

Efektivitas Terapi Gestalt dalam memperbaiki hubungan interpersonal pada pasien gangguan psikotik

Afitria Rizkiana, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

Author Correspondent

Afitria Rizkiana, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, e-mail: afitriar@gmail.com

Riwayat artikel

Naskah diterima:
15/11/2019

Revisi diterima:
16/12/2019

Naskah disetujui:
11/01/2020

Abstrak

Gangguan Psikotik Akibat Kondisi Medis Lain dengan Delusi merupakan salah satu gangguan jiwa yang memerlukan penanganan spesifik. Apakah Terapi Gestalt efektif untuk memperbaiki hubungan interpersonal dengan ayah pada pasien gangguan psikotik? Subjek yang berpartisipasi dalam studi ini adalah klien didiagnosa mengalami Gangguan Psikotik Akibat Kondisi Medis Lain yang memiliki hubungan interpersonal dengan ayahnya tidak baik. Asesmen dilakukan untuk mendiagnosa klien diantaranya wawancara, observasi, tes psikologi yang meliputi tes grafis, WAIS, SSCT, TAT, Bender Gestalt, serta studi dokumentasi. Intervensi yang digunakan adalah Terapi Gestalt dengan teknik empty chair. Setelah intervensi adalah klien menyadari bahwa masalah-masalah yang pernah klien alami dengan ayahnya merupakan pengalaman menyedihkan masa lalu, klien juga berhasil mengurangi perasaan negatif akibat persoalan masa lalunya, dan lebih bisa menerima keberadaan ayahnya saat ini. Namun rasa terkadang masih muncul perasaan kesal ketika ayahnya mengkritiknya.

Kata kunci: Terapi Gestalt, psikotik, hubungan anak dengan ayah, kondisi medis.

Latar Belakang

Gangguan psikotik merupakan gangguan persepsi, pikiran, suasana hati dan perilaku seseorang. Individu dengan gangguan psikotik memiliki kombinasi gejala dan pengalaman yang bervariasi tergantung pada keadaan masing-masing individu. Mayoritas individu dengan gangguan psikotik akan pulih dari fase akut awal dan hanya 14 hingga 20% yang akan pulih sepenuhnya. Yang lain akan membaik namun memiliki episode berulang atau *relapse* yang disebabkan oleh stres, kesulitan kehidupan, isolasi sosial dan perawatan diri yang buruk. Jadi beberapa individu hanya memiliki pengalaman yang mengganggu, sementara yang lain akan mengalami gangguan selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun. Beberapa interval pemulihan juga terkait dengan faktor-faktor individual, seperti ketahanan diri (National Collaborating Centre for Mental Health, 2014).

Gangguan psikotik karena trauma cedera otak atau *Psychotic Disorder Due to Traumatic Brain Injury* (PDDTBI) dalam DSM V disebut dengan Gangguan Psikotik karena kondisi medis lain (293.81). Gangguan psikotik karena kondisi medis lain ditandai secara klinis dengan adanya halusinasi atau delusi yang menonjol yang disebabkan karena adanya trauma cedera otak dan tidak lebih baik dijelaskan sebagai gangguan mental lain atau delirium, serta menyebabkan distress atau adanya penurunan dalam bidang sosial, pekerjaan, atau area penting sehari-hari lainnya (Fujii & Ahmed, 2014). Gangguan psikotik karena kondisi medis lain ditandai secara klinis oleh halusinasi atau delusi yang terjadi di ruang yang jelas serta tanpa penurunan kemampuan intelektual. Individu yang mengalami gangguan psikotik karena kondisi medis lain harus ada sejarah pemeriksaan fisik atau temuan laboratorium, bahwa psikotik terjadi atas dasar gangguan medis umum (Kay & Tasman, 2006). Gangguan psikotik karena kondisi medis lain dikaitkan dengan kelainan otak pada area temporal dan frontal. *Traumatic Brain Injury* dapat menjadi penyebab utama psikosis atau berkontribusi pada pengembangan psikosis melalui gangguan kejang sekunder, meningkatkan risiko biologis dan psikologis, dan memicu psikosis pada pasien yang rentan. Onset rata-rata adalah 4-5 tahun setelah *Traumatic Brain Injury* dengan mayoritas kasus terjadi dalam 2 tahun (D. Fujii & Ahmed, 2010).

Farmakoterapi merupakan pengobatan utama untuk psikosis dan skizofrenia karena efektif untuk mengatasi gejala-gejala aktif psikotik dan mengurangi kerentanan terhadap *relapse*. Namun hal tersebut tidak mengatasi masalah residual defisit dalam hal kognitif dan sosial. Terdapat bukti bahwa beberapa orang dengan gangguan psikotik dapat mengatasi dengan baik dalam jangka panjang tanpa obat antipsikotik (Harrow, Jobe, & Faull, 2012), dan beberapa saran bahwa baik fungsi neurokognitif dan sosial dapat ditingkatkan tanpa farmakoterapi (Faber, Smid, Van Gool, Wiersma, & Van Den Bosch, 2012; Wunderink, Nieboer, Wiersma, Sytema, & Nienhuis, 2013). Selain itu, ada bukti awal bahwa intervensi psikologi dapat bermanfaat tanpa obat antipsikotik (Morrison et al., 2011). Faktor psikologis dan sosial menjadi faktor-faktor yang dapat berkontribusi untuk terjadinya *relapse* pada orang-orang dengan psikotik yang hidup di lingkungan masyarakat, seperti peristiwa kehidupan yang penuh dengan stres dan kesulitan komunikasi dalam keluarga (National Collaborating Centre for Mental Health, 2014).

