

Client Centered Counseling untuk meningkatkan harga diri pada penderita skizofrenia

Andi Dian Diarfah¹

Abstract

Schizophrenia is a mental illness that can interfere with a person's thoughts and behavior. The subject of this case study is a 34 year old man who has had schizophrenia since 1 year ago. The purpose of this intervention is to increase self-esteem in the subject. The assessment methods used were clinical interviews, observation, and psychological tests, namely WWQ, Graphic, Wartegg, and WAIS. The intervention provided was Client-Centered Counseling which was conducted for 7 sessions. The results of the intervention showed that the subjects began to assess themselves more positively.

Keywords

Skizofrenia, self esteem, client centered counseling

Pendahuluan

Skizofrenia adalah penyakit mental serius yang ditandai dengan gejala positif dari halusinasi, delusi, dan gangguan pikiran serta gejala negatif yang mencerminkan menurunnya fungsi normal dalam hal emosi dan perilaku (Barlow, 2008). Individu yang mengalami skizofrenia memiliki pemikiran yang tidak saling berhubungan secara logis, persepsi dan perhatian yang keliru, afek yang datar atau tidak sesuai dan berbagai gangguan aktivitas motorik yang aneh. Individu yang mengalami gangguan skizofrenia biasanya menarik diri dari orang lain dan kenyataan. Hal ini disebabkan individu yang mengalami gangguan skizofrenia memiliki fantasi yang berlawanan dengan kenyataan (waham) dan halusinasi (Barlow, 2008).

Prevalensi gangguan skizofrenia berkisar 0,3-0,7 % yang berasal dari berbagai suku dan etnis yang berbeda dan antar negara (American Psychiatric Association, 2013). Gangguan psikotik ini dapat terjadi karena adanya kerentanan dari faktor kepribadian maupun kegagalan dalam mengatasi sumber stress atau masalah (Hawari, 2014). Tingkat relapse (kekambuhan) pada skizofrenia juga cukup tinggi dan dapat menimbulkan keterbatasan kemampuan yang serius pada individu (Zhou & Gu, 2014).

Skizofrenia juga memiliki dampak yang sangat besar. Hal ini terjadi karena kebanyakan individu yang mengembangkan skizofrenia tidak dapat sembuh sepenuhnya dan harus memperoleh perawatan dalam jangka panjang (Oltmanns et al., 2013). Selain itu, skizofrenia juga dapat menyebabkan menurunnya harapan, keberfungsian hidup dan harga diri (Lyzaker et al., 2012). Pasien skizofrenia merasa bahwa dirinya tidak berguna dan selalu diabaikan, sehingga merasa tidak memiliki harapan dan berdampak pada harga diri yang rendah.

Berdasarkan teori dari Carl Rogers, dalam perkembangan self, salah satu hal penting adalah pengakuan dari orang lain tanpa syarat (unconditional positive regard) terhadap

tingkah laku, terutama dari ibu sebagai individu yang paling dekat dengan anak sejak awal kehadirannya di dunia. Pengakuan ini dibutuhkan anak untuk membentuk selfnya secara bebas. Pengakuan positif bersyarat ini disebut conditional positive regards oleh Rogers (Bozarth, 2007). Dalam kasus ini, kebutuhan akan kasih sayang dari orang tua terutama dari Ibu yang tidak terpenuhi sehingga subjek mengembangkan penghargaan positif bersyarat (conditional positive regards). Pengakuan positif bersyarat ini membuat subjek mengembangkan ideal self yang tinggi terhadap kemampuan untuk mandiri dalam pekerjaan dan memiliki kehidupan yang layak.

Berdasarkan penjelasan diatas sesuai dengan kondisi subjek yang mengalami harga diri rendah setelah skizofrenia. Subjek merasa gagal untuk bisa memiliki pekerjaan dan kehidupan yang lebih baik. Subjek juga gagal dalam mempertahankan pernikahannya yang hanya bertahan selama 8 bulan. Subjek tidak menceritakan pernikahannya tersebut karena merasa ibunya pasti akan menyalahkan dirinya. Ibu subjek juga selalu mengeluh kepada subjek yang tidak memiliki pekerjaan. Padahal subjek sudah berusaha untuk mencari pekerjaan, bahkan subjek rela untuk menjadi pengamen untuk mendapatkan penghasilan walaupun tanpa sepengetahuan keluarganya. Subjek merasa keluarganya pasti akan merendahkan dan menertawakan pekerjaan yang dia lakukan. Hal tersebut membuat subjek membutuhkan kasih sayang dan perlindungan dari keluarga dan lingkungannya, namun hal tersebut tidak subjek dapatkan.

