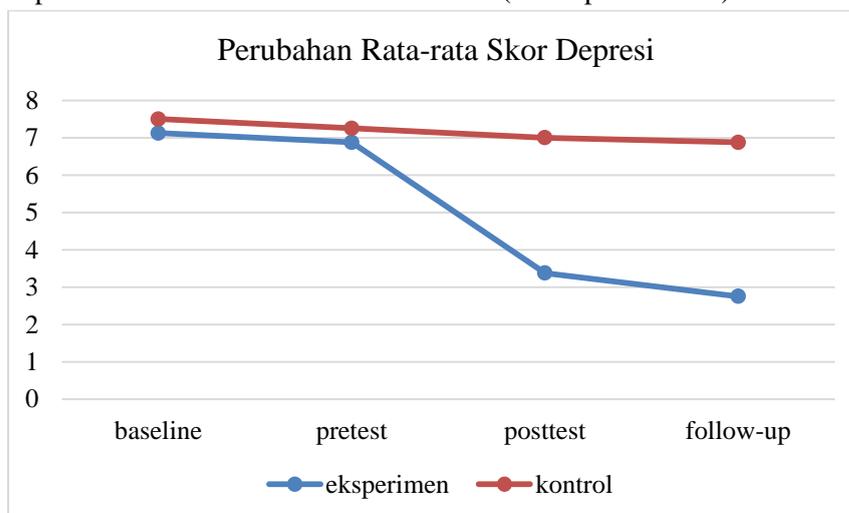
Sesi	Durasi	Materi
Pemahaman Diri	35 Menit	Mengenali kebaikan dan kelemahan pribadi serta lingkungan.
Bertindak Positif	35 Menit	Memilih tindakan nyata serta memahami bahwa tindakan yang dapat berlangsung beberapa menit dapat juga menjadi berkesinambungan hingga lama
Pengakraban Hubungan	20 Menit	Memulai hubungan baik dengan rekan, ikut serta dalam kegiatan kelompok, memberikan bantuan kepada orang lain.
Pendalaman Catur Nilai	90 Menit	Melakukan kegiatan untuk meningkatkan nilai berkarya, nilai penghayatan, nilai bersikap, dan nilai pengharapan.
Ibadah		Berdoa untuk diri sendiri dan mendoakan orang lain

Penelitian bersifat eksperimental semu dengan desain berupa pretest-posttest dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Teknik pengambilan sampel menggunakan kuota sampling bersyarat (*purposive quota sampling*) dengan menentukan sebanyak 16 lansia yang mengalami depresi berdasarkan skala GDS15. Kondisi di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta terdapat 82 lansia, dan data yang dapat dikumpulkan sebanyak 48 lansia, 21 lansia tidak depresi dan 27 lansia mengalami tanda-tanda depresi. Sebanyak 27 lansia kemudian dipilih 16 orang untuk dijadikan subjek penelitian. Sebanyak 16 lansia dipilih *random* dan dimasukkan ke dalam kelompok yang diberikan pelatihan sebanyak 8 orang dan 8 orang menjadi kelompok yang tidak diberikan pelatihan. Pelatihan dilakukan oleh

trainer Psikolog dibantu oleh asisten psikolog. Psikolog merupakan profesional lulusan sarjana psikologi dan pendidikan profesi psikolog, sedangkan asisten psikolog adalah lulusan sarjana psikologi yang sedang menempuh pendidikan Magister Profesi Psikologi dengan peminatan Psikologi Klinis. Masing-masing lansia dibantu oleh satu orang asisten psikolog dalam proses pelatihan. Analisis data memakai Wilcoxon *signed rank* dan Mann Whitney-U *Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Gambar 1 di bawah ini menunjukkan Perbedaan rata-rata skor depresi lansia pada kelompok yang diberikan pelatihan (kelompok eksperimen) dan kelompok yang tidak diberikan pelatihan (kelompok kontrol).



Gambar 1. Perubahan Rata-rata Skor Depresi

Tampak pada Gambar 1 bahwa skor depresi lansia menurun pada kelompok yang diberikan pelatihan serta kelompok yang tidak diberikan pelatihan. Uji hipotesis memakai *Wilcoxon signed rank test* memiliki tujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat depresi lansia sebelum dan sesudah pelatihan pada Tabel 2.