Permasalahan pada subjek REP, khususnya hubungan interpersonal subjek dengan ayahnya. Sejak kecil subjek kurang mendapat kasih sayang dari kedua orang tuanya. Terlebih ayahnya memperlakukan berbeda antara subjek dengan adiknya. Ketika subjek berbuat salah, subjek selalu mendapatkan pukulan di kepala dari ayahnya. Pengalaman-pengalaman tersebut menimbulkan rasa sesal, kecewa, sedih, dan marah. Hal tersebut membuat subjek dengan orang tua khususnya ayah sering bertengkar.

Tekanan-tekanan yang subjek dapatkan dari keluarganya membuat subjek rentan terhadap stress. Stresor psikososial yang berasal dari faktor keluarga dapat mengakibatkan individu mengalami kehilangan rasa aman, rasa cinta, perasaan istimewa dan hal ini akan menimbulkan stress berat bagi individu sendiri (Townsend, Demeter, Youngstrom, Drotar, & Findling, 2007).

Saat subjek telah dinyatakan pulih dan boleh pulang, subjek menjalani rawat jalan di rumah, namun selama subjek di rumah, subjek sering bertengkar dengan ayahnya karena berbeda pendapat. Subjek ingin rujuk dengan suaminya namun ayah tidak menyetujui. Hal ini jika berlangsung lebih lama dikhawatirkan akan menjadi penyebab subjek kembali *relapse*. Untuk menghindari hal tersebut maka diperlukan adanya penanganan pada subjek. Pada kasus fokus intervensi yaitu agar subjek lebih bisa memahami dan menerima sikap dan perlakuan ayah sehingga dapat memperbaiki hubungan interpersonal dengan ayah pada subjek dengan menggunakan Terapi Gestalt. Selain itu juga perlu adanya intervensi untuk keluarga yang biasa disebut dengan psikoedukasi keluarga. Pada penelitian sebelumnya terapi gestalt dengan menggunakan teknik *empty chair* terbukti dapat mengatasi gejala gangguan, masalah interpersonal, afiliasi terhadap diri sendiri, serta tingkat masalah yang belum selesai (Greenberg

& Malcolm, 2002).

Metode Asesmen

Metode asesmen yang digunakan adalah observasi, wawancara, tes psikologi, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan terhadap subjek dan keluarga dengan tujuan untuk memperoleh informasi secara mendalam yang berkaitan dengan riwayat permasalahan, keluhan serta gejala subjek untuk menegakkan diagnosis. Observasi dilakukan untuk memperdalam hasil wawancara serta untuk pemeriksaan status mental yang meliputi penampilan subjek, perilaku, afek, gangguan perseptual, orientasi dan kesadaran subjek.

Tes psikologis yang digunakan yaitu tes grafis (BAUM, DAP dan HTP), SSCT, TAT, *Bender Gestalt*, dan juga *Wechsler Adult Intelligence Scale* (WAIS). Tes grafis diperlukan untuk mengetahui kepribadian subjek secara lebih mendalam. Tes *Sacks Sentence Completion Test* (SSCT) digunakan untuk mengelompokkan permasalahan yang dialami oleh subjek. *Bender Gestalt* digunakan untuk mengetahui kemampuan visual-motorik dan kerusakan otak, TAT digunakan untuk mengetahui tekanan-tekanan dan kebutuhan subjek serta coping yang digunakan subjek dalam menghadapi masalah, sementara WAIS digunakan untuk mengetahui kapasitas intelektual subjek dan juga gejala klinis pada subjek. Studi dokumentasi dilakukan untuk melihat riwayat perjalanan gangguan subjek.

Presentasi Kasus

Subjek bernama REP (22 tahun) mengalami gangguan psikotik karena adanya trauma cedera otak (potensial *epileptogenic zone* di regio temporal kanan). Hal tersebut membuat subjek mengalami halusinasi dan delusi. Subjek merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Subjek tinggal di rumah bersama ayah, ibu, adik, dan juga anaknya. Adik kandung subjek berusia 15 tahun saat ini kelas 3 SMP. Subjek sudah bercerai dengan suaminya karena paksaan orang tuanya karena suaminya melakukan tindak kekerasan fisik terhadap subjek, mengkonsumsi obat terlarang, sering mencuri, tidak mau bekerja, dan sering selingkuh. Namun demikian, subjek tetap ingin bersama suaminya karena subjek berpikir hanya suaminya yang bisa menerima subjek apa adanya.

Subjek dirawat di Rumah Sakit Jiwa sebanyak dua kali. Kondisi subjek saat pertama kali mengalami gangguan adalah sulit tidur, tidak nafsu makan, keluyuran, bicara sendiri dan tertawa sendiri (perilaku aneh atau tidak terkontrol), serta bicara melantur tentang keluarga dan suaminya. Subjek juga melihat tulisan "REP sukses" di sepanjang jalan, subjek pernah menyuruh semua keluarganya pergi dari rumah karena subjek melihat rumahnya akan roboh (halusinasi visual). Subjek mengaku memiliki kekuatan karena terdapat 7 jin islam di dalam tubuhnya, subjek juga merasa semua orang iri dengan kesuksesannya (delusi). Saat pertama kali mengalami gangguan, subjek tidak mandi selama seminggu. Subjek sering mengeluh pusing semenjak SMP. Onset terjadinya gangguan mulai muncul saat subjek berusia 21 tahun atau pada saat dewasa awal.

