



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025 Page 1496-1506

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien dengan Gangguan Jiwa di Kabupaten Lamongan dengan Terapi Mindfulness

Renata Febriyanti Wibowo^{1✉}, Siti Sholikhah², Abdul Rokhman³

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Email: renatafebriyantiwibowo@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Fenomena depresi saat ini sedang mengalami peningkatan. Indonesia di Provinsi Jawa Timur menempati peringkat ke-19 dalam kasus depresi. Angka depresi di Indonesia sebesar 6,4% sekitar 20,8 juta. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah terapi sadar diri berkontribusi pada penurunan tingkat depresi pasien dengan gangguan jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan. Pra-eksperimen digunakan untuk mendesain penelitian. Metode ini menggunakan desain satu grup pra-eksperimen-post-eksperimen. Jumlah total sampel yang digunakan untuk populasi adalah 34 orang. Kuesioner Beck Depression Inventory II (BDI-II) digunakan untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini. Setelah tabulasi data, uji Wilcoxon Sign Rank Test digunakan dengan tingkat kemaknaan $p = < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebelum di berikan terapi sebagian besar pasien yang mengalami depresi sebelum dilakukan terapi terdapat (61,8%) tingkat depresi berat, dan sesudah berikan terapi mindfulness terdapat (38,2%) normal. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi mindfulness terhadap penurunan depresi nilai $p=0,000$ dimana $0 < 0,005$ artinya ada pengaruh terapi mindfulness terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien dengan gangguan jiwa di Kabupaten Lamongan. Hendaknya pasien gangguan jiwa yang mengalami depresi dilakukan pemberian terapi mindfulness untuk membuat pasien merasa lebih tenang sehingga dapat mengurangi depresinya.

Kata Kunci: *Terapi Mindfulness, Depresi, Gangguan jiwa*

Abstract

The phenomenon of depression is currently increasing. Indonesia in East Java province is ranked 19th in cases of depression. The depression rate in Indonesia is 6.4%, around 20.8 million. This study aims to determine whether self-awareness therapy contributes to reducing the level of depression in patients with mental disorders at the Berkas Bersinar Abadi Foundation, Nguwok Village, Modo District, Lamongan Regency. Pre-experiment was used to design the study. This method uses a one-group pre-experiment-post-experiment design. The total number of samples used for the population was 34 people. The Beck Depression Inventory II (BDI-II) questionnaire was used to collect data for this study. After data tabulation, the Wilcoxon Sign Rank Test was used with a significance level of $p < 0.05$. The results of the study showed that before being given therapy, the majority of patients who experienced depression before therapy had (61.8%) levels of severe depression, and after giving mindfulness therapy there were (38.2%) normal levels. The results of the Wilcoxon test show that there is an effect of mindfulness therapy on reducing depression with a value of $p = 0.000$ where $0 < 0.005$ means there is an effect of mindfulness therapy on reducing the level of depression in patients with mental disorders at the Lamongan Regency. Mentally disordered patients who are depressed should be given mindfulness therapy to make the patient feel calmer so that their depression can be reduced.

Keywords: *Mindfulness Therapy, Depression, Mental disorders*

PENDAHULUAN

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang terkenal karena dapat menyerang orang-orang dari segala usia. Gangguan depresi dapat menyebabkan masalah kualitas hidup yang serius yang dapat menyebabkan upaya bunuh diri. Depresi digambarkan sebagai keadaan emosional dengan gejala seperti kesedihan yang mendalam, perasaan bersalah dan rendah diri, sulit tidur, kehilangan nafsu makan, energi rendah, dan kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari (Dwidiyanti, 2021).

Di seluruh dunia, ada 264 juta orang yang mengalami depresi dan 20 juta orang yang mengalami skizofrenia atau gangguan jiwa berat (WHO, 2019). Prevalensi gangguan mental emosional yang menunjukkan gejala depresi dan kecemasan pada orang-orang berusia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari 12 juta orang Indonesia, dan gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia, mencapai 1,7 persen dari semua orang.