Pengukuran Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest* dengan Uji Wilcoxon

Test Statistics ^b	
	Post KE – pre KE
Z	-2.533 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011
a. Based on positive ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Tampak bahwa analisis hipotesa tabel 2 menunjukkan nilai *asyp.Sig* (2tailed) : 0,011 < ½ α dengan nilai Z : -2.533 berarti bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi Tabel 3.

Skor Depresi lansia *Posttest* Kelompok Kontrol dengan Kelompok Eksperimen dengan Uji *Mann Whitney U*

Test Statistics ^b	
	gainscore
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	36.000
Z	-3.401
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a
a. Not corrected for ties.	
b. Grouping Variable: KK	

Pada tabel 3 didapatkan skor z hitung : -3,401 dan probabilitas (p) : 0,001 (2-tailed) atau 0,000 (1-tailed). Nilai probabilitas (p) : 0,001 bernilai lebih rendah dari nilai α : 0,05, maka hal tersebut menunjukkan bahwa Tabel 4.

Uji Mann Whitney U Skor Depresi *Follow-up* Kelompok Kontrol dengan Kelompok Eksperimen

Test Statistics ^b	
	gainscore
Mann-Whitney U	1.000
Wilcoxon W	2.000
Z	-.816
Asymp. Sig. (2-tailed)	.414
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.800 ^a
a. Not corrected for ties.	
b. Grouping Variable: KK	

kelompok eksperimen. Uji hipotesis lainnya kemudian memakai *Mann Whitney-U analysis* agar dapat mengetahui bedanya tingkat depresi lansia setelah pelatihan pada kelompok yang tidak diberikan pelatihan dengan kelompok yang diberikan pelatihan.

lansia kelompok yang diberikan pelatihan sebelum dan setelah intervensi.

terdapat perbedaan antara tingkat depresi pada kelompok yang tidak diberikan pelatihan dengan kelompok yang diberikan pelatihan setelah intervensi (*posttest*).

Berdasarkan hasil analisis data *follow-up* yang tampak pada Tabel 4 menunjukkan nilai Z : -0,816 dan *Asymp.Sig 2-tailed* : 0,414 (nilainya lebih besar dari $\alpha = 0,05$) yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan pada tingkat depresi lansia pada proses *follow-up* pada kelompok yang diberikan pelatihan dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan. Kesimpulannya adalah tidak ada perubahan tingkat depresi lansia setelah dua minggu dilaksanakan pelatihan.

Uji analisa dengan menggunakan statistika tersebut diatas nampak bahwa Pelatihan Pancacara Temuan Makna Berdasar dapat menurunkan depresi lansia. Hal tersebut tampak dari hasil perbedaan secara signifikan sebelum dan setelah pelatihan, perbedaan signifikan pada kelompok yang tidak diberikan pelatihan dengan kelompok yang diberikan pelatihan, serta tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada proses *follow-up* setelah dua minggu diberikan pelatihan pada kelompok yang mendapatkan pelatihan dengan yang tidak.

Penurunan skor depresi pada lansia dengan menggunakan perlakuan berkonsep logoterapi tersebut searah dengan penelitian Umar (2011) yang menunjukkan bahwa logoterapi efektif menurunkan derajat depresi serta meningkatkan kualitas hidup pasien di poliklinik geriatri Rumah Sakit Umum daerah Dr. Moewardi Surakarta. Hasil penelitian Umar tentang pengaruh logoterapi terhadap penurunan depresi ditunjukkan dengan nilai $z = 3,104$ dengan taraf signifikansi 0,004. Hal tersebut menunjukkan bahwa logoterapi dinilai efektif dalam menurunkan depresi pada lansia. Perbedaan perlakuan antara penelitian Umar dan penelitian ini adalah terletak pada proses intervensi. Perlakuan yang dilakukan peneliti adalah Pelatihan Panca Cara Temuan Makna berdasar Konsep Logoterapi, sedangkan penelitian yang dilakukan Umar (2011) merupakan pengenalan teknik logoterapi, aplikasi, ilustrasi kasus, dan diskusi. Pelatihan Panca Cara Temuan Makna

berdasar Konsep Logoterapi dikembangkan berdasar teori dari barat kemudian diadaptasi sesuai dengan kebudayaan Indonesia, sedangkan perlakuan Umar berdasar teori-teori yang telah dijabarkan oleh Viktor Frankl yang terdiri dari teknik-teknik berupa *Paradoxical Intention, Dereflection, Medical Ministry*, serta *Existential Analysis*.

