

**PENERAPAN *WELL-BEING THERAPY* UNTUK
MENURUNKAN DEPRESI PASCA STROKE**

Oleh
Annisa Yuliarahma Wintoro
190420150009

TESIS

Untuk memenuhi salah satu syarat ujian
Guna memperoleh gelar Magister Psikologi Profesi
Program Pendidikan Magister Program Studi Psikologi
Konsentrasi Psikologi Klinis Dewasa



**UNIVERSITAS PADJADJARAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
JATINANGOR
2018**

ABSTRACT

Application of Well-Being Therapy to Reduce Post Stroke Depression

Annisa Yuliarahma Wintoro, Zainal Abidin, Nurul Wardhani

Positive psychology is a branch of psychology that is still developing. As positive psychology is developing, positive psychology interventions is also emerging. One of the intervention is well-being therapy. Well-being therapy (WBT) is a short-term psychotherapy strategy that aims to improve well-being. In this study, WBT was applied to reduce symptoms of depression in stroke survivors. Perspective of the person was changed to be positive, thus increasing psychological well-being and reducing symptoms of depression. There were three participants in this study. This research is a mixed method research with concurrent embedded design and qualitative data as the main data. Qualitative data were analyzed using thematic analysis and quantitative data were analyzed using Wilcoxon Signed Ranks statistical tests. Statistical tests showed insignificant results ($\alpha = 0.180$). Quantitatively, there was no change in one participant and the others had change to mild and normal level. The results of qualitative data indicated that WBT could reduce symptoms of depression of stroke survivors. Participants focused on well-being experiences and identified thoughts that interfere well-being, thus changed to the more positive perspective. The conclusion of this study was well-being therapy could reduce depression symptoms in stroke survivors.

Keywords: positive psychology intervention, well-being therapy, post-stroke depression, depression

ABSTRAK

Penerapan *Well-Being Therapy* Untuk Menurunkan Depresi Pasca Stroke

Annisa Yuliarahma Wintoro, Zainal Abidin, Nurul Wardhani

Psikologi positif merupakan cabang dari psikologi yang masih berkembang. Seiring berkembangnya psikologi positif, berkembang juga intervensi dengan pendekatan psikologi positif, salah satunya *well-being therapy*. *Well-being therapy* (WBT) merupakan strategi psikoterapi jangka pendek yang bertujuan untuk meningkatkan *well-being*. Pada penelitian ini, WBT diterapkan untuk menurunkan gejala depresi pada penyintas stroke. Dengan pemberian WBT, individu mengubah sudut pandang menjadi positif dan meningkatkan *psychological well-being*, sehingga dapat menurunkan gejala depresi. Partisipan penelitian ini berjumlah tiga orang. Penelitian ini adalah penelitian *mixed method* dengan *concurrent embedded design* dengan data kualitatif sebagai data utama. Analisis data kualitatif menggunakan analisis tematik dan data kuantitatif dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks*. Uji statistik menunjukkan hasil tidak signifikan ($\alpha = 0,180$). Secara kuantitatif, satu partisipan tidak mengalami perubahan tingkat depresi yaitu sedang, sedangkan dua partisipan mengalami penurunan tingkat depresi menjadi ringan dan normal. Hasil dari data kualitatif menunjukkan WBT dapat menurunkan gejala depresi pasca stroke. Partisipan dapat berfokus pada pengalaman kesejahteraan dan mengenali pikiran yang mengganggu kesejahteraan, kemudian mengubah menjadi sudut pandang yang lebih positif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *well-being therapy* menurunkan gejala depresi pada penyintas stroke.

Kata Kunci: intervensi psikologi positif, *well-being therapy*, depresi pasca stroke, depresi