Sejak kecil subjek kurang mendapat perhatian dari orang tuanya karena orang tua sibuk bekerja. Subjek selalu mendapat kritik dari ayahnya atas apa yang ia lakukan. Subjek merasa diperlakukan seperti anak tiri karena ia selalu disuruh melakukan pekerjaan rumah sedangkan adiknya tidak. Setiap subjek melakukan kesalahan, ayahnya selalu memukul subjek. Ketika SMP subjek pernah tidak pulang selama dua hari karena menonton konser yang membuat ayahnya marah kepada subjek sampai ia dipukul kepalanya dan disuruh pergi dari rumah. Hal tersebut membuat subjek merasa kesal, kecewa, sedih, dan marah yang membuat subjek menjadi diam pada ayahnya, bertengkar ketika tidak sependapat dengan ayah dan terjebak dalam urusan yang tidak selesai. Hal tersebut didukung dengan hasil tes grafis dimana subjek

memiliki kepribadian yang senang menyembunyikan masalah, terlihat penurut namun keras kepala dan tidak suka dikritik.

Dari hasil tes grafis, subjek menunjukkan indikasi kepribadian yang impulsif. Hal tersebut membuat subjek tidak bisa mengendalikan diri sehingga selalu melakukan hubungan seksual layaknya suami istri setiap pacaran. Pada akhirnya perilaku subjek mengakibatkan subjek tidak lulus SMA karena hamil di luar nikah. Subjek berusaha menggugurkan kandungannya namun tidak berhasil akhirnya subjek menikah dengan laki-laki yang telah menghamilinya. Semenjak kejadian tersebut ayahnya semakin berperilaku keras kepada subjek. Saat usia pernikahannya menginjak 5 tahun, orang tua khususnya ayah memaksa subjek untuk bercerai dengan suaminya, karena suaminya tidak bekerja, sering selingkuh, melakukan tindak kekerasan, serta sering keluyuran. Namun demikian subjek menolak. Subjek justru malah semakin membenci ayahnya karena subjek merasa ayahnya tidak bisa memahami subjek. Hal tersebut membuat hubungan interpersonal subjek dengan ayah tidak baik, subjek menjadi sering bertengkar dengan ayah. Hal ini merupakan stressor bagi subjek yang disertai dengan tidak mengkonsumsi obat hampir 1 tahun sehingga mengakibatkan subjek mengalami *relapse*.

Subjek dibawa ke Rumah Sakit Jiwa kedua (22 Agustus 2018) dengan keluhan kluyuran, memfitnah keluarga di tetangga, dan merasa semua orang iri dengan kesuksesannya. Subjek menilai keluarga kurang memberinya perhatian dan tidak mengerti dirinya. Di sisi lain, orang tua terutama ayah sering mengkritik ketika ada hal yang tidak sesuai keinginannya dan suka membuat keputusan sepihak yang harus dituruti. Hal ini mengakibatkan subjek seringkali mengalami kebingungan dan ketidakpastian dalam bertindak terutama dalam menghadapi masalah. Kapasitas inteligensi subjek yang berada pada kategori rata-rata bawah juga menambah kesulitan subjek dalam menghadapi dan memecahkan masalah dalam kehidupannya sehari-hari.

Adanya masalah-masalah masa lalu yang belum terselesaikan yang dialami subjek dapat mempengaruhi kehidupan subjek saat ini. Dari hasil tes SSCT area konflik yang dialami subjek adalah sikap terhadap kehidupan keluarga, sikap terhadap ayah, perasaan bersalah, dan sikap terhadap hubungan heteroseksual. Subjek mengatakan pada waktu masih kecil keluarganya baik dan berbeda dengan saat ini. Saat ini subjek merasa bahwa keluarga subjek berbeda dengan keluarga lain. Keluarga lain terlihat harmonis sedangkan subjek merasa kurang kasih sayang dan diperlakukan seperti anak tiri di keluarganya, berbeda dengan adiknya yang selalu disayang. Subjek mengatakan bahwa ayahnya jarang menyayangnya. Subjek berharap ayahnya dapat menjadi seperti yang ia inginkan. Meskipun demikian, subjek merasa ayahnya tetap ayah yang terbaik. Subjek mengatakan kesalahan terbesarnya adalah menikah muda dan tidak menurut dengan orang tuanya. Ketika masih kecil subjek merasa bersalah atas kenakalan-kenakalan yang sudah ia lakukan. Menurut subjek kehidupan perkawinannya kurang harmonis dan kurang perhatian. Subjek tidak menyukai laki-laki galak dan sombong.

Perasaan-perasaan yang tidak dapat diekspresikan pada masa lalu seperti rasa sakit hati saat disuruh ayahnya pergi dari rumah, rasa menyesal karena pernah hamil di luar nikah yang membuat ayahnya semakin keras kepadanya, dan suami selingkuh. Hal tersebut menjadi pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami subjek. Subjek terus menerus memikirkan hal tersebut sehingga tersimpan rasa tidak berdaya. Peristiwa subjek diusir dari rumah membuat subjek menyimpan rasa dendam pada ayahnya sehingga membuat subjek membenci apapun yang dikatakan ayahnya kepada subjek. Namun subjek cenderung menekan emosinya karena takut ayahnya semakin marah selain itu subjek malas mendengar nasehat ayahnya. Hal tersebut didukung dengan hasil tes grafis dan TAT dimana subjek memiliki kepribadian yang tidak suka dikritik sehingga subjek cenderung memilih merepress masalahnya dan memendam emosinya serta cenderung diam agar ayahnya tidak semakin banyak menasehatinya. Sejak pengalaman tidak menyenangkan itu terjadi, subjek menganggap ayahnya

sebagai ayah tiri sehingga subjek jarang berkomunikasi dengan ayahnya.

