

# Person Centered Therapy untuk menangani gejala depresi pada tahanan wanita yang mengalami pelecehan seksual

Bilal Zavanna Sulaiman<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Malang

## STUDI KASUS

### Abstract

Subjek seorang perempuan berusia 20 tahun yang merasa tidak memiliki harga diri lagi setelah mengalami pelecehan seksual. Saat ini subjek memiliki perasaan bersalah dan penyesalan yang mendalam akibat kasus yang sedang dihadapinya. Asesmen yang dilakukan pada subjek ini berupa observasi, wawancara, tes Grafis, TAT, SSCT, WWQ dan WAIS. Intervensi yang diberikan adalah menggunakan konseling dengan teknik person centered therapy yang disusun sebanyak 7 sesi pertemuan. Tujuan pemberian intervensi ini untuk menangani gejala depresi pada tahanan wanita yang mengalami pelecehan seksual. Hasil dari pemberian intervensi ini adalah subjek berhasil menemukan insight bahwa peristiwa yang sudah dialaminya ini bukanlah akhir dari segalanya. Hal tersebut salah satunya diperkuat oleh adanya social support yang tinggi dari lingkungan subjek.

Keywords: Person centered therapy, gejala depresi, pelecehan seksual

### Pendahuluan

Pada suatu lembaga pemasyarakatan terdapat warga binaan pemasyarakatan yang pada umumnya dibagi menjadi dua yakni individu yang masih berstatus tahanan dan yang sudah berstatus menjadi narapidana. Tahanan yang dimaksud disini berarti individu tersebut belum menerima vonis dari kasus yang dituntut kepadanya dan saat itu proses persidangannya masih berlanjut. Sedangkan narapidana berarti mereka-mereka yang sudah melewati persidangan dan sudah ditetapkan vonis berapa lama masa kurungannya. Untuk subjek yang terapis tangani di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Malang ini adalah seorang tahanan dengan kasus yang dituduhkan meliputi dugaan kasus penculikan berencana, dugaan kasus pemerkosaan dan pencabulan. Dugaan kasus yang dituduhkan ini dialami oleh subjek berinisial SAN, seorang perempuan yang masih berusia 20 tahun dan saat ini masih tercatat sebagai seorang mahasiswi di salah satu perguruan tinggi di Kota Malang. Kasus yang sedang dihadapi subjek ini membawa dampak pada kondisi psikologisnya. Subjek cenderung menyalahkan dirinya sendiri atas semua kejadian yang sudah dialaminya. Selain itu mulai muncul dalam diri subjek gejala-gejala yang mengarah pada seseorang yang mengalami depresi.

Ketika seseorang dihadapkan pada suatu peristiwa atau kondisi yang tidak menyenangkan, respon yang akan diberikan biasanya berupa mood depresi atau pikiran-pikiran yang bersifat negatif. Depresi dianggap normal jika peristiwa tidak menyenangkan tersebut membuat tertekan individu yang mengalaminya dan juga oleh kebanyakan orang lainnya. Tetapi ada pula peristiwa yang dipandang oleh sebagian besar orang sebagai peristiwa biasa akan menjadi peristiwa yang sangat luar biasa menekan bagi sebagian orang lainnya sehingga menimbulkan mood depresi (Zuroff & Blatt, 2006).

Depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental yang meliputi berpikir, berperasaan dan berperilaku seseorang. Pada umumnya mood yang secara dominan muncul adalah perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan. Seperti halnya yang dirasakan oleh subjek, ia merasa bahwa dirinya sudah tidak bisa berbuat apa-apa dan hanya

### OPEN ACCESS

Volume

4

Nomor

1

\*Korespondensi penulis  
bilz.zavanna77@gmail.com

Diterima 27 Nop 2015

Disetujui 19 Des 2015

pasrah dengan hukuman yang dijalani saat ini. Selain itu, depresi juga ditandai dengan perasaan sedih yang psikopatologis, kehilangan minat dan kegembiraan, serta berkurangnya energi yang menuju kepada meningkatnya keadaan mudah lelah yang sangat nyata sesudah bekerja sedikit saja dan berkurangnya aktivitas. Pada hal ini subjek juga mengalami kesedihan, sulitnya merasakan kegembiraan dan merasa lelah ketika bekerja selama satu jam pertama.

Sedangkan pelecehan seksual adalah suatu peristiwa yang kerap kali terjadi dimasyarakat. Pelecehan seksual diartikan sebagai suatu tindakan yang mengarah keajakan atau desakan seksual seperti menyentuh, meraba, mencium, memaksa korban menonton pornografi, gurauan seksual ucapan yang merendahkan dan melecehkan korban, memaksa berhubungan seks, memaksa melakukan aktivitas-aktivitas seksual yang tidak disukai dan melakukan hal