Jawa Timur provinsi di Indonesia yang menduduki peringkat 19 dengan masalah gangguan jiwa berat sedangkan gangguan mental emosional dengan depresi di Jawa Timur berada pada urutan ke 19 dengan mencapai 6,4% sekitar 20,8 juta jiwa (Kemenkes RI, 2018). Kabupaten Lamongan salah satu Kabupaten di Jawa Timur dengan luas wilayah 1.812,80 kilometer persegi dengan jumlah penduduk 1.200.500 jiwa, hasil data Dinkes pada tahun

2018 kasus depresi di Kabupaten Lamongan mencapai 2,28% sama dengan 2.085 jiwa (Dinkes, 2018).

Berdasarkan hasil dari survey pendahuluan yang di lakukan penulis pada pasien gangguan jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan pada bulan November terdapat 110 pasien gangguan jiwa. Dari hasil survey pada tanggal 07 November 2023 peneliti melakukan survey secara acak dari hasil observasi terdapat 34 pasien yang mengalami depresi. Dari data survey di atas dapat di simpulkan bahwa pasien masih mengalami depresi.

Masalah yang umum terjadi pada orang dengan gangguan jiwa adalah depresi. Depresi disebabkan oleh faktor biologis, psikologis/pribadi, dan sosial. Faktor biologis yaitu gangguan mood tidak hanya mempengaruhi ganglia basalis dan hipotalamus, tetapi juga patologi dan sistem limbik. Peneliti biopsikologi menunjukkan bahwa norepinefrin dan serotonin merupakan dua neurotransmitter yang berperan paling besar dalam patofisiologi gangguan mood. Bagi wanita, perubahan hormonal terkait persalinan dan menopause juga dapat meningkatkan risiko depresi. Penyakit fisik jangka panjang menyebabkan stres dan juga dapat menyebabkan depresi. Faktor psikologis/kepribadian meliputi harga diri yang rendah, kurangnya ketegasan, dan penggunaan strategi koping ruminatif. Saat kita stres, kita cenderung berfokus pada tekanan yang kita rasakan dan memikirkannya secara pasif, dibandingkan mengalihkan perhatian atau melakukan aktivitas untuk mengubah situasi. Berpikir irasional adalah cara berpikir yang salah, misalnya menyalahkan diri sendiri atas kemalangan yang dialami. Oleh karena itu, penderita depresi cenderung percaya bahwa mereka tidak memiliki kendali atas lingkungan atau kondisinya. Hal ini dapat menimbulkan pesimisme dan apatis. Faktor sosial, yaitu peristiwa tragis seperti kematian seseorang, kehilangan atau kegagalan dalam pekerjaan, pasca bencana, kelahiran anak, masalah keuangan, kecanduan obat-obatan atau alkohol, trauma masa kanak-kanak, faktor usia dan jenis kelamin, tuntutan sosial dan peran, misalnya, untuk berprestasi baik di sekolah atau tempat kerja dan mempengaruhi situasi sehari-hari lainnya (Widi, 2021).

Penanganan bagi penderita orang dengan gangguan jiwa yang menderita depresi meliputi perawatan farmakologis dan non-farmakologis. Perawatan farmakologis meliputi pengobatan depresi dengan obat-obatan seperti inhibitor reuptake serotonin selektif, inhibitor reuptake serotonin, norepinefrin, dan antidepresan trisiklik, sedangkan perawatan non-farmakologis meliputi terapi kognitif, terapi perilaku, dan perawatan suportif. Ini termasuk terapi, olahraga, menari, dan pikiran terapi tubuh. Latihan seperti yoga, akupunktur, pijat terapeutik, terapi musik, terapi kelompok, dan terapi elektrokonvulsif

(Angelopoulou et al., 2023). Pengobatan gangguan jiwa melibatkan banyak aspek, termasuk aspek farmakologis dan aspek lain yang sangat kompleks. Selain terapi obat yang tepat, juga diperlukan terapi non-farmakologis yang berbasis latihan perhatian. Perawatan berbasis latihan perhatian ini menggunakan lingkungan klien sebagai media terapi. Terapi latihan perhatian dapat membantu klien mengendalikan emosi negatif, meningkatkan interaksi mereka dengan keluarga dan lingkungan mereka, dan meningkatkan pengetahuan mereka tentang keluarga mereka (Isnaniar & Maratus, 2022).