Perasaan-perasaan yang tidak dapat diekspresikan pada masa lalu merupakan urusan yang tidak selesai (*unfinished business*) yang dapat menghambat perkembangan subjek saat ini. Badan dan perasaan merupakan indikator yang baik dan bisa dipercaya untuk melihat kondisi psikologis individu. Seperti halnya yang terjadi pada subjek, subjek seringkali mengatakan bahwa ia bahagia namun ketika membahas tentang ayah subjek terkadang mengalihkan pembicaraan dan terlihat menahan untuk menangis. Subjek merasa dirinya tidak berguna di mata ayahnya, merasa harga dirinya tercoreng karena hamil di luar nikah, rumah tangganya berantakan dan serba salah dalam bertindak. Perls menyatakan bahwa orang-orang cenderung bergantung pada masa lampau membenarkan ketidaksiannya memikul tanggung jawab atas dirinya sendiri dan atas pertumbuhannya, mereka mengalami kesulitan untuk tinggal pada saat sekarang karena terperangkap dalam pusaran masa lalu dengan membuat resolusi-resolusi dan merasionalisasi keadaan yang sedang mereka jalani serta lebih suka melakukan sesuatu yang lain daripada menjadi sadar betapa mereka telah mencegah diri sendiri menjalani hidup sepenuhnya (Corey, 2010).

Keadaan subjek yang berorientasi pada masa lampau membuat subjek memendam perasaan-perasaan sakit, sedih, kecewa, sesal, dan marah yang tidak diungkapkan selama bertahun-tahun lamanya dan membuat subjek memiliki perasaan tidak mampu, mudah merasa tertekan, mudah frustrasi, tidak terbuka, dan kaku sehingga subjek mengalami kesulitan penyesuaian diri dalam menjalani kehidupannya di masa sekarang. Menurut Gestalt, individu yang memiliki masalah disebabkan karena sebelumnya menghindari masalah, sehingga masalah-masalah yang belum selesai cenderung tidak diungkapkan yang membuat subjek mengalami tekanan.

Tekanan sehari-hari meskipun kecil namun bila bertumpuk dan berlangsung lama (stressor jangka panjang), dapat menimbulkan stress yang berat. Tekanan yang dialami subjek cenderung tekanan yang berasal dari luar seperti tuntutan dari ayah yaitu paksaan untuk cerai dari suaminya. Namun demikian subjek tidak dapat mengekspresikan emosinya secara efektif kepada ayahnya bahwa ia ingin tetap bertahan dengan suaminya. Sehingga hal yang dapat dilakukan oleh subjek adalah menangis, membenci ayahnya, tidak bisa membuat keputusan dan terkadang pergi dari rumah. Menurut Gestalt, hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami pertentangan antara *top dog* (posisi yang memiliki peran yang kuat dan mandiri yaitu ayahnya) dan *under dog* (keadaan tidak berdaya, tidak mampu dan pasif) (Brownell, 2010).

Subjek tidak pernah merasa sepenuhnya dicintai dan diterima oleh ayahnya sehingga subjek menaruh dendam pada ayahnya. *Unfinished business* telah menghambat hubungan interpersonal subjek dengan ayahnya. Sehingga subjek perlu melakukan penyingkapan *unfinished business* agar bisa mengalami kepuasan yang nyata yaitu subjek perlu berpaling pada masalah lama dan mengungkapkan perasaan-perasaan yang tidak diketahuinya (Corey, 2010). Berdasarkan uraian perjalanan gangguan subjek dapat diketahui bahwa ada beberapa stressor yang memicu terjadinya gangguan psikotik pada diri subjek, namun stressor tersebut bukanlah satu-satunya faktor penyebab. Faktor lain yang juga menjadi salah satu penyebab timbulnya gangguan pada diri subjek adalah kerentanan psikologis subjek yaitu masalah pada kepribadian yang ia miliki.

Kepribadian subjek yang cenderung tertutup, mudah frustrasi, dan tidak suka dikritik yang membuatnya menjadi mudah tertekan saat dihadapkan pada berbagai masalah sehingga dapat menjadi diathesis (Walker & Diforio, 1997). Model diathesis stres mengaitkan antara adanya faktor biologis, psikologis dan lingkungan yang berfokus pada interaksi antara predisposisi penyakit terhadap penyakit (Davidson, Neale, & Kring, 2012). Penyakit skizofrenia dipandang sebagai interaksi atau kombinasi dari diathesis dalam bentuk predisposisi genetik maupun psikologis untuk berkembangnya gangguan, dengan stres lingkungan yang melebihi ambang batas atau sumber-sumber coping individu (Nevid, Rathus & Greene, 2005).

