

CLIENT CENTERED THERAPY UNTUK SUBJEK DEWASA DENGAN GANGGUAN DEPRESI BERAT

Cindani Trika Kusuma

Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. email: kusumacindani@gmail.com

ABSTRACT : CLIENT CENTERED THERAPY FOR ADULT CLIENT WITH SEVERE DEPRESSION DISORDER

This study aims to determine the effectiveness of *Client centered therapy* in adult subject who have depression disorder. Subject in this study was a 22 years old woman, undergraduate. Measuring instruments used in this study were depression scale namely BDI. *Client centered therapy* done in 5 intervention session. The results of the BDI pre-test were 32. After the intervention was given, the results of the BDI post-test were 13 in the mild category. These results indicate that there was a decrease in subject's depression after being given the Centered Client Therapy intervention.

Keywords: Client centered therapy, depression, adult subject

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *Client centered therapy* pada subjek dewasa yang mengalami depresi. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 22 tahun yang sedang menempuh pendidikan Strata 1. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur skala depresi yaitu BDI. Terapi *client centered* dilakukan dalam 5 sesi intervensi. Hasil tes BDI pretest yaitu 32 artinya subjek mengalami gangguan depresi yang berada pada kategori berat. Setelah diberikan intervensi, hasil tes BDI posttest yaitu berada pada skor 13 yang berada pada kategori ringan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan depresi pada subjek setelah diberi intervensi *Client centered therapy*.

Kata kunci : Client centered therapy, depresi, subjek dewasa

PENDAHULUAN

Beck (McDowell dan Newel, 1996) mendefinisikan depresi sebagai keadaan abnormal organisme yang dimanifestasikan dengan tanda simptom-simptom seperti: menurunnya mood subjektif, rasa pesimis dan sikap nihilistic, kehilangan kespontanan dan gejala vegetatif (seperti kehilangan berat badan dan gangguan tidur). Depresi juga merupakan kompleks gangguan yang meliputi gangguan afeksi, kognisi, motivasi dan komponen perilaku. Menurut Kaplan, Sadock, & Grebb (2010) pengertian depresi merupakan satu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala

penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, anhedonia, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya, serta bunuh diri.

Lebih lanjut menurut Sadock, Sadock, dan Ruiz (2015) pengertian depresi merupakan suatu gangguan mood. Mood adalah suasana perasaan yang meresap dan menetap yang dialami secara internal dan yang mempengaruhi perilaku seseorang dan persepsinya terhadap dunia. Depresi adalah suasana perasaan tertekan (*depressed mood*) yang dapat merupakan suatu diagnosis penyakit atau

CLIENT CENTERED THERAPY UNTUK SUBJEK DEWASA DENGAN GANGGUAN DEPRESI BERAT

sebagai sebuah gejala atau respons dari kondisi penyakit lain dan stress terhadap lingkungan

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental utama saat ini, yang mendapat perhatian serius. Di Amerika Serikat, 17% orang pernah mengalami depresi pada suatu saat dalam hidup mereka, dengan jumlah penderita saat ini lebih dari 19 juta orang. Dinegara-negara berkembang, WHO memprediksikan bahwa pada tahun 2020, depresi akan menjadi salah satu gangguan mental yang banyak dialami dan depresi berat akan menjadi penyebab kedua terbesar kematian setelah serangan jantung. Berdasarkan data WHO tahun 1980, hampir 20%-30% dari pasien rumah sakit di Negara berkembang mengalami gangguan mental emosional seperti depresi (Dirgayunita, 2016).

Dalam psikologi, penanganan depresi dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain terapi interpersonal, konseling kelompok dan dukungan sosial, terapi humor, serta *cognitive behavior therapy* (Aries dalam Faiza, 2019). Selain terapi- terapi tersebut, *client centered therapy* juga dapat digunakan untuk menurunkan depresi pada individu. Corey (2010) mengungkapkan terapi *client centered* berlandaskan pada suatu filsafat tentang manusia yang menekankan bahwa individu memiliki dorongan bawaan pada aktualisasi diri, individu memiliki kesanggupan untuk memahami faktor-faktor yang ada dalam hidupnya yang menjadi penyebab ketidakbahagiaan. Rogers

menggunakan istilah *client centered* untuk merefleksikan kepercayaannya bahwa setiap individu pada dasarnya baik dan bahwa potensi pengembangan diri terletak di dalam diri individu tersebut dan bukan pada terapis ataupun metode terapi (Halgin & Whitbourne, 2010).