¹ Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

Korespondensi:

Andi Dian Diarfah, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Jl. Sultan Alauddin No.63, Romangpolong, Kec. Somba Opu, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan

Email: andi.dian@uin-alauddin.ac.id

Adanya stigma diri negatif pada penderita sizophrenia sangat umum terjadi. Stigma tersebut tentunya berpengaruh pada kehidupan sosial mereka kelak ketika sudah kembali ke rumah (Horsseleben et al., 2016). Peningkatan simptom psikopatologi berpotensi mempengaruhi harga diri pada pasien skizophrenia. Harga diri yang rendah dapat meningkatkan kemungkinan untuk kambuh kembali dan munculnya depresi (Kumar & Mohanty, 2016). Singkatnya adalah pasien skizophrenia rentan memiliki harga diri yang rendah dan aspek tersebut perlu ditangani segera terutama ketika mereka telah pulih dari fase aktif psikopatologi mereka. Berdasarkan kasus yang telah dijelaskan diatas maka terapi yang tepat untuk meningkatkan harga diri pasien skizophrenia adalah konseling client centered.

Metode Asesmen

Metode asesmen menggunakan wawancara yang bertujuan untuk menggali informasi yang relevan akan masalah subjek seperti pencetus masalah dan keparahannya serta melihat taraf keberfungsian subjek dan status mental. Observasi bertujuan untuk melihat langsung kegiatan yang dilakukan subjek sebagai pelengkap informasi terkait taraf keberfungsian subjek dan status mental.

Adapun tes psikologi yang dilakukan adalah tes grafis yaitu Draw A Person (DAP), BAUM dan House of Tree Person (HTP). Tes grafis ini bertujuan untuk menganalisis kepribadian yang belum diungkapkan oleh subjek serta untuk mengetahui simptom klinis yang terproyeksi dari masing-masing gambar. Selain itu, tes psikologis yang diberikan adalah tes Wartegg yang bertujuan untuk mengidentifikasi kepribadian subjek yang belum terungkap.

Subjek juga diberikan Woodworth Questionnaire (WWQ) untuk mengetahui simptom neurotis subjek. Selain itu, untuk melihat taraf keberfungsian intelegensi dan kemunduran mental, subjek diberikan Weschler Adult Intelligence Scale (WAIS). Pemberian WAIS juga bertujuan untuk mengetahui skor IQ subjek.

Presentasi Kasus

Subjek merupakan seorang laki-laki dewasa dengan tinggi badan ± 170 cm, berat badan ± 65 kg dan memiliki warna kulit kuning langsung dan subjek tidak memiliki cacat fisik. Subjek terkadang menghabiskan waktunya di kamar berdiam diri dan sesekali keluar di pekarangan bangsal namun subjek tidak berinteraksi dengan temannya. Sebelum masuk ke RSJ Menur, subjek pernah bekerja sebagai petani di Lampung selama 5 tahun dan akhirnya kembali ke Surabaya karena merasa sudah tidak ada lahan yang bisa dikerjakan.

Subjek merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara. Kedua orang tua subjek bercerai sejak subjek berusia 5 tahun. Subjek dan ibunya tinggal di Surabaya sementara ayahnya tinggal di Lampung. Sejak perceraian tersebut subjek tinggal dengan neneknya hingga subjek lulus SMP. Ibu subjek sempat menikah lagi ketika subjek berusia 8 tahun dan memiliki seorang anak ketika subjek berusia 9 tahun. Ibu subjek bekerja sebagai penjual rujak di daerah sekitar rumahnya dan ayahnya memiliki beberapa lahan pertanian yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan ekonominya. Namun, sejak perceraian, ayah subjek jarang menafkahi

kedua anaknya. Sejak lulus SMA, subjek sering diajak oleh kakaknya bekerja membantu memasarkan keris buatan suaminya.

Ketika subjek berusia 27 tahun, kakak subjek menyarankan subjek untuk pergi ke Lampung mendapatkan pekerjaan dari ayahnya. Ayah subjek merupakan orang yang dikenal sebagai tuan tanah karena memiliki banyak tanah untuk dijadikan lahan pertanian. Berdasarkan saran dari kakaknya, subjek pun berpikir untuk berangkat ke Lampung dan berharap bisa mendapatkan pekerjaan dan kehidupan yang lebih baik. Walaupun awalnya ibu subjek tidak setuju dengan keberangkatan subjek, namun setelah mempertimbangkan masa depan subjek, akhirnya dia mengizinkan subjek untuk ke Lampung.

Subjek tinggal di Lampung dengan ayah, ibu tiri dan saudara tirinya. Namun ketika di Lampung subjek sering bertengkar dengan ayahnya karena masalah pekerjaan lahan. Subjek mengatakan bahwa ayahnya hanya memberikan lahan namun tidak mengajarnya cara bertanam dengan benar, sehingga lahan yang diolah oleh subjek sering gagal panen dan akhirnya ayah subjek menyewakan lahan tersebut pada orang lain. Komunikasi subjek dengan ibu tirinya juga tidak begitu baik. Ibu tirinya sering menyembunyikan makanan di lemari yang dikunci sehingga subjek sering kesulitan jika ingin makan. Hal tersebut hanya diceritakan subjek pada ibunya. Subjek juga merasa ayah subjek lebih sayang terhadap adik tirinya karena adik tirinya dikuliahkan dan jarang dimarahi oleh ayahnya, padahal adik tirinya tersebut bukan anak dari ayahnya, tetapi anak dari ibu tirinya pada pernikahan sebelumnya.