Menurut pendekatan gestalt, area yang harus diperhatikan dalam intervensi adalah pemikiran dan perasaan yang individu alami saat ini. Perilaku yang normal dan sehat terjadi bila individu bertindak dan bereaksi sebagai organisme yang total, yaitu memiliki kesadaran pada pemikiran, perasaan dan tindakan masa sekarang. Menurut Gestalt, subjek menyebabkan dirinya terjerumus pada masalah-masalah tambahan, karena tidak mengatasi kehidupannya dengan baik yang meliputi komunikasi subjek menjadi kaku atau kurang kontak dengan ayah, subjek memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi, perasaan yang tidak diekspresikan dan situasi yang belum selesai yang mengganggu perhatiannya (*unfinished business*).

Subjek telah menjalani perawatan rumah sakit selama 27 hari dan telah dinyatakan pulih sehingga kembali ke rumah. Permasalahan yang dialami subjek saat ini adalah subjek masih sering memikirkan masalahnya yang ingin kembali dengan suaminya namun tidak diperbolehkan oleh ayahnya sehingga tidak memiliki solusi untuk mengatasi masalahnya yang membuat ia sering merasa frustrasi. Kondisi frustrasi yang dirasakan subjek membuat subjek sering pergi dari rumah, tidak mendengarkan nasehat orang tua khususnya ayah, dan mengkonsumsi obat tidak sesuai dosisnya. Hal ini membuat subjek kembali rentan terhadap stres dan *relapse*. Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa adanya masalah-masalah subjek yang belum terselesaikan terhadap ayahnya yang membuat subjek memendam emosi sehingga subjek membutuhkan katarsis untuk melampiaskan emosinya yang membuat subjek bisa belajar menerima dirinya dan keberadaan ayahnya, sehingga diperlukan intervensi Terapi Gestalt dengan Teknik *empty chair*. Intervensi bertujuan untuk memunculkan kesadaran pada diri subjek mengenai masalah-masalah yang belum selesai sehingga dapat memperbaiki hubungan interpersonal subjek dengan ayah.

Diagnosis dan Prognosis

Subjek memenuhi kriteria diagnostik untuk Gangguan Psikotik Akibat Kondisi Medis Lain dengan Delusi kode 293.81 (F06.2) dengan gejala meliputi adanya delusi, ditemukannya bukti adanya kerusakan otak dan gejala lain secara lengkap dapat dilihat pada tabel diagnosis di lampiran. Permasalahan yang menjadi fokus intervensi adalah hubungan interpersonal subjek dengan ayahnya. Terapis memprediksikan prognosis subjek adalah positif/baik, hal ini dikarenakan subjek memiliki komitmen untuk mengikuti intervensi agar segera keluar dari permasalahannya, subjek kooperatif dengan terapis, selain itu keluarga juga ikut membantu dalam pencegahan *relapse* pada subjek seperti dukungan social serta memantau subjek dalam mengkonsumsi obat.

Intervensi

Terapi Gestalt dengan teknik *empty chair* memiliki sasaran utama yaitu pencapaian kesadaran. Sasaran Perls adalah membantu orang-orang membuat hubungan dengan pengalaman-pengalaman mereka secara jelas dan segera daripada semata-mata hanya berbicara tentang pengalaman-pengalaman itu. Jadi, jika subjek mulai berbicara tentang kesedihan, kesakitan, atau kebingungan, terapis membuat usaha-usaha agar subjek mengalami kesedihan, kesakitan dan kebingungan itu sekarang. Menurut Pearls, rasa sesal atau dendam paling sering menjadi sumber dan menjadi bentuk *unfinished business* yang paling buruk. Rasa sesal menjadikan individu terpaksa, yaitu ia tidak bisa mendekati atau terlibat dalam komunikasi yang otentik sampai ia mengungkapkan rasa sesalnya. Jadi menurut Perls, pengungkapan rasa sesal itu merupakan suatu keharusan. Rasa sesal yang tidak terungkapkan sering berubah menjadi perasaan berdosa (Corey, 2010). Terapi Gestalt berfokus pada peningkatan kesadaran untuk membawa perubahan, sehingga kebutuhan yang muncul dapat diidentifikasi, dan dipenuhi (Wagner-moore, 2004). Terapi Gestalt dengan menggunakan teknik *empty chair* terbukti dapat mengatasi gejala gangguan, masalah interpersonal, afiliasi terhadap diri sendiri, serta

tingkat masalah yang belum selesai (Greenberg & Malcolm, 2002). Target dari intervensi ini adalah memunculkan kesadaran pada diri subjek mengenai masalah-masalah yang belum selesai sehingga dapat memperbaiki hubungan interpersonal subjek dengan ayah.

Prosedur intervensi

Intervensi psikologi dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

Sesi 1: Building Raport dan kontrak kerja. Tujuan pada sesi 1 adalah menciptakan hubungan terapeutik dan mengetahui motivasi subjek. Kegiatan yang dilakukan dengan menanyakan kegiatan subjek setelah keluar dari rumah sakit, perasaan subjek setelah keluar rumah sakit dan menanyakan adakah keluhan yang subjek alami setelah keluar dari rumah sakit. Terapis melakukan kontrak kerja kepada subjek dengan akan diadakannya terapi sebagai solusi atas permasalahan yang subjek alami dan keluhkan.