Tujuan dasar terapi *client centered* adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu subjek untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh (Corey, 2010). Corey (2010) menguraikan teknik-teknik terapi *client centered* adalah pengungkapan dan pengkomunikasian penerimaan, respek, dan pengertian, sertai berbagi upaya dengan subjek dalam mengembangkan kerangka acuan internal dengan memikirkan, merasakan, dan mengeksplorasi. Wawasan yang diperoleh individu tentang dirinya tersebut menurut Rogers dikenal dengan *self insight* (Rogers dalam Schultz, 2016). Menurut Rogers, *self insight* merupakan faktor paling penting dalam memprediksi perilaku individu di masa mendatang. Dalam batasan tersebut, Rogers beragumen bahwa *Client centered therapy* memberikan pandangan yang lebih jelas tentang dunia pengalaman seseorang dibanding bentuk asesmen dan terapi yang lain. Satu kelebihan yang diklaim Rogers pada pendekatannya adalah ketidakbergantungan pada struktur teoritis yang telah ditentukan dan penerimaan terhadap diri individu apa adanya. Terapis memberikan mereka penerimaan positif takbersyarat dan tidak menghakimi perilaku

CLIENT CENTERED THERAPY UNTUK SUBJEK DEWASA DENGAN GANGGUAN DEPRESI BERAT

mereka atau menasehati tentang cara berperilaku. Semuanya berpusat pada klien, termasuk tanggung jawab untuk mengubah perilaku dan mengevaluasi hubungan (Schultz, 2014).

Hasil penelitian sebelumnya oleh Istioni (2019) menemukan bahwa terapi *client centered* dapat menurunkan depresi pada individu karena terapi tersebut menjadi sarana bagi subjek untuk melakukan self insight dalam menyelesaikan pengalaman-pengalaman yang membuatnya depresi. Berdasarkan paparan di atas, peneliti akan meneliti lebih lanjut tentang efektivitas *client centered therapy* dalam menangani kasus depresi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang terapi bagi penderita depresi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan rancangan pre-posttest design. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita berusia 22 tahun yang sedang menempuh pendidikan strata 1. Berdasarkan hasil pemeriksaan, subjek mengalami depresi dikarenakan konflik dengan ayah dan ibunya sejak kecil. Subjek tidak pernah mendapat penerimaan dan kasih sayang dari ayah, sedangkan dari sisi ibu juga kurang memiliki hubungan yang harmonis. Hal ini membuat subjek memiliki perasaan tidak diterima dan menjadi beban didalam keluarga sehingga

subjek tidak mampu menerima peristiwa yang terjadi didalam hidupnya. Kondisi hubungan ayah dan ibu subjek yang tidak harmonis memicu munculnya pandangan negatif tentang diri subjek dan hubungan suami istri. Adanya keinginan untuk diterima oleh keluarga terutama ibu untuk mendapatkan kasih sayang dan pengasuhan yang baik membuat subjek berusaha dan berjuang untuk mendapatkan perhatian dari keluarga terutama ibu namun kenyataannya subjek tidak mendapat yang diinginkan. Subjek juga pernah menjadi korban perkosaan saat ia berkuliah semester 2 oleh guru les biolanya. Hal ini membuatnya kehilangan minat dan gairah hidup. Ia bahkan sempat berpikir untuk bunuh diri. Saat ini subjek masih berusaha menyelesaikan perkuliahannya. Ia sering mimpi buruk, tidak dapat tidur dengan tenang, merasa khawatir dan juga merasakan pusing serta diare ketika sedang tertekan.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi subjek, maka intervensi yang akan diberikan kepada subjek adalah dengan menggunakan pendekatan humanistik yaitu *client centered therapy*. Peneliti menilai bahwa subjek memiliki kesanggupan untuk memecahkan masalah-masalah yang sedang dihadapinya. Program intervensi dilaksanakan dalam 14 pertemuan, dimana 9 pertemuan merupakan kegiatan asesmen menggunakan SPM untuk mengukur inteligensi, tes Rorschach, tes grafis, observasi, dan wawancara untuk memperoleh gambaran permasalahan subjek.