Peneliti Prameswari dan Yudiarto (2021) menemukan bahwa terapi sadar diri efektif dalam menurunkan tingkat depresi, menurut uji meta-analisis statistik dari studi individu. Peneliti Noviyana, Panduwina, dan Asbani (2023) mengatakan bahwa terapi sadar diri juga dapat membantu orang menjaga kesehatan mental dan emosional dengan mengelola emosi mereka dengan baik. *Mindfulness* adalah kemampuan seseorang untuk menyerap seluruh emosinya tanpa takut terjebak dalam pikiran masa lalu atau masa depan. Peneliti Fitri, Dwiyanti dan Sawitri (2023) menjelaskan bahwa terapi *mindfulness* didasarkan pada kesadaran dan dapat meningkatkan proses inti depresi dengan meningkatkan perhatian penuh, sikap tenang, dan penerimaan diri untuk mengurangi depresi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan penerapan terapi *mindfulness* solusi yang menjanjikan dan dapat digunakan sebagai sarana untuk mengurangi depresi pada penderita gangguan jiwa.

Berdasarkan pada uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh terapi *mindfulness* terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien dengan gangguan jiwa (ODGJ) di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan".

Penelitian ini memiliki tujuan Untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien dengan gangguan jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan.

METODE PENELITIAN

Metode pra-eksperimen digunakan dalam penelitian ini. Desain pre-test dan post-test dirancang oleh One Group. Penelitian ini dilakukan di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan pada bulan Februari 2024, dan sampelnya terdiri dari 34 orang yang mengalami depresi. Metode pengambilan sampel total menggunakan kriteria inklusi, bersedia menjadi responden yang aktif, dan memberikan umpan balik kepada informan.

Instrument penelitian adalah Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi *Mindfulness* dan lembar kuesioner BDI-II untuk data khusus depresi sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan melalui lembar kuesioner BDI-II. Langkah-langkah pemberian terapi *Mindfulness* yaitu, 1) Meminta pasien untuk posisi duduk bersila dengan nyaman, 2) Meminta pasien posisi kepala lurus ke depan, 3) Meminta pasien memejamkan mata, 4) Meminta pasien untuk tarik nafas dalam agar lebih rileks, 5) Meminta pasien merasakan sensasi yang muncul pada pikiran, perasaan dan badan, 6) Pastikan pasien fokus pada meditasi tersebut. Penelitian ini dilakukan selama 4 kali dalam 1 bulan dalam waktu sekitar 15 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini dilakukan di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan, dan 34 responden (termasuk usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan) memiliki karakteristik demografis yang berbeda. Tujuan analisis univariat adalah untuk mengetahui proporsi karakteristik demografi responden.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Data Umum Responden

Karakteristik	(n=34)	
	F	%
Pendidikan		
SD	8	23,5
SMP	8	23,5
SMA	18	53,0
Tidak sekolah	0	0
Usia		
20-30 tahun	17	50,0
31-40 tahun	11	32,4
41-50 tahun	6	17,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	58,8
Perempuan	14	41,2
Pekerjaan		
Wiraswasta	8	23,5
Pedagang	4	11,8
Petani	4	11,8
Ibu rumah tangga	10	29,4
Tidak bekerja	8	23,5

Menurut tabel 1 di atas, sebagian besar responden berpendidikan SMA, yaitu 18 pasien (53,0%), dan sebagian kecil berpendidikan SMP dan SD, yaitu 8 pasien (23,5%). Sebagian besar responden berusia 20-30 tahun, yaitu 17 pasien (50,0%), dan sebagian kecil berusia 41-50 tahun, yaitu 6 pasien (17,6%).

Pada karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 20 pasien (58,8%) dan sebagian kecil berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 pasien (41,2%). Sedangkan hampir sebagian bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 10 pasien (29,4%) dan sebagian kecil sebagai pedagang dan buruh/tani yaitu sebanyak 4 pasien (11,8%).