Dalam sesi ini subjek masih ingat nama terapis setelah kurang lebih 10 hari tidak bertemu. Subjek mengenalkan terapis dengan kedua orangtuanya. Subjek menceritakan bahwa dirinya lebih senang di rumah dibanding di rumah sakit karena di rumah ada pekerjaan. Namun ada hal yang membuat subjek tidak betah di rumah adalah sering bertengkar dengan ayahnya dan malas bertemu dengan ayahnya. Subjek bersikap baik kepada terapis dengan memberikan kue yang ditaruh dipiring dan mempersilahkan terapis untuk memakan kue tersebut. Ketika terapis menjelaskan mengenai kontrak kerja intervensi, subjek dan ibu memahami apa yang dijelaskan terapis dengan menganggukkan kepala dan bersedia mengikuti proses terapi. Subjek mengatakan bahwa ia memiliki harapan ingin hidupnya bahagia dan semua keluarga menjadi satu. Pada sesi ini ibu subjek bertanya mengenai kondisi subjek .

Sesi 2: Mengeksplorasi sumber *unfinished business*. Tujuan intervensi adalah memunculkan kesadaran pada diri subjek mengenai masalah-masalah yang belum selesai dengan ayahnya. Kegiatan yang dilakukan oleh terapis adalah mendorong dan membangkitkan keberanian subjek mengungkapkan ekspresi pengalaman dan emosi-emosinya. Mengidentifikasi orang yang menjadi sumber *unfinished business*-nya. Dalam sesi ini subjek diikuti anaknya sehingga kurang bisa leluasa. Kemudian ibu subjek memanggil anaknya untuk tidur. Kemudian subjek menceritakan mengenai permasalahan marah dan sedihnya yang sangat menggangu saat ini. Subjek menceritakan mengenai kemarahan dan kekecewaannya kepada orang tuanya yang ia tidak ketahui penyebabnya. Subjek mengatakan bahwa ia ingin membantu orang tuanya mencari uang namun ada perasaan kesal dalam diri subjek yang membuat subjek akhirnya berpikir berkali-kali apakah ia harus membantu orang tuanya atau tidak. Subjek menangis, subjek merasa sudah lama menahan sedih dan amarah terhadap ayahnya namun subjek tidak berani mengungkapkan karena ayahnya galak.

Sesi 3: *Empty Chair*. Tujuan dari sesi ini adalah subjek mampu mengenali, menerima, mengekspresikan perasaan, pikiran dan emosinya, serta tercapainya resolusi untuk menyelesaikan *unfinished business* dengan ayahnya. Kegiatan yang dilakukan dengan menyiapkan 2 kursi, meminta subjek untuk duduk di satu kursi sementara kursi 1nya kosong. Meminta subjek untuk membayangkan sosok ayahnya pada kursi kosong tersebut, kemudian meminta subjek untuk mengungkapkan semua yang ia rasakan pada saat ia diusir oleh ayahnya. Subjek melakukan dialog sampai pada poin tercapainya resolusi untuk menyelesaikan *unfinished business*. Terapis mengingatkan subjek bahwa dia yang harus mengungkapkan perasaan-perasaan yang selama ini dipendam dan bahwa pada akhirnya penting untuk memaafkan ayah. Memberi pengertian pada subjek bahwa hubungan masa lalu bisa memicu konflik saat ini. Resolusi konflik lama dapat membantu meringankan konflik saat ini. Pada awal sesi ini subjek belum dapat membawa masalah masa lalunya dengan ayahnya pada kursi kosong tersebut. Kemudian terapis meminta subjek untuk rileks dan mengingatkan bahwa subjek harus mengungkapkan perasaan-perasaan yang selama ini dipendam. Setelah melakukan dialog yang panjang sambil menangis, akhirnya

subjek menyadari bahwa sebenarnya apa yang dilakukan ayahnya adalah untuk kebajikannya, kemudian subjek mengatakan bahwa ia merasa sedikit lega setelah mengeluarkan emosi-emosinya yang selama ini tidak berani subjek ungkapkan.

Sesi 4: Sesi lanjutan *Empty Chair*. Tujuan intervensi agar subjek mampu untuk menerima diri atas kesalahan masa lalu. Terapis menyiapkan 2 kursi, meminta subjek untuk duduk di satu kursi sementara kursi lainnya kosong. Meminta subjek untuk berdialog antara dirinya saat ini dan dirinya di masa lalu ketika subjek hamil di luar nikah yang membuat subjek merasa sangat bersalah. Awalnya subjek berperan sebagai dirinya di masa lalu, subjek menyampaikan kalutnya pikirannya di masa lalu, perasaan menyesal, rasa marah, kecewa dengan dirinya ketika ia hamil di luar nikah menjadi orang yang merugi yang membuat dirinya menjadi stres. Subjek menunduk sambil menangis ketika menyampaikan perasaan-perasaannya yang dipendam selama ini. Kemudian subjek memainkan peran sebagai dirinya sekarang dan menyampaikan perasaan pada dirinya di masa lalu, subjek lebih santai dan mengatakan beberapa harapan-harapan agar kejadian tersebut tidak akan terulang lagi di waktu selanjutnya. Subjek akan berubah, subjek ingin mencari kerja agar bisa membantu orang tuanya melunasi hutang-hutang. Setelah emosi subjek mulai mereda, terapis meminta subjek untuk melakukan relaksasi kemudian terapis menanyakan perasaan subjek, subjek mengatakan bahwa ia merasa lega setelah mengungkapkan semua emosi dan penyesalan yang selama ini terpendam.