Pertengkar yang sering terjadi dan lahan yang disewakan kepada orang lain membuat subjek merasa kecewa dan ingin berusaha sendiri, sehingga subjek memilih untuk mencari kosan dan tinggal sendiri. Subjek akhirnya mencoba bertani kembali di lahan milik orang lain. Subjek sangat senang dengan lahan baru tempatnya bekerja karena dia merasa belajar banyak hal tentang bertani pada teman-teman di tempat barunya. Subjek mulai belajar menanam beragam sayuran, jagung bahkan kopi. Subjek juga merasa betah untuk tinggal disana karena suasana lingkungannya sejuk dan nyaman.

Setelah 4 tahun tinggal di Lampung, subjek dekat dengan seorang janda yang memiliki 3 anak dan ingin menikahinya. Subjek pernah mengatakan niatnya untuk menikahi janda tersebut pada ibunya, namun ibunya tidak menyetujuinya karena janda tersebut sudah memiliki anak. Subjek mengatakan dia kasian dengan anak janda tersebut, apalagi ketiga anaknya masih kecil dan butuh biaya hidup. Keluarga dari calon istrinya juga memaksa subjek untuk segera menikah tanpa harus menunggu waktu lebih lama. Akhirnya subjek menikah secara siri dengan bantuan wali yang dicarikan oleh keluarga calon istrinya. Subjek mengaku menikah tanpa sepengetahuan dari keluarganya. Namun, pernikahan subjek hanya bertahan selama 8 bulan karena istri subjek meminta untuk bercerai. Menurut subjek alasannya karena istrinya merasa kebutuhannya perekonomiannya tidak dapat terpenuhi. Istri subjek sering meminta untuk membelikan beberapa barang seperti perhiasan, kulkas dan barang lainnya padahal gaji subjek hanya cukup untuk kehidupan sehari-hari saja. Mertua subjek juga sering ikut campur jika subjek bertengkar dengan istrinya.

Mertuanya malah menyalahkan subjek yang tidak mampu mencari nafkah untuk keluarga. Pertengkaran terakhir dengan istri karena masalah uang menyebabkan subjek diusir dari kontrakan tempat mereka tinggal oleh keluarga istrinya. Subjek merasa sangat kecewa dan marah pada istri dan keluarga istrinya. Subjek tidak menyangka jika akan bercerai dengan istrinya karena masalah ekonomi. Apalagi sebelumnya istrinya telah mengetahui pekerjaan dan penghasilan subjek sebagai petani. Subjek mengira istrinya menikahi dirinya karena cinta bukan karena materi.

Subjek mencari tempat tinggal baru setelah bercerai. Lahan pertanian yang dikelola subjek mulai berkurang. Beberapa lahan gagal panen karena cuaca yang tidak menentu. Kondisi penghasilan yang tidak menentu dan sering tertinggal oleh mantan istrinya membuat subjek untuk kembali ke Surabaya. Kedatangan subjek ke Surabaya pun hanya diketahui oleh kakaknya dan subjek melarang kakaknya untuk menceritakan hal tersebut pada ibunya.

Setelah datang ke Surabaya, Ibu subjek selalu meminta subjek untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik sehingga akhirnya subjek menjadi pengamen tanpa sepengetahuan keluarganya. Subjek mengamen bersama seorang temannya yang tinggal tak jauh dari rumahnya. Kedekatan subjek temannya membuat subjek menceritakan tentang pernikahan dan perceraian di Lampung, namun ternyata teman subjek menceritakan hal tersebut kepada masyarakat di lingkungan sekitar rumahnya. Hal tersebut membuat subjek merasa malu, kecewa dan marah.

Selang beberapa bulan kemudian, subjek tiba-tiba membuang semua barang yang dibawanya dari Lampung ke sungai. Subjek juga mengajak ibunya membeli bunga dan menaburi bunga tersebut di rel kereta api dekat rumahnya dan mengatakan bahwa ayahnya telah meninggal. Perawatan diri subjek juga mulai berkurang yang ditandai dengan perilaku subjek yang tidak mandi selama 3 bulan. Subjek juga mulai sering marah-marah tanpa alasan yang jelas dan sering merasa curiga kepada keluarga bahkan orang yang lewat di depan rumahnya. Perilaku subjek mulai parah dengan mengumpulkan air kencingnya ke dalam botol dan melemparkan botol tersebut pada orang yang lewat. Selain itu, subjek juga sering keluyuran tiap malam dan mengambil kaca spion milik tetangga sehingga menimbulkan keresahan warga setempat. Perilaku subjek yang semakin meresahkan warga sekitar, membuat Ibu subjek berencana membawa subjek ke Rumah Sakit Jiwa. Akhirnya dengan bantuan polisi dan dua tetangganya, subjek berhasil dibawa ke Rumah Sakit Jiwa setelah diiming-imingkan akan diajak untuk minum kopi bersama.