Tabel 2. Tingkat Depresi Pada Pasien Dengan Gangguan Jiwa Sebelum di Berikan Terapi

<i>Mindfulness</i>		
Tingkat Depresi	Pre Test (n=34)	
	F	%
Normal	0	0
Ringan	6	17,6
Sedang	7	20,6
Berat	21	61,8
Total	34	100

Berdasarkan tabel 2 diatas Hasil penelitian menjelaskan bahwa sebelum diberikan terapi *mindfulness* tingkat depresi pasien dengan gangguan jiwa sebagian besar berada pada tingkat depresi berat yaitu sebanyak 21 pasien (61,8%) dan sebagian kecil tingkat depresi ringan yaitu sebanyak 4 pasien (17,6%).

Ketidakeimbangan neurokimia yang melibatkan pembuatan dan pelepasan noradrenalin dan serotonin menyebabkan depresi. Kadar norepinefrin rendah pada pasien depresi. Kemudian berkembang dan ditemukan gangguan fungsi monoamina sentral, defisiensi neurotransmitter yang dimediasi oleh serotonin (5-HT, 5-hydroxytryptamine), norepinefrin, dan dopamin. Badan sel serotonin (badan sel serotonin) terletak di raphe otak tengah, dan aksonnya menonjol ke lobus frontal, yang memiliki fungsi pengatur suasana hati, dan ganglia basal, khususnya daerah limbik. Untuk mengatur emosi. Terutama ketakutan. Selain itu, norepinefrin dapat diproyeksikan ke korteks frontal untuk mengatur persepsi dan perhatian, dan ke hipotalamus untuk mengatur siklus tidur, makan, nafsu makan, berat badan, hasrat seksual, dan siklus tidur. Menurut Nasution dan Firdausi (2021),

neuron serotonergik juga mengatur suasana hati, dan neuron noradrenalin yang menonjol ke hipotalamus limbik mengatur makan, nafsu makan, berat badan, dan hasrat seksual.

Menurut peneliti Syifa, Rini dan Sifa (2023) menjelaskan bahwa depresi berdampak negatif pada seseorang dan dapat menyebabkan berkembangnya penyakit fisik dan mental, penyalahgunaan zat, dan pikiran untuk bunuh diri. Dalam hidup, setiap orang menghadapi masalah dan kesulitan yang berbeda-beda. Seseorang mungkin menderita depresi dan bahkan stres jika mereka sering tertekan dan tidak dapat mengatasi masalah dalam hidup mereka. Selain orang dewasa, anak-anak juga dapat mengalami depresi, yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menjadi depresi dan tertekan.

Menurut pendapat peneliti, depresi ini terjadi disebabkan oleh pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Sebagai hasil dari pembelajaran sejarah mereka. Orang yang depresi menetapkan standar evaluasi yang tidak realistis dan salah mengartikan keberhasilan dan kegagalan mereka berdasarkan pengendalian diri selama tahap evaluasi diri. Ketika evaluasi diri negatif, orang-orang dalam tahap manajemen diri terhadap konsekuensi cenderung hanya melakukan sedikit peningkatan diri dan sangat sering menghukum diri sendiri. Keadaan depresi berdampak buruk pada penderita gangguan jiwa, yaitu mengalami kesulitan belajar, lemahnya konsentrasi, buruknya daya ingat, kehilangan semangat, minat dan kegembiraan, yang tentu saja berdampak pada kehidupan mereka.

Tabel 3. Tingkat Depresi Pada Pasien Dengan Gangguan Jiwa Sesudah di Berikan Terapi

Tingkat Depresi	<i>Mindfulness</i>	
	Post Test (n=34)	
	F	%
Normal	13	38,2
Ringan	5	14,7
Sedang	5	14,7
Berat	11	32,4
Total	34	100

Berdasarkan tabel 3 Hasil penelitian menjelaskan bahwa tingkat depresi pada pasien dengan gangguan jiwa sesudah diberikan terapi *mindfulness* sebagian besar berada pada tingkat normal yaitu 15 pasien (38,2%) dan tingkat depresi sebagian kecil berada pada

depresi sedang dan ringan yaitu 5 pasien (14,7%). Dapat di artikan bahwa sesudah diberikan terapi *mindfulness* pasien gangguan jiwa mengalami penurunan depresi.