Cindani Trika Kusuma, Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Email: kusumacindani@gmail.com

CLIENT CENTERED THERAPY UNTUK SUBJEK DEWASA DENGAN GANGGUAN DEPRESI BERAT

Selain itu, juga diberikan skala Beck Depression Inventory untuk mengukur tingkat depresi yang dialami subjek. Lebih lanjut, intervensi berlangsung dalam 5 sesi pertemuan dengan teknik *client centered therapy*. Target yang ingin dicapai dalam intervensi ini adalah :

1. Subjek dapat menyadari bahwa subjek merupakan individu yang berharga dan berguna (berfungsi penuh).
2. Subjek dapat menyadari bahwa subjek memiliki kesanggupan dalam mencapai apa yang diinginkannya.
3. Subjek dapat menentukan tujuan atau keputusan sendiri terhadap permasalahan yang dihadapinya.

Data dalam penelitian ini akan dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan untuk melihat perbandingan skor pre dan posttest (menggunakan BDI) sedangkan analisis kualitatif dilakukan terhadap perubahan perilaku yang muncul sepanjang proses intervensi dilakukan.

HASIL

Jika dilihat berdasarkan hasil skor BDI pada sebelum proses intervensi dan sesudah proses intervensi, terjadi perubahan yang signifikan. Perbedaan skor BDI dapat diketahui pada tabel berikut :

Tabel 1

Perbandingan skor BDI

Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
32 (Depresi Berat)	13 (Depresi Ringan)

Tabel diatas menjelaskan bahwa hasil pengukuran Depresi pada diri subjek sebelum diberikan intervensi berada pada skor 32 yang artinya subjek berada pada kategori Depresi Berat. Setelah diberikan intervensi dan dilakukan pengukuran ulang subjek berada pada skor 13 artinya subjek mengalami penurunan menjadi kategori Depresi Ringan.

Setelah dilakukan intervensi, subjek menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terkait perasaan dan perilaku subjek walaupun sesekali masih ada pergolakan dalam diri

subjek. Dilihat dari sisi perilakunya, subjek menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan jika dibandingkan saat pertama kali dilakukan asesmen, perubahan tersebut seperti tidak menarik diri ketika orang lain mengetahui permasalahan subjek terkait keluarga dan ibu yang memiliki pacar, aktif kembali mengikuti kuliah, mengikuti kegiatan kampus seperti acara ulang tahun kampus bersama teman-teman, dan mengerjakan laporan kerja yang selama ini sering subjek hindari.

Cindani Trika Kusuma, Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Email: kusumacindani@gmail.com

CLIENT CENTERED THERAPY UNTUK SUBJEK DEWASA DENGAN GANGGUAN DEPRESI BERAT

Saat intervensi berlangsung pada pertemuan ketiga, subjek sudah terlihat lebih banyak tersenyum dan ekspresif. Subjek sering tertawa ketika peneliti ajak berbicara tentang hal-hal yang dianggap lucu, selain itu subjek juga sudah mau memulai bercerita terlebih dahulu tanpa harus dipancing oleh praktikan. Pada dasarnya, subjek memiliki kesadaran diri yang baik akan permasalahan dan kondisi psikologisnya hanya saja subjek membutuhkan penguatan dan penerimaan dari orang-orang sekitarnya.

Selain itu, selama proses dilakukannya intervensi kepada subjek, subjek banyak menemukan beberapa *insight* diantaranya adalah:

1. Subjek mengatakan bahwa subjek masih perlu banyak belajar dalam menerima takdir dari Allah untuk subjek. Subjek tahu bahwa ini merupakan ujian dari Allah untuk subjek dan keluarga subjek.
2. Subjek menyadari bahwa banyak perempuan di luar sana yang mengalami kejadian yang sama dengan subjek atau bahkan lebih parah dari subjek. Subjek bersyukur bahwa hingga hari ini Allah masih memberikan kesehatan dan umur panjang.
3. Subjek mendapat kepercayaan untuk bekerja di yayasan panti sosial dan mengurus banyak anak-anak asuh dimana hal ini membuat subjek menyadari bahwa subjek memiliki tanggung jawab yang besar untuk

berbagi kebahagiaan. Maka subjekpun harus bahagia.

Berdasarkan hasil *follow up* yang dilakukan 2 minggu setelah intervensi dilakukan kepada subjek terdapat perubahan pada diri subjek. Subjek sudah tidak mengalami mimpi buruk, pola makan menjadi lebih teratur, dapat lebih berkonsentrasi dan tidak menangis di depan umum. Meskipun sesekali subjek merasa sesak nafas dan jantung berdebar tetapi sudah berkurang dibanding sebelumnya.