Sesi 5: *Integration*. Tujuan dari sesi kelima ini adalah subjek mampu mengintegrasikan keseluruhan diri, pengalaman dan emosi-emosinya dalam perspektif baru sehingga subjek mampu bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Kegiatan yang dilakukan adalah membentuk kembali pola-pola hidup dalam bimbingan pemahaman baru dan insight baru, dengan cara meminta subjek untuk menyimpulkan dialog-dialog yang ia lakukan di sesi sebelum-sebelumnya kemudian memberi pengertian pada subjek bahwa pengalaman masa lalu yang menyakitkan tidak perlu diingat kembali. Penyesalan karena hamil sebelum menikah cukup digunakan untuk pembelajaran bahwa harus mempertimbangkan risiko sebelum bertindak dan perlakuan ayah yang membuat kecewa adalah demi kebaikan subjek namun cara penyampaiannya yang kurang tepat karena memang karakter ayah seperti itu, sehingga subjek harus bisa menerima. Kemudian terapis memberi pengertian pada subjek bahwa mulai sekarang harus bisa mengungkapkan emosi, apapun konsekuensinya, itu lebih baik daripada berlarut-larut dipendam.

Sesi 6: *Evaluasi dan terminasi*. Tujuan sesi ini adalah subjek mengetahui apa yang telah ia capai dan menerima apa yang belum bisa ia capai. Subjek siap untuk memulai kehidupan secara mandiri tanpa supervisi terapis. Kegiatan yang dilakukan adalah menanyakan perasaan subjek setelah terapi, memberikan *feedback* tentang kinerjanya selama intervensi, memberikan kesimpulan dari hasil terapi, melakukan antisipasi dan perencanaan terhadap krisis di masa depan. Subjek mengatakan bahwa ia merasa lega, subjek perlahan sedikit lebih dapat menerima perlakuan ayahnya daripada sebelumnya karena subjek meyakini bahwa sebenarnya apa yang dilakukan ayahnya adalah yang terbaik untuk subjek. Selama proses terapi, subjek dapat mengikuti dengan baik, hanya saja pada awal sesi anaknya mengikuti subjek sehingga subjek sulit untuk konsentrasi. Subjek mengatakan bahwa mulai hari ini dan selanjutnya akan berusaha berani mengungkapkan perasaan atau emosi-emosi yang dirasakan agar dapat menjalin hubungan yang baik dengan ayah maupun ibu.

Psikoedukasi Keluarga

Tujuan sesi ini adalah orangtua dapat memberikan dukungan sosial serta memantau subjek dalam mengkonsumsi obat. Kegiatan yang dilakukan dengan memberi penjelasan kepada ayah dan ibu mengenai sakit yang dialami oleh subjek kemudian mengkonseling ayah agar tidak selalu mengkritik serta memukul subjek, memberikan suasana yang nyaman kepada subjek agar subjek

tidak keluyuran. Pada sesi ini berjalan lancar, orangtua khususnya ayah menyetujui untuk tidak memukul subjek dan mengurangi perilaku selalu mengkritik subjek.

Follow-up

Satu minggu pasca intervensi subjek mengatakan bahwa hubungan subjek dengan ayah membaik yang ditandai dengan subjek dapat melakukan kontak mata dengan ayah, adanya komunikasi dua arah jarang ekspresi marah, subjek juga lebih jarang menggunakan *headset* ketika ayahnya memberi nasehat. Namun demikian terkadang subjek masih kesal ketika dikritik oleh ayahnya.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Target pada intervensi yang dilakukan terpenuhi namun tidak sepenuhnya dimana subjek memiliki kesadaran pada dirinya mengenai masalah-masalah yang belum selesai dengan ayahnya sehingga membuat subjek mampu untuk melakukan kontak yang efisien dengan ayah, namun terkadang subjek masih merasa kesal ketika dikritik/dinasehati ayahnya tentang mantan suaminya. Hasil akhir dapat dilihat pada Tabel 1.

Pembahasan

Intervensi yang diberikan kepada subjek telah disesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh subjek ketika pulang dari Rumah Sakit Jiwa. Peran keluarga untuk mendukung pemulihan subjek sangat diharapkan. Peran penting keluarga pasca intervensi adalah untuk selalu melibatkan subjek dalam seluruh pembicaraan dan pengambilan keputusan yang berkaitan dengan subjek. Dorongan keluarga untuk selalu mengingatkan kondisi subjek yang masih membutuhkan konsumsi obat rutin dan sesuai dosis juga dibutuhkan pada pasca intervensi.

Terapi Gestalt difokuskan pada perasaan-perasaan subjek, kesadaran atas saat sekarang, pesan-pesan tubuh, dan penghambat-penghambat kesadaran. Orientasi umum dari terapi Gestalt adalah pemikulan tanggungjawab yang lebih besar oleh subjek bagi mereka sendiri, bagi pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tingkah laku mereka (Komalasari & Wahyuni, 2011). Orang yang memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi, perasaan yang tidak diekspresikan dan situasi yang belum selesai yang mengganggu perhatiannya memiliki efek yang dapat mengganggu subjek, seperti frustrasi (Brownell, 2010).

Dalam terapi Gestalt terdapat konsep tentang *unfinished business* yaitu mencakup perasaan-perasaan yang tidak terungkap seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kecemasan, kedudukan, rasa berdosa, rasa diabaikan, dan sebagainya. Meskipun tidak bisa

Tabel 1. Perubahan hubungan interpersonal subjek dengan Ayah.