Menurut penelitian Noviyana, Panduwinata dan Asbari (2023) menyatakan bahwa praktik *mindfulness* adalah Sikap konsisten dan keyakinan kuat untuk tetap sadar akan keadaan yang dihadapi dan menerima keadaan seutuhnya. Praktik *mindfulness* bisa dimana saja yaitu saat anda bangun tidur, sedang bekerja, saat makan dan sebelum tidur dengan menyadari kita hadir secara utuh pada segala aktivitas tersebut. Manfaat yang didapat jika bisa menjadi pribadi yang *mindful* adalah menjadi lebih penuh perhatian, lebih terbuka, lebih sadar akan situasi saat ini, bereaksi lebih sadar dan berhenti menilai situasi dan orang. Di dunia ini, kita bisa mengurangi kecenderungan untuk bereaksi secara reaktif.

Peneliti Livana, Suerni, Titik, dan Amin (2023) menyatakan bahwa terapi kesadaran penuh memiliki kemampuan untuk mengurangi efek fisik, sementara mengurangi efek emosi, perilaku, dan kognitif. Selain itu, terapi kesadaran penuh memiliki kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan emosi (Anggraini, T. R. & Khotijah, 2023). Seseorang yang mengalami gangguan jiwa mungkin memiliki kesadaran yang lebih baik jika mereka menjalani terapi *mindfulness* selama 7 hari.

Peneliti mengatakan bahwa terapi sadar diri dapat menurunkan tingkat depresi pasien. Ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa selama intervensi kesadaran diri, responden diarahkan untuk mencapai kesadaran diri melalui berbagai teknik relaksasi nafas dalam, visualisasi mental, dan meditasi. Pasien yang mengalami depresi dengan tingkat berat sampai ringan dapat menggunakan tiga langkah ini untuk membantu mereka mencapai kondisi *mindfulness* dengan baik.

Teknik relaksasi dengan pernapasan dalam dapat membantu merilekskan fungsi-fungsi penting dalam tubuh seseorang seperti otak dan pernapasan. Setelah kedua organ tersebut seimbang, responden diinstruksikan untuk memfokuskan pikirannya dan terlebih dahulu menggunakan teknik visualisasi mental untuk merasakan dan merasa nyaman dengan denyut nadinya sendiri. Melalui visualisasi mental, seseorang dapat merasakan situasi dalam pikirannya seolah-olah benar-benar terjadi dalam kenyataan. Semakin jelas terasa, akan semakin membantu seseorang fokus pada kondisinya yang lebih baik lagi.

Tabel 4. Pengaruh Terapi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Dengan Gangguan Jiwa Di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan

	N	Mean	Min-Max	P	Z
Pre	34	26,35	9-40	0,000	-5090
Post	34	14,94	0-32		

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh setelah di berikan terapi *mindfulness* secara signifikan berdasarkan hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* yang menggunakan program *spss 26.0 for windows* didapatkan nilai $z = -5.090$ dan signifikan nilai $P = 0,000$ distandart signifikan $p < 0,005$, maka H_1 diterima artinya ada pengaruh terapi *mindfulness* terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien dengan gangguan jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan.

Menurut penelitian Prinanda (2023), terapi sadar diri adalah jenis intervensi psikologis atau psikoterapi yang dimaksudkan untuk mengurangi kekambuhan depresi. Intervensi yang disebut terapi perhatian penuh berfokus pada kemampuan kognitif, yaitu memberikan perhatian penuh. Terapi ini membantu orang yang menderita depresi belajar keterampilan yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, dan emosi.

Seperti yang dinyatakan oleh peneliti Bukhori, Yanti dan Rahmawati (2023) bahwa melakukan praktik *mindfulness* secara teratur dapat membantu orang belajar mengatur emosi mereka, mengurangi stres, dan mencapai kesejahteraan psikologis. Tingkat keterlibatan individu dalam latihan, durasi latihan, kepatuhan terhadap latihan *mindfulness*, dan dukungan sosial yang diterima dapat memengaruhi hasil dan keberhasilan latihan *mindfulness* dalam mengurangi tekanan psikologis pada generasi ini.

Menurut peneliti, terapi sadar diri dilakukan selama 15 menit setiap kali dan pasien melakukannya empat kali dalam sebulan. Menurut mereka, proses ini berdampak signifikan pada pengurangan depresi. Dalam situasi kecemasan, sistem tubuh menanggapi dengan meningkatkan aktivitas saraf simpatik. Dalam kondisi ini, denyut jantung, pernapasan, tekanan darah, aliran darah ke berbagai organ, dan metabolisme tubuh meningkat.