Penggunaan intervensi yang berasal dari teori logoterapi selain untuk menurunkan depresi juga efektif untuk meningkatkan aktivitas kehidupan sehari-hari lansia. Hal tersebut berdasarkan penelitian Priatmaja (2011) yang menunjukkan perbedaan skor aktivitas kehidupan sehari-hari setelah perlakuan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebesar 13,333 dengan taraf signifikansi 0,04. Selain dapat meningkatkan aktivitas kehidupan sehari-hari, intervensi dengan menggunakan teori logoterapi juga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal tersebut berdasar penelitian Fatimah (2009) dengan skor perubahan pada kelompok eksperimen *pretest* dengan *posttest* -3,669 dengan taraf signifikansi 0,000, sedangkan perbandingan skor *posttest* pada kelompok kontrol dengan eksperimen terdapat perbedaan sebesar -4,235 dengan taraf signifikansi 0,000. Sama seperti perlakuan pada penelitian Umar (2011), penelitian Priatmaja (2011) dan Fatimah (2009) menggunakan teknik menjabarkan teori Viktor Frankl yang terdiri dari teknik-teknik berupa *Paradoxical Intention, Dereflection, Medical Ministry*, serta *Existential Analysis*. Penjabaran teori Viktor Frankl tersebut meliputi pengenalan teknik logoterapi, aplikasi, ilustrasi kasus, serta diskusi.

Penerapan teori logoterapi juga dapat meningkatkan nilai kebermaknaan hidup pada lansia yang tinggal di Badan Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Paniki Bawah Manado. Hal tersebut berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ukus, Bidjuni, dan Karundeng (2015). Hal tersebut ditunjukkan

oleh nilai z sebesar 0,005 dengan taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh perlakuan logoterapi pada kebermaknaan hidup pada lansia di Badan Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Paniki Bawah Manado.

Selain menggunakan penerapan teori logoterapi, depresi pada lanjut usia juga dapat diturunkan skornya dengan menggunakan perlakuan-perlakuan lain. Perlakuan tersebut ditunjukkan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2012), yakni menggunakan terapi telaah pengalaman hidup untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Martapura serta Banjarbaru Kalimantan Selatan. Besar penurunan depresi pada lansia ditunjukkan oleh skor sebelum perlakuan sebesar 53,73% lansia yang mengalami depresi, menurun hingga 28,47% dengan taraf signifikansi Tabel 5.