DISKUSI

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa terapi *client centered* efektif menurunkan tingkat depresi (Istiono, 2019). Client-centered therapy (CCT) dianggap efektif dalam penanganan depresi. Empati yang merupakan komponen utama dalam hubungan terapis dan klien dalam CCT memungkinkan klien untuk hadir dan memvalidasi pengalaman mereka sendiri serta belajar untuk menghargai dan menggunakan emosi mereka dalam membimbing mereka memecahkan masalah mereka sendiri (Goldman, Greenberg, & Angus, 2006). Hal ini memperkuat diri dan mendorong penerimaan diri, yang pada akhirnya membantu memerangi depresi. CCT telah terbukti efektif untuk depresi dalam dua penelitian sebelumnya. (Greenberg & Watson, 1998; King, Slbbald, Ward, Bower, Lloyd, Gabbay, & Byford, 2000).

CLIENT CENTERED THERAPY UNTUK SUBJEK DEWASA DENGAN GANGGUAN DEPRESI BERAT

Pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini berjalan dengan baik dan lancar. Subjek dapat bersikap kooperatif dan bekerjasama dengan praktikan selama proses intervensi dilakukan. Subjek merasa lebih nyaman dan menerima situasi yang selama ini membuat subjek menjadi tertekan. Kelebihan intervensi ini adalah pada sesi pertama, yakni munculnya atau tumbuhnya *insight* tentang pemerkosaan yang subjek alami dalam diri subjek bahwa subjek merupakan individu yang bersyukur dan belajar menerima takdir Allah. Subjek merasa lebih beruntung karena banyak juga perempuan yang mengalami hal yang serupa dengan subjek atau bahkan lebih parah. Kekurangan dalam intervensi ini adalah belum adanya penyampaian psikoedukasi kepada keluarga subjek khususnya orangtua subjek terkait dengan permasalahan yang dihadapi oleh subjek. Hal ini dikarenakan subjek tidak bersedia untuk melibatkan orangtua dalam proses intervensi, sehingga hasil intervensi tidak dapat maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa *client centered therapy* efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada subjek. Sebelum intervensi skor BDI subjek berada dalam kategori depresi berat dan setelah intervensi kategori depresi turun menjadi depresi ringan. Selain itu, subjek sudah mampu memperoleh insight yang dapat

membantunya menyelesaikan masalah berkaitan dengan depresi yang dialami.

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi praktisi psikologi atau kesehatan mental lainnya agar menekankan pada perolehan *insight* subjektif dan penerimaan diri oleh individu dalam penanganan depresi. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya, dapat melanjutkan intervensi terkait forgiveness atau pemaafan terhadap diri dan lingkungan sebagai penanganan lanjutan terhadap depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2010). Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi (penerjemah Mulyarto).
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, penyebab dan penanganannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-14.
- Faiza, T. L. (2019). *Perbedaan Tingkat Depresi pada Korban Bullying Verbal dan Cyberbullying pada Remaja* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Goldman, R. N., Greenberg, L. S., & Angus, L. (2006). The effects of adding emotion-focused interventions to the client-centered relationship conditions in the treatment of depression. *Psychotherapy Research*, 16(5), 537-549.
- Greenberg, L., & Watson, J. (1998). Experiential therapy of depression: Differential effects of client-centered relationship conditions and process experiential interventions. *Psychotherapy Research*, 8(2), 210-224.

CLIENT CENTERED THERAPY UNTUK SUBJEK DEWASA DENGAN GANGGUAN DEPRESI
BERAT

Halgin, R. P., & Whitbourne, S. K. (2010). Psikologi abnormal: Perspektif klinis pada gangguan psikologis. *Jakarta: Salemba Humanika*.

Istiono, A. (2019, November). PERSON CENTERED THERAPY UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA PASIEN SKIZOAFEKTIF. In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin* (Vol. 2, No. 1, pp. 180-191).

Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). Sinopsis psikiatri: Ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis. *Dr. I. Made Wiguna S. Jakarta: Bina Rupa Aksara*.

King, M., Sibbald, B., Ward, E., Bower, P., Lloyd, M., Gabbay, M., & Byford, S. (2000). Randomised controlled trial of non-directive counselling, cognitive-behaviour therapy and usual general practitioner care in the management of depression as well as mixed anxiety and depression in primary care. *Health technology assessment (Winchester, England)*, 4(19), 1-83.

McDowell, I. (2006). *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires*. Oxford University Press, USA.

Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2015). *Synopsis of psychiatry: behavioral sciences, clinical psychiatry*. Wolters Kluwer.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). Teori kepribadian. *Jakarta: EGC*.