Setelah belajar dan memfokuskan diri pada teknik pernapasan yang penuh kesadaran melalui proses menghirup dan menghembuskan, individu akan lebih mudah berkonsentrasi pada keterampilan yang penting untuk mengatasi depresi, emosi negatif, menenangkan diri saat marah, dan meningkatkan konsentrasi. Pernapasan yang penuh kesadaran juga membantu orang berkonsentrasi pada saat ini tanpa merasa menyesal atau khawatir

tentang hal-hal yang akan terjadi di masa depan. Responden mengalami peningkatan kepercayaan diri, ketenangan, dan kesadaran akan kesehatan dan perawatan diri mereka selama terapi mindfulness.

SIMPULAN

1. Sebagian besar depresi sebelum diberikan terapi *mindfulness* pada pasien dengan gangguan jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten adalah tingkat depresi berat.
2. Sebagian besar depresi sesudah diberikan terapi *mindfulness* pada pasien dengan gangguan jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan adalah tingkat depresi normal.
3. Ada pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat depresi pada pasien dengan gangguan jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelopoulou, E., Stanitsa, E., Karpodini, C. C., Bougea, A., Kontaxopoulou, D., Fragkiadaki, S., Koros, C., Georgakopoulou, V. E., Fotakopoulos, G., Koutedakis, Y., Piperi, C., & Papageorgiou, S. G. (2023). Pharmacological and Non-Pharmacological Treatments for Depression in Parkinson's Disease: An Updated Review. *Jurnal Medicina (Lithuania)*, 59(8), 1–24. <https://doi.org/10.3390/medicina59081454>
- Anggraini, T. R., & Khotijah, S. (2023). *Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Dengan Penerapan Meditasi Ringan Mindfulness Di Ruang Gelatik 4 Rsj Menur Surabaya (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI)*.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Jurnal Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–9. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lamongan. (2018). *Data Orang Dengan Gangguan Jiwa Kabupaten Lamongan*. Lamongan: Dinas Kesehatan Kabupaten Lamongan.
- Dwidiyanti, M. (2021). *Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien dengan Intervensi Mindfulness Spiritual Islam*. *Jurnal Keperawatan Islam*, 7(3), 267-274.

- Fitri, A., Dwidiyanti, M., & Sawitri, D. R. (2023). Terapi Mindfulness untuk Meningkatkan Adaptasi Diri dan Mengurangi Gangguan Psikologis pada Keluarga dengan ODGJ. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1295-1302. *Jurnal Keperawatan Silampari*.
- Isnaniar, N., & Maratus, S. (2022). Jurnal Kesehatan As-Shiha Persepsi Keluarga Tentang Cara Merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa Tampan Provinsi Riau. *Jurnal Kesehatan As Shiha*, 2(1), 1–20.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI.
- Livana, Suerni, T., Kandar, & Kuncoro, A. (2023). Implementasi Mindfulness Spiritual Dengan Metode Stop Dalam Meningkatkan Kesadaran Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Melakukan Proses Pengobatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 1003–1008.
- Nasution, H. N., & Firdausi, H. (2021). Pendekatan Diagnosis Dan Tatalaksana Gangguan Mood Pada Usia Lanjut. *Jurnal Kedokteran*, 6(2), 131. <https://doi.org/10.36679/kedokteran.v6i2.333>
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 63–66.
- Prameswari, A., & Yudiarto, A. (2021). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Depresi: Meta-Analisis. *Jurnal Psycho Idea*, 19(2), 151. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.9943>
- Prinanda, J. N. (2023). *Grup Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Ruminasi pada Remaja dengan Gejala Depresi*.
- Syifa Fauziah, Anjani, R., & Fuziah, S. (2023). Komunikasi Terapeutik Pada Pasien Depresi. *Jurnal Keperawatan Purnus*, 1(1), 10–15.
- Widi, W. (2021). *Buku Ajar Depresi Pada Lansia di masa pandemi COVID-19*. https://www.google.co.id/books/edition/Depresi_Pada_Lansia_di_Masa_Pandemi_Covi/VqtVEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- WHO. (2019). *Mental Disorders: Global Health Estimates*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>