Hasil Penelitian Secara Kualitatif

Inisial Subjek	Tilikan diri (<i>insight</i>) setelah mendapatkan pelatihan
SRY	Menyadari bahwa banyak teman yang baik kepada dirinya, memiliki keinginan untuk menikmati kegiatan bersama teman, keluhan fisik berupa sakit kepala dirasakan berkurang.
GTT	Merasa nyaman dan tenang ketika dapat berkumpul dengan teman-teman. Memiliki keinginan untuk membantu teman yang membutuhkan. Misalnya ketika ada teman yang merasa badannya pegal, ia akan membantu memijat badannya.
WWK	Merasakan ketenangan perasaan dan kelegaan pikiran setelah melakukan kegiatan peribadatan, berdoa kepada Tuhan untuk dirinya sendiri dan orang lain.
SRD	Mengetahui pemahaman tentang diri sendiri membuatnya ingin menikmati anugrah dari Tuhan yang telah didapat selama ini. Perasaan menjadi senang ketika dapat berinteraksi dan saling memahami kepada teman-temannya. Kegiatan berdoa dan mendoakan teman membuat perasaan menjadi tenang.
SPR	Berbuat baik kepada teman dan saling membantu membuat hati menjadi senang. Memiliki rencana untuk membantu kegiatan masak di dapur. Merasakan pikiran menjadi lebih baik ketika mampu merencanakan kegiatan. Merasakan ketenangan batin setelah beribadah dan berdoa.
GRH	Mengenali sifat-sifat baik dari teman-teman membuatnya memiliki gagasan agar dapat berbuat baik juga kepada orang lain. Hal tersebut akan membuatnya senang dan hati menjadi tenang. Ketenangan juga ia dapatkan ketika mampu memaafkan orang lain dan memberikan senyuman kepadanya.
SMY	Perasaan menjadi nyaman dan hati menjadi tenang ketika dapat membantu teman. Kegiatan yang dapat menyenangkan diri adalah dengan cara menanam tanaman kemudian merawatnya. Hal tersebut menjadi kegiatan yang bermanfaat daripada duduk diam dan termenung.
KRY	Ingin menjalani kehidupan yang lebih baik, perasaan menjadi lebih menyenangkan dan ingin memiliki badan yang lebih sehat. Hal tersebut akan ia dapatkan dengan cara memberikan senyuman kepada teman-teman, saling menyapa ketika bertemu, dan menanyakan kabar kepada teman.

0,0005. Penelitian lain terkait teknik menurunkan depresi pada lansia adalah penelitian dari Utomo (2012) dengan menggunakan terapi relaksasi, penelitian Sawartuti (2010) dengan menggunakan konseling, penelitian Tegawati, Karini, Agustin (2011), Underwood, et.al (2013), Palmer (2005) dengan menggunakan senam lansia, penelitian Setyarini dan Arianto (2011) dengan menggunakan perlakuan berupa terapi kognitif, penelitian Saseno dan Arifah (2014) dengan menggunakan terapi psikoreligius, serta Rohmaningtyas (2012) dengan menggunakan terapi kognitif perilaku.

Hasil penelitian secara kualitatif disampaikan secara langsung oleh 8 subjek penelitian kepada 8 asisten psikolog. Hasil tersebut tampak pada tabel berikut:

Data hasil penelitian secara kualitatif pada kelompok eksperimen setelah pelatihan didapatkan hasil bahwa lansia sudah mengenali potensi yang ada pada diri sendiri kemudian memanfaatkan potensi tersebut untuk merencanakan kegiatan yang akan dilakukan. Selain itu, sudah ada tilikan diri (*insight*) untuk melakukan tindakan yang menyenangkan diri dan menenangkan perasaan. Tujuan hidup sudah terbentuk dan memiliki harapan yang ingin dicapai. keinginan untuk memberi bantuan dan menerima bantuan juga meningkatkan ketentraman perasaan dan menyenangkan pikiran. Hal tersebut menunjukkan bahwa lansia memiliki makna hidup yang sedang ia jalani. Jalan dalam menentukan makna hidup memiliki tiga cara yang berbeda, yakni dengan berbuat, dengan pendalaman nilai-nilai, serta oleh penderitaan (Morgan, 2012). Pelatihan Pancacara Temuan Makna memberi stimulus pada lansia untuk berbuat dan mendalami empat nilai yang dibutuhkan dalam mencari makna hidup, yakni nilai berkarya, nilai penghayatan, nilai bersikap, dan nilai pengharapan. Tujuan kegiatan yang diberikan dalam Pelatihan Pancacara Temuan Makna adalah dengan cara beradaptasi terhadap rasa sedih, frustrasi, rasa sakit secara fisik dan meningkatkan penerimaan diri dalam kelompok (Saffarina, 2017).

Logoterapi memiliki prinsip bahwa manusia tidak digerakkan oleh insting terhadap hal yang akan dikerjakan. Manusia tidak hanya digerakkan oleh sesuatu yang diharapkan saja, akan tetapi terhadap apa yang dilakukan oleh kelompok sekitar (konformisme), serta apa yang ingin orang lakukan untuk dirinya atau totalitarianisme (Frankl, 2014). Hasil Pelatihan Pancacara Temuan Makna secara kualitatif menunjukkan bahwa lansia sudah menunjukkan bahwa ketika ia ingin diperlakukan dengan baik oleh orang lain, maka ia harus memperlakukan dengan baik orang lain dalam kelompoknya. Makna hidup bagi masing-masing orang unik

dan spesifik, tergantung nilai mana yang menjadi berarti dalam hidupnya (Frankl, 2004). Pelatihan Pancacara Temuan Makna secara kualitatif membantu lansia untuk menemukan keberartian hidup, terutama dalam kelompok.