Setelah di RSJ, subjek masih sering berbicara ngawur dan tidak terarah dan sering menceritakan tentang kebijakan pemerintah yang tidak merata kepada orang-orang miskin, subjek juga mengatakan keinginannya untuk menjadi presiden. Atensi subjek terhadap lingkungan sekitarnya juga masih kurang, kontak emosional masih sangat sedikit, sukar untuk diajak berbicara dan pendiam. Subjek juga lebih memilih untuk menarik diri dari lingkungannya namun setelah beberapa hari praktikan mengajak subjek untuk berkomunikasi, sedikit demi sedikit subjek mulai menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Salah satunya subjek sudah mau berbicara banyak terkait kehidupannya. Subjek juga mulai mau mengikuti kegiatan rehabilitasi

dan ikut bergabung dengan teman-temannya. Subjek juga mulai tersenyum dan tertawa ketika ada sesuatu hal yang lucu.

Sebelum keluar dari RSJ, subjek sudah menunjukkan perilaku yang lebih baik. Subjek juga sering mengajak temannya bergurau dan mengobrol bersama. Subjek menyadari bahwa hal yang terjadi pada dirinya karena dia tidak siap untuk menerima masalah-masalah yang muncul pada kehidupannya. Subjek merasa tidak terima dengan kenyataan bahwa dia pernah dirawat di RSJ sehingga dia merasa malu dan rendah diri terhadap lingkungannya. Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa ada beberapa stressor yang memicu terjadinya gangguan skizofrenia pada diri subjek. Selain itu faktor lain yang turut mempengaruhi adalah adanya kerentanan kepribadian pada subjek. Subjek termasuk orang yang tertutup, dipengaruhi oleh masa lampau sehingga sukar untuk dapat dimengerti. Subjek kurang dapat memutuskan sesuatu, emosi kurang stabil dan impulsif sehingga mudah marah, frustrasi dan menjadi agresif dalam situasi yang menekan dan tidak nyaman baginya.

Kesulitannya subjek mendapatkan pekerjaan di Surabaya dan adanya tekanan dari ibunya yang selalu meminta subjek untuk mendapatkan pekerjaan membuat subjek menjadi stres dan frustrasi. Akhirnya subjek memilih untuk menjadi pengamen agar bisa mendapatkan penghasilan tanpa sepengetahuan dari ibunya. Subjek sering mengamen dengan temannya di daerah yang agak jauh dari rumahnya. Kedekatan subjek dengan temannya membuat subjek merasa nyaman dan menceritakan tentang pernikahannya yang gagal di Lampung namun ternyata teman subjek menceritakan hal tersebut kepada masyarakat disekitar lingkungan rumah subjek. Hal tersebut membuat subjek marah dan bertengkar dengan temannya hingga subjek berhenti mengamen. Subjek merasa sangat kecewa dan marah dan tidak tau harus berbuat apa karena tidak ada satupun yang mengetahui tentang pernikahannya.

Subjek merasa gagal untuk bisa memiliki pekerjaan dan kehidupan yang lebih baik. Padahal sebelum ke Lampung subjek sangat berharap bisa berhasil dan membantu keuangan keluarganya. Subjek juga gagal dalam mempertahankan pernikahannya yang hanya bertahan selama 8 bulan. Subjek tidak menceritakan pernikahannya tersebut karena merasa ibunya pasti akan menyalahkan dirinya. Ibu subjek juga selalu mengeluh kepada subjek yang tidak memiliki pekerjaan. Padahal subjek sudah berusaha untuk mencari pekerjaan, bahkan subjek rela untuk menjadi pengamen untuk mendapatkan penghasilan walaupun tanpa sepengetahuan keluarganya. Subjek merasa keluarganya pasti akan merendahkan dan menertawakan pekerjaan yang dia lakukan. Berdasarkan hasil tes grafis, subjek memang mempunyai perasaan rendah diri di dalam keluarganya atau kurang berharga di dalam lingkungan tersebut, perasaan dikucilkan atau dibuang dari lingkungan keluarga. Hal tersebut membuat subjek membutuhkan kasih sayang dan perlindungan dari keluarga dan lingkungannya.