Target	Hasil
Memunculkan kesadaran pada diri subjek mengenai masalah-masalah yang belum selesai dengan ayahnya.	Subjek menyadari bahwa rasa malas subjek berinteraksi dengan ayahnya karena masih adanya perasaan kecewa, sakit hati yang subjek pendam sejak kecil yang perlu dituntaskan.
Subjek mampu melakukan kontak yang efisien dengan ayah.	Subjek dapat melakukan kontak mata dengan ayah, adanya komunikasi dua arah jarang ekspresi marah, subjek juga lebih jarang menggunakan headset ketika ayahnya memberi nasehat, namun masih ada rasa kesal terhadap ayahnya ketika ayahnya mengkritiknya/menasehati tentang mantan suaminya.

diungkapkan, perasaan-perasaan itu diasosiasikan dengan ingatan-ingatan dan fantasi-fantasi tertentu. Karena tidak diungkapkan dalam kesadaran, perasaan-perasaan itu tetap tinggal pada latar belakang dan dibawa kepada kehidupan sekarang dengan cara-cara menghambat hubungan yang efektif dengan dirinya sendiri dan orang lain. *Unfinished business* itu akan bertahan sampai ia menghadapi dan menanggapi perasaan-perasaan yang tak terungkapkan itu (Corey, 2010).

Namun demikian, subjek masih belum dapat menghilangkan unfinished bussinessnya terhadap masa lalu ketika ia hamil di luar nikah serta terkadang ketika dikritik/dinasehati ayahnya tentang mantan suaminya subjek merasa kesal. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan kemampuan terapis dalam mengaplikasikan terapi Gestalt. Proses intervensi ini dapat berjalan lancar karena terdapat beberapa faktor, salah satunya adalah kerjasama keluarga untuk memberikan pendampingan pada subjek, dan juga ketersediaan tempat untuk melakukan proses intervensi. Selain itu subjek yang kooperatif dan memiliki motivasi untuk berubah menjadi salah satu hal yang melatar belakangi lancarnya proses intervensi. Adapun hambatan yang dialami saat proses intervensi adalah pada saat awal intervensi, anak subjek mengikuti subjek, sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memulai intervensi selain itu juga kemampuan terapis dalam mengaplikasikan terapi Gestalt.

Simpulan

Terapi Gestalt cukup berperan dalam membantu pasien dengan gangguan psikotik dalam mengungkapkan *unfinished bussiness*-nya. Mengungkapkan emosi-emosi terpendam berperan dalam membantu subjek untuk memunculkan kesadaran pada diri subjek mengenai masalah-masalah yang belum selesai sehingga dapat mengatasi konflik interpersonal subjek dengan ayah. Intervensi ini tidak mengesampingkan konsumsi obat rutin dan pemeriksaan medis yang tetap harus dilakukan oleh subjek secara teratur.

Referensi

- Brownell, P. (2010). *Gestalt therapy: A guide to contemporary practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Corey, G. (2010). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Davidson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2012). *Psikologi abnormal (Edisi ke-9)*. Depok: Rajawali Pers.
- Faber, G., Smid, H. G. O. M., Van Gool, A. R., Wiersma, D., & Van Den Bosch, R. J. (2012). The effects of guided discontinuation of antipsychotics on neurocognition in first onset psychosis. *European Psychiatry, 27*(4), 275–280.
- Fujii, D., & Ahmed, I. (2010). Cognitive neuropsychiatry psychotic disorder following traumatic brain injury: A conceptual framework. *Cognitive Neuropsychiatry, 7*(1), 41–62.
- Fujii, D. E., & Ahmed, I. (2014). Psychotic disorder caused by traumatic brain injury. *Psychiatric Clinics of NA, 37*(1), 113–124.
- Greenberg, L. S., & Malcolm, W. (2002). Resolving unfinished business: Relating process to outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(2), 406–416.
- Harrow, M., Jobe, T. H., & Faull, R. N. (2012). Do all schizophrenia patients need antipsychotic treatment continuously throughout their lifetime? A 20-year longitudinal study. *Psychological Medicine, 42*(10), 2145–2155.
- Kay, J., & Tasman, A. (2006). Mental disorders due to a general medical condition. *In Essentials of Psychiatry* (pp. 392–408).
- Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Morrison, A. P., Hutton, P., Wardle, M., Spencer, H., Barratt, S., Brabban, A., & Callcott, P. (2011). Cognitive therapy for people with a schizophrenia spectrum diagnosis not taking antipsychotic medication: An exploratory trial. *Psychological Medicine, 1*–8.
- National Collaborating Centre for Mental Health. (2014). *Psychosis and schizophrenia in adults: The nice guideline on treatment and management*. UK: National Institute for Health and Care Excellence. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25340235>.
- Townsend, L. D., Demeter, C. A., Youngstrom, E., Drotar, D., & Findling, R. L. (2007). Family conflict moderates response to pharmacological intervention in pediatric bipolar disorder. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology, 17*(6), 843–852.
- Wagner-moore, L. E. (2004). Gestalt therapy: Past, present, theory, and research. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 41*(2), 180–189.

- Walker, E., & Diforio, D. (1997). Schizophrenia: A neural diathesis-stress model. *Psychol Rev*, *104*(4), 667–685.
- Wunderink, L., Nieboer, R. M., Wiersma, D., Sytema, S., & Nienhuis, F. J. (2013). Recovery in remitted first-episode psychosis at 7 years of follow-up of an early dose reduction/discontinuation or maintenance treatment strategy long-term follow-up of a 2-year randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, *70*(9), 913–920.