

Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi Depresi pada Narapidana Remaja

Intisari

Kenakalan remaja merupakan konsep yang luas dari pelanggaran, dimulai dari membuang sampah sembarangan sampai pembunuhan (Santrock, 2011). Imbasnya, membuat remaja bisa menjadi pelaku kejahatan dan menjadi narapidana remaja. Permasalahan di dalam penjara seringkali adalah tentang kebosanan, malas dan kurang termotivasi dalam mengikuti kegiatan di dalam penjara. Kondisi tersebut dicirikan sebagai gejala depresi. Depresi didefinisikan sebagai perasaan sedih, frustrasi, dan tidak ada harapan hidup, diikuti dengan kehilangan kesenangan pada sebagian besar aktivitas dan mengalami gangguan tidur, nafsu makan, konsentrasi dan energy (Berk, 2008) dan untuk mengurangi depresi tersebut, dilakukan upaya berupa pelatihan kebersyukuran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari pelatihan kebersyukuran untuk mengurangi depresi narapidana remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen model *the one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian adalah narapidana remaja berusia 13-18 tahun dan minimal bersekolah kejar paket B. Pengukuran depresi dilakukan dengan menggunakan skala *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) versi bahasa Indonesia dan modul pelatihan kebersyukuran. Hasil uji data penelitian dengan menggunakan *paired samples t-test* didapat skor $t=2,385$ ($p<0,05$). Angka tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu pelatihan kebersyukuran efektif untuk mengurangi depresi pada narapidana remaja.

Kata kunci: depresi, pelatihan kebersyukuran, narapidana remaja

The Effectiveness of the Gratitude Training to Reduce Depression in Adolescent Prisoners

Abstrack

Juvenile delinquency is a board concept of abuses, starting from littering to killing (Santrock, 2011). Consequently, this matter makes adolescents criminals and furthermore prisoners. The most problems faced in prison were boredom, laziness, and lack of motivation in joining the activities in prison. Those conditions are identified as symptoms of depression. Depression is interpreted as sad, frustrated, no life span feelings followed by losing happiness in mostly activities and facing sleeping, appetite, concentration, and energy problems (Berk, 2018). In order to reduce that depression, gratitude training was done. The aim of this research was to know the effectiveness of gratitude training to reduce depression in adolescent prisoners. This research used experimental with the one group pretest-posttest design. The subjects of this research were adolescent prisoners aged 13-18 years old studied junior high school equivalency. The measurement of Depression was done by using Beck Depression Inventory-II (BDI-II) Indonesian version scale and Gratitude Training modul. The result of the research data tested using paired samples t-test showed the value of $t:2,385$ ($p<0,05$). The result showed that the research hypothesis is accepted, means the gratitude training is effective to reduce depression in adolescent prisoners.

Keywords: depression, gratitude training, adolescent prisoners