Subjek memiliki IQ 81 yang berarti low average namun skor IQ tersebut tidak menunjukkan skor yang sebenarnya karena adanya kecenderungan kemunduran mental sebesar 0,53 %. Adanya inkoheren ketika berbicara pada satu topik. Subjek berbicara ngawur dan tidak terarah. Subjek berbicara mengenai kebijaksanaan pemerintahan yang tidak

merata dan mengatakan keinginan untuk menjadi presiden. Perawatan diri subjek kurang, hal tersebut ditandai dengan rambut gondrong subjek yang tidak ingin dipotong. Subjek juga malas untuk mandi jika tidak dipaksa oleh petugas RSJ. Namun, setelah melakukan perawatan di RSJ, subjek mulai berbicara terarah dan sudah jarang menceritakan tentang pemerintahan. Subjek hanya mengatakan keinginannya untuk pulang ke rumah. Subjek sudah mau mandi sendiri, memotong rambutnya dan mengikuti kegiatan rehabilitasi di RSJ.

Dampak dari skizofrenia membuat subjek merasa rendah diri dalam keluarga dan kurang berharga dalam lingkungan sehingga dia menjadi tertutup dengan keluarga dan lebih terbuka pada teman yang dianggap nyaman olehnya. Ada keinginan dalam dirinya untuk selalu diperhatikan dan dimotivasi oleh orang-orang disekitarnya. Subjek menyadari bahwa hal yang terjadi pada dirinya karena dia tidak siap untuk menerima masalah-masalah yang muncul pada kehidupannya. Subjek merasa tidak terima dengan kenyataan bahwa dia pernah dirawat di RSJ sehingga dia merasa malu dan rendah diri terhadap lingkungannya. Adanya ciri kepribadian tertutup dan subjek termasuk orang yang kaku membuat subjek sulit untuk menghadapi kehidupannya. Fungsi intelek dan kemauan lebih berperan namun subjek memiliki self asertiveness yang lemah dan aversi untuk hal-hal yang sepele. Subjek tidak mengetahui apa yang harus dilakukan pasca perawatan dari RSJ karena merasa rendah diri terhadap keluarga dan lingkungannya.

Gangguan psikotik terjadi apabila mekanisme pembealaan diri individu gagal menolongnya untuk keluar dari pengalaman-pengalaman yang mengancam. Pengalaman-pengalaman tersebut secara langsung tampak (manifest) dalam bentuk tingkah laku dan pemikiran yang tidak rasional dan aneh, konsep diri rusak, tingkah laku sesuai dengan pengalaman yang diingkarinya. Subjek berusaha untuk menolak segala pengalaman yang tidak sesuai dengan konsep dirinya, namun sayangnya subjek gagal untuk bisa bertahan. Subjek selalu teringat dengan ayahnya dan keluarga baru ayahnya yang bahagia dan berhasil. Selain itu, mantan istri subjek juga selalu menteror subjek dengan sms atau telepon. Kepribadian subjek yang tertutup membuat subjek tidak mampu untuk mengungkapkan perasaannya dengan orang lain. Selain itu, subjek termasuk orang yang tidak dapat memutuskan sesuatu, kurang stabil dan impulsif sehingga mudah marah, frustrasi dan menjadi agresif.

Skizofrenia memiliki dampak yang sangat besar. Hal ini terjadi karena kebanyakan individu yang mengembangkan skizofrenia tidak dapat sembuh sepenuhnya dan harus memperoleh perawatan dalam jangka panjang (Oltmanns et al., 2013). Selain itu, skizofrenia juga dapat menyebabkan menurunnya harapan, keberfungsian hidup dan harga diri (Horselsen et al., 2016). Pasien skizofrenia merasa bahwa dirinya tidak berguna dan selalu diabaikan, sehingga merasa tidak memiliki harapan dan berdampak pada harga diri yang rendah.

Konseling client centered difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan subjek untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Subjek, sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi

dirinya. Konseling client centered juga membangun nilai-nilai individu dan pengalaman sebagai aspek kunci dari diri mereka untuk memahami permasalahan mereka, mendukung pemulihan dan mengembangkan keterampilan management diri (Stanghellini et al., 2012).

Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis

Berdasarkan uraian kasus, hasil asesmen dan rujukan yang ada di Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition (DSM-V) (American Psychiatric Association, 2013), maka dapat ditegakkan diagnosis bahwa subjek memenuhi kriteria diagnostik skizofrenia 295.90 (F20.9).

Prognosis

Subjek memiliki prognosis yang baik untuk keberhasilan proses intervensi. Prognosis tersebut ditandai usia onset dewasa yaitu 34 tahun, faktor pencetus jelas yaitu masalah ekonomi dan terbukanya aib terkait perceraian, subjek tidak memiliki keturunan skizofrenia, keluarga mendukung kesembuhan subjek, subjek sendiri memiliki motivasi untuk tidak relaps lagi. Subjek memiliki kemampuan konsep verbal yang optimal, tidak memiliki tanda dan gejala neurologis, serta riwayat trauma prenatal.