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan di atas, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat depresi lansia pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa Pelatihan Pancacara Temuan Makna dengan konsep logoterapi Selanjutnya, ada perbedaan tingkat depresi lansia antara kelompok eksperimen setelah diberikan Pelatihan Pancacara Temuan Makna berkonsep logoterapi dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan.

Keterbatasan penelitian ini terkait dengan jumlah asisten trainer yang terbiasa melayani lansia. Saran untuk peneliti berikutnya adalah merekrut asisten trainer dengan kriteria sudah berpengalaman dalam melakukan kegiatan bersama lansia. Pengembangan lain yang dapat dilakukan yaitu penggunaan jenis metode penelitian atau variabel lainnya dengan subjek penelitian yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Association, W. H. (2011). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD-10) Version for 2010*. Retrieved 2015, from World Health Association: who.int/classifications/icd10/browse/2010/en#/I20-I25
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi :Psikologi Untuk Menemukan Makna*

- Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Brink, T.L.; Yesavage, J.A.; et al. (1982). Screening tests for geriatric depression. *Clinical Gerontologist* 1: 37-44, 1982.
- Campo-Arias, A., Mendoza, Y. U., Morales, T. S., Pino, A. J., & Cogollo, Z. (2008). Consistencia Interna, Estructura Factorial Y Confiabilidad Del Constructo De La Escala De Yesavage Para Depression Geriatric (GDS15) En Cartagena. *Salud Uninorte Barranquilla*, 24(1), 1-9.
- Clark, G. (2015). *Cognitive Behavior Therapy – Counseling Directory*. UK: Counseling Directory of United Kingdom.
- Dewi, S. R. (2012). *Buku Ajar Kepewatan Gerontik*. Sleman: Deepublish.
- Fatimah. (2009). *Pengaruh Logoterapi Terhadap Hipertensi Pada Pasien Lanjut Usia*. Thesis : Tidak Diterbitkan. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Frankl, V. E. (2004). *Mencari Makna Hidup, Man's Search for Meaning*. Terjemahan Lala Herawati Dharma. Bandung: Nuansa.
- _____. (2014). *The Will to Meaning Foundations and Applications of Logotherapy*. USA: Penguin.
- Heriawan. (2015). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Himawan, K.K.; Wirawan, H.E.; Risnawaty, W. (2014). Effect of Reminiscence Group Therapy on Depressive Symptoms of the Nursing Home Elderly Residents in Tangerang, Indonesia: A Pilot Study. *The Guidance Journal* 42 (1), 1-22.
- Huang, T., Liu, C., Tsai, Y., Chin, Y., & Wong, C. (2015). Physical Fitness Exercise Versus Cognitive Behavior Therapy on Reducing the Depressive Symptoms Among Community-dwelling Elderly Adults: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Nursing Studies*, 52(10), 1542-1552.
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Irawan, H. (2013). *Gangguan Depresi pada Lanjut Usia: Cermin Dunia Kedokteran*. Jakarta: PT Kalbe Farma.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2007). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/clinical Psychiatry*. New York : Lippincott Williams & Wilkins.
- Lestari, D. R. (2012). *Pengaruh Terapi Telaah Pengalaman Hidup Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Martapura Dan Banjarbaru Kalimantan Selatan*. Thesis: Tidak Diterbitkan. Depok : Universitas Indonesia.
- Maslim, R. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III dan DSM-V*. Cetakan 2 – Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya. Jakarta : PT Nuh Jaya.
- Maurus. (2009). *Mengenal dan Mengatasi Depres*. Bandung: Penerbit Rumpun.
- Morgan, J. H. (2012). *Geriatric Logotherapy : Exploring the Psychotherapeutics of Memory in Treating the Elderly*. *Psychological Thought* 2012 Vol. 5(2) 99-105. Indiana USA: GTF Education.
- Nizar, N. C. (2018). *Intervensi Kebermaknaan Hidup Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Pasien Penderita Penyakit Kronis di RSUD Mayjen*

- H.A. Thalib Kerinci. *Thesis: Tidak Diterbitkan.*
- Nurchahya, D. B. (2012). *Perbedaan Tingkat Depresi Antara Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Dusun Diro Dengan Lansia Di Panti Sosial Tresn Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur. Thesis : Tidak Diterbitkan.* Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Organization, W. H. (n.d.). *Depression : A Global Public Health Concern.* 2015
- Palmer, C. (2005). Exercise As A Treatment For Depression In Elders. *Journal Of The American Academy Of Nurse Practicioners. Nursing & Alied Health Source, 17(2).*
- Perkawinan, U.-U. N. (n.d.).
- Priatmaja, A. (2011). *Keefektifan Logoterapi Untuk Meningkatkan Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari (AKS) Lanjut Usia. Thesis: Tidak Diterbitkan.* Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Rohmaningtyas, H. S. (2012). *Keefektifan Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Derajat Depresi, Meningkatkan Aktivitas Perawatan Diri, Dan Menurunkan Kadar Gula Darah Pasien DM Tipe 2 Di Rs Dr. Moewardi Surakarta. Thesis: Tidak Diterbitkan.* Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Saffarina, M., & Dortaj, A. (2017). Effect of Group Logotherapy on Life Expectancy and Mental and Social Wellbeing of The Female Elderly Residents of Nursing Homes in Dubai. *Iranian Journal of Ageing, 12(4), 482-493.*
- Saseno, & Arifah, S. (2014). Efektivitas Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 2(1).*
- Sawartuti, R. (2010). *Pengaruh Konseling Terhadap Kecerdasan Emosi dan Depresi Lansia Di Posyandu Lansia Kemuning Kecamatan Ngargoyoso Kabupaten Karanganyar. Thesis: Tidak Diterbitkan.* . Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum.* Bandung: CV Pustaka Setia.
- Stanley, & Beare. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik ed. 2, Alih bahasa Juniani dan Kurniasih.* Jakarta: EGC.
- Tegawati, L. M., Karini, S. M., & Agustin, R. W. (2011). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Orang Lanjut Usia. Skripsi: Tidak Diterbitkan.* Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Ukus, V., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Pengaruh Penerapan Logoterapi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Badan Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Paniki Bawah Manado. *Jurnal Psikologi Universitas Sam Ratulangi, 3(2)*
- Umar, M. D. (2011). *Keefektifan Logoterapi untuk Menurunkan Derajat Depresi dan Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah DR. Moewardi Surakarta. Thesis: Tidak diterbitkan.* Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Underwood, M., Lamb, S. E., Eldridge, S., Sheehan, B., Slowther, A. M., Spencer, A., et al. (n.d.). Exercise For Depression In Elderly Residents Of Care Homes. *Journal Of The Lancet, 382.*
- Utami, S., Mar'at, S., & Suryadi, D. (2017). Peranan Logoterapi terhadap Pencapaian Makna Hidup Wanita Dewasa Awal (Studi pada Wanita Dewasa Awal yang Terdiagnosa HIV

- karena Tertular Suami). *Jurnal Muara Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), 160-170.
- Utomo, B. S. (2012). *Keefektifan Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Skordepresi dan Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di RW 27 Guwosari Jebres Surakarta. Thesis : Tidak Diterbitkan*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Wahyuni, K. D., & Candra, I. W. (2019). *Pengaruh Pelatihan Panca Cara Temuan Makna Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus. Jurnal Gema Keperawatan*, 12(1), 1-11.
- Windy, L. (2017). *Lansia Yang Menghuni Panti Werdha (Studi Kasus Orang Tua yang Dititipkan di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya pada Etnis Jawa). Thesis: Tidak Diterbitkan*.
- Wirakusumah. (2002). *Tetap Bugar Di Usia Lanjut*. Ungaran: Trubus Agriwidya.