

## PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS* SINGKAT TERHADAP SKOR BDI II PADA KOMUNITAS HOMOSEKSUAL LAKI-LAKI DI JEPARA JAWA TENGAH

### INTISARI

**Latar belakang:** Komunitas homoseksual sering mengalami depresi. Di kota Jepara, Jawa Tengah komunitas homoseksualnya lebih tertutup, dengan jumlah anggota yang mengidap HIV/AIDS meningkat dari tahun-tahun sebelumnya. Dari beberapa alternatif terapi, homoseksual yang mengalami depresi, lebih memilih terapi berbasis relaksasi dan meditasi. Terapi *mindfulness* singkat adalah pengembangan terapi *mindfulness*, berbagai penelitian, diyakini bisa mengurangi gejala depresi pada berbagai populasi.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* singkat terhadap skor BDI II pada komunitas homoseksual laki-laki di Jepara Jawa Tengah.

**Metode Penelitian :** Penelitian eksperimental semu dengan desain *one group pre dan post test* pada 27 orang homoseksual laki-laki di Jepara dengan intervensi terapi *mindfulness* singkat yang dilakukan 3 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan BDI II *pre* dan *post* intervensi. Untuk mengetahui pengaruh pada BDI II digunakan uji t berpasangan. Tingkat kemaknaan uji statistik dinyatakan pada  $p < 0,05$

**Hasil :** Skor rerata BDI II sebelum intervensi 16,85 (depresi ringan), setelah intervensi, skor rerata 12,14 (tidak depresi) . Perubahan skor BDI II ini memiliki nilai t sebesar 3,46 dan  $p : 0,002$  ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan :** Didapatkan pengaruh bermakna terapi *mindfulness* singkat terhadap skor BDI II pada komunitas homoseksual laki-laki di Jepara Jawa Tengah.

**Kata kunci:** homoseksual, skor BDI II, terapi *mindfulness* singkat.

**EFFECT OF BRIEF MINDFULNESS THERAPY ON BDI II  
SCORE IN MALE HOMOSEXUAL COMMUNITY  
IN JEPARA, CENTRAL JAVA**

**ABSTRACT**

**Background:** Male homosexual communities often experience depression. In Jepara, Central Java, homosexuality is more closed, with the number of HIV/AIDS members increasing from previous years. From some alternative therapies, homosexuals who are depressed, prefer relaxation-based therapy and meditation. Short mindfulness therapy is the development of mindfulness therapy, various studies, believed to reduce the symptoms of depression in various populations.

**Objective:** To determine the effect of brief mindfulness therapy on BDI II score on male homosexual community in Jepara Central Java.

**Methods:** A quasi experimental study with one group pre and post test designs on 27 male homosexuals in Jepara with short mindfulness therapy interventions conducted 3 days in a row. Instruments used BDI II pre and post intervention. To know the effect on BDI II use paired t test. The significance level of the statistical test is expressed at  $p < 0.05$

**Result:** BDI II mean score before intervention 16,85 (mild depression), after intervention, mean score 12,14 (not depression). The change in BDI II score has a t value of 3.46 and  $p: 0.002$  ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** There was a significant effect of mindfulness therapy on BDI II score on male homosexual community in Jepara Central Java.

**Keywords:** homosexual, BDI II score, brief mindfulness therapy.