Intervensi

Berdasarkan dari hasil asesmen diatas, maka intervensi yang akan diberikan terkait untuk meningkatkan harga diri subjek pasca perawatan dari RSJ sehingga subjek dapat menerima keadaannya dan berusaha untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya. Pada kasus ini, intervensi yang digunakan adalah konseling client centered. Chien et al. (2013) menyatakan bahwa untuk meningkatkan hasil jangka panjang dari orang dengan skizofrenia, strategi pengobatan di masa depan harus fokus pada identifikasi risiko, intervensi dini, konseling client centered, kemitraan dengan pengasuh keluarga, dan integrasi intervensi psikososial berbasis bukti ke dalam layanan yang ada.

Rogers mengemukakan bahwa terdapat dua kondisi utama dalam pendekatan konseling client centered. Pertama konselor harus menerima klien secara positif tanpa syarat. Kedua, konselor harus memiliki pemahaman yang empatik pada permasalahan klien (Corey, 2013). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pentingnya kondisi terapi dalam penerimaan tanpa syarat. Perubahan terapi yang dirasakan paling sering digambarkan meningkatkan penyesuaian sosial. Selain itu menunjukkan berkurangnya resiko membahayakan diri sendiri atau orang lain dan peningkatan kesadaran diri, suasana hati, ketahanan diri (Traynor et al., 2010).

Pada subjek MA terdapat kondisi yaitu subjek merasa gagal untuk memiliki pekerjaan dan kehidupan yang lebih baik. Sehingga harga diri subjek menjadi rendah dan pada proses pengembangan dirinya individu cenderung ingin mendapatkan penghargaan positif berupa simpati, kehangatan, penerimaan dan penghargaan dari individu lain. Namun, subjek belum mendapat hal tersebut dari lingkungannya. Menurut Rogers adanya perbedaan antara ideal self dan real self membuat individu dapat mengalami incongruen dalam kehidupannya. Hal tersebutlah yang

sedang terjadi pada subjek MA. Dia seringkali mengatakan bahwa dirinya merasa gagal melakukan banyak hal dan merasa putus asa.

Sesi I: Kontrak pelaksanaan intervensi. Memberi penjelasan terkait tujuan dan manfaat dari intervensi. Pada tahapan ini subjek menerima kontrak pelaksanaan intervensi sebagai langkah awal proses terapi. Pada tahapan ini subjek mengetahui manfaat dari proses konseling dan menyadari bahwa dia merasa malu pasca perawatan dari RSJ dan merasa menjadi beban keluarga.

Sesi II: Mengidentifikasi masalah I. Mendorong subjek untuk mengungkapkan perasaannya secara bebas berkaitan dengan permasalahan yang sedang dihadapinya. Pada tahapan ini, subjek mampu mengungkapkan bahwa dia merasa marah, kecewa dan sedih terhadap sikap ayahnya, perceraianya dan keadaan dirinya.

Sesi III: Mengidentifikasi masalah II. Mendorong subjek untuk menceritakan tentang perasaannya di masa lalu. Tujuan pada tahapan ini, subjek mampu melihat ketidaksesuaian antara pandangan dirinya sendiri dan pengalaman hidupnya. Pada sesi ini, subjek mulai menyadari bahwa dia ingin memiliki pekerjaan dan kehidupan yang lebih baik namun ternyata usaha yang dilakukannya selalu gagal.

Sesi IV: Mengidentifikasi masalah III. Membantu subjek untuk mampu menjernihkan perasaannya yang negatif dan menerima permasalahan yang sedang terjadi. Pada sesi ini, subjek mulai mampu menjernihkan perasaan yang negatif sehingga muncul ekspresi positif yaitu dengan berusaha menerima keadaan yang terjadi pada dirinya saat ini.

Sesi V: Menyadari keadaan saat ini. Mendorong subjek untuk memunculkan insight dan pemahaman terkait harga dirinya. Pada tahapan ini, subjek secara berangsur mendapatkan insight yaitu menyadari bahwa keadaannya saat ini karena subjek tidak mampu menghadapi masalahnya dan memahami bahwa dia mampu untuk menjadi lebih baik.

Sesi VI: Pencarian potensi. Membantu subjek untuk mengetahui potensi-potensi yang dimilikinya. Pada tahapan ini subjek menyadari bahwa dia seorang pekerja keras dan memiliki kemampuan terkait pertanian, karena dia sudah lama bekerja sebagai petani.

Sesi VII: Terminasi dan evaluasi. Mendorong subjek untuk menyimpulkan hasil yang didapatkan dari proses awal hingga akhir konseling. Pada sesi ini, subjek mampu menyimpulkan bahwa keadaannya saat ini karena dia tidak mampu menghadapi permasalahannya. Subjek menyadari bahwa dia memiliki potensi untuk menjadi lebih baik dengan mencoba kembali mencari pekerjaan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil yang didapatkan dari kegiatan intervensi yaitu kemampuan subjek untuk mengetahui permasalahan yang dihadapinya dan memiliki insight bahwa keadaannya saat ini karena subjek tidak mampu menerima permasalahan yang terjadi. Subjek selalu memendam masalahnya sendiri dan tidak memiliki tempat untuk bercerita.

Pada tahap awal, subjek tidak mengetahui masalah yang dihadapinya saat ini dan hal apa yang harus dilakukan. Setelah berjalan sesi pertama, subjek mulai menyadari bahwa konseling tersebut memberikan manfaat untuk dirinya. Subjek juga menyadari bahwa dia merasa malu pasca perawatan dari RSJ.

Awal pembicaraan subjek masih ragu untuk bercerita banyak, namun lama kemudian subjek sudah mulai bercerita banyak hal. Subjek mengungkapkan bahwa dia merasa kecewa, marah, sedih terhadap sikap ayahnya, perceraianya dan keadaan dirinya. Subjek secara berangsur mampu menyadari keadaannya saat ini dan mengetahui potensi yang dimilikinya untuk dikembangkan.

Pada follow up 2 minggu pasca intervensi, subjek telah memperoleh pekerjaan paruh waktu sebagai sales minuman berenergi di beberapa event di Surabaya. Walaupun gaji yang diperoleh subjek tidak terlalu banyak, tapi subjek merasa sangat senang dan menikmati pekerjaan yang sedang dijalannya. Orang tua subjek juga turut mendukung pekerjaan subjek dan memberikan motivasi. Hasil intervensi menunjukkan konseling client centered berfungsi dalam meningkatkan harga diri pada pasien skizofrenia

Pembahasan

Pemberian konseling client centered pada subjek menjadikan subjek menyadari permasalahan yang dihadapinya dan potensi yang dimilikinya sehingga subjek merasa kehidupannya masih bisa lebih baik dari sebelumnya dan meningkatkan harga diri subjek. Keberhasilan konseling ini tidak lepas dari motivasi yang sangat besar dari subjek untuk bisa sembuh. Selain itu, keluarga subjek juga turut mendukung dengan memberikan motivasi kepada subjek untuk bisa mendapatkan pekerjaan kembali.

Penelitian menunjukkan bahwa konseling client centered tidak hanya efektif untuk individu dengan gejala ringan dan gejala sedang saja tetapi juga pada individu dengan masalah kesehatan mental yang berat (Gibbard & Hanley, 2008)(Gibbard & Hanley, 2008). Tujuan konseling client centered adalah untuk membantu subjek berfokus pada dirinya sendiri untuk menemukan jalan keluar terhadap permasalahannya dan mengaktualisasi potensi yang dalam diri. Selain itu juga membantu subjek untuk lebih bertanggung jawab atas kehidupannya, mengarahkan subjek untuk menemukan kebebasan memilih dan meningkatkan harga diri (Robinson et al., 2010)(Robinson, Mills & Strickland, 2010).

Rogers menganggap bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengembangkan kehidupan dirinya. Individu yang menentukan sendiri keadaan mereka apakah menjadi baik atau buruk (Crisp, 2011)(Crisp, 2011). Pendekatan konseling client centered memang menitikberatkan pada kemampuan individu untuk menghadapi kenyataan dan bertanggung jawab atas pengalalamanan yang terjadi dalam hidupnya.

Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan client centered juga dapat membantu individu dengan masalah kesehatan mental yang berat. Client centered dapat membantu untuk meningkatkan harga diri pada mereka. Selain itu juga mampu menumbuhkan motivasi dan merupakan dukungan yang baik untuk proses kehidupan mereka yang lebih baik (Van Blarikom, 2006)(Van Blarikom, J., 2006).

Keberhasilan dari intervensi ini juga tidak luput dari pentingnya pendekatan positif tanpa syarat pada pendekatan terapi client centered. Konselor menyadari peran dan tanggung jawab, mengakui sifat timbal balik dari hubungan terapeutik, mengakui kebebasan subjek untuk mengungkapkan pandangan dan perasaan subjek. Selain itu, mengurangi ketergantungan subjek dan meningkatkan kebebasan subjek untuk mengambil pilihan yang harus diambil terkait masalah yang dihadapinya (Dekeyser et al., 2008)(Dekeyser, Prouty, & Elliot, 2008).

Sebagaimana hasil dari penelitian sebelumnya, hasil dari follow up menunjukkan bahwa subjek sudah menemukan insight untuk menjalani kehidupannya dengan mencari pekerjaan yang lain dan berusaha menerima keadaan yang terjadi pada diri subjek. Subjek tidak mudah putus asa dengan beberapa kali mencoba untuk mencari pekerjaan dan subjek mampu bekerja paruh waktu sebagai sales minuman berenergi di Surabaya. Subjek juga mulai menunjukkan harga diri yang lebih baik dari sebelumnya dengan tidak mudah putus asa dan ingin mendapatkan kehidupan yang lebih baik.

Simpulan

Hasil intervensi yaitu konseling client centered pada subjek dengan skizofrenia menunjukkan bahwa subjek mampu menerima perasaan yang ada pada dirinya terkait dengan permasalahannya. Subjek juga menyadari mengenai potensi-potensi yang dimilikinya. Selain itu konseling client centered membuat klien melakukan kegiatan yang dapat mengembangkan dirinya ke arah yang positif. Hal ini membuat klien melakukan hal-hal positif pada saat ia pulang dari RSJ dan mendapatkan pekerjaan sehingga merasa dirinya lebih berharga dan mencegah terjadinya relaps. Konseling ini bisa ditindak lanjuti dengan mengajak subjek untuk bisa memanager lingkungannya dengan pindah tempat tinggal sementara dengan saudara atau keluarganya sehingga subjek merasa tidak terbebani oleh desakan ibunya jika belum mendapatkan pekerjaan yang tetap.

Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition*. Washington DC: American Psychiatric Publishing
- Barlow, David, H. (2008). *Clinical handbook of psychological disorders : a step-by-step treatment manual*. New York. The Guilford Press
- Briedly, D., McCabe, R., & Priebe, S. (2012). Incorporating psychotherapeutic methods in routine community treatment for patients with psychotic disorders. *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*, 1, 1-12. ISSN 1752-2447
- Bozarth, J. (2007). Unconditional positive regard. *The Handbook of person-centered psychotherapy and counselling*.
- Chien, W., T., Leung, S.F., Yeung, F. K., & Wong, W. K. (2013). Current approaches to treatments for schizophrenia spectrum disorders, part II: psychosocial interventions and patient-focused perspectives in psychiatric care. *Journal of Neuropsychiatric Disease and Treatment*. doi: 10.2147/NDT.S49263
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktek ponseling & psikoterapi*. (pentrj. E.Koswara). Bandung: Refika Aditama
- Crisp, R. (2011). Person centered rehabilitation counselling: Revisiting the legacy of Carl Rogers. *Australian Journal of Rehabilitation Counselling*, 17 (1), 26-35.
- Davidson, G.C., Neale, J.M., & Kring, A.M. (2006). *Psikologi abnormal*. (pentrj. Noermalasari Fajar) (9ed). Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Dekeyser, M., Prouty, G., & Elliot, R. (2008). Pre Therapy process and outcome: A review of research instrument and findings. *Person centered and Experiential Psychotherapies*, 7, 37-55.
- Gibbard, I. & Hanley, T. (2008). A five year evaluation of the effectiveness of person centered counselling in routine clinical practice in primary care. *Counseling and Psychotherapy Research*, 8, 4, 215-222. DOI: 10.1080/14733140802305440
- Hawari, Dadang. (2014). *Skizofrenia*. Jakarta. Badan Penerbit FKUI
- Horsselenberg, E. M., Van Busschbach, J. T., Aleman, A., & Pijnenborg, G. H. (2016). Self-stigma and its relationship with victimization, psychotic symptoms and self-esteem among people with schizophrenia spectrum disorders. *PloS one*, 11(10), e0149763
- Kumar, S., & Mohanty, S. (2016). Factors associated with self-esteem in patients with chronic schizophrenia. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 23(1), 56-60.
- Lyzaker, P.H., Tsai, J., Hammoud, K., Davis, L.M. (2012). Patterns of coping preference among persons with schizophrenia: Associations with self-esteem, hope, symptoms and function. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 5. 192-208
- Maramis, W.E. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Erlangga University Press.
- Oltmanns, T.F & Emery, R.E. (2013). *Psikologi Abnormal*. (pentrj. Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyani Soetjipto) (9ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Robinson, K. D., Mills, K. T., & Strickland, A. L. (2010). Female childhood sexual abuse survivors: An existential exploration and implications for therapists. *Alabama Counseling Association Journal*, 37, 1-13.
- Stanghellini, G., Bolton, D., & Fulford, W. (2012). Person-Centered Psychopathology of Schizophrenia: Building on Karl Jaspers' Understanding of Patient's Attitude Toward His Illness. doi: 10.1093/schbul/sbs154
- Traynor, W., Elliott, R., & Coope, M. (2010). Helpful factors and outcomes in person-centered therapy with clients who experience psychotic processes: therapists' perspectives. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 10 (2). DOI: 10.1080/14779757.2011.576557
- Van Blarikom, J. (2006). A person-centered approach to schizophrenia. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 5, 155-173.
- Zhou, B., & Gu., Y. (2014). Effect of self management training on adherence to medication among community residents with chronic schizophrenia: A single-blind randomized controlled trial in Shanghai China. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 26 (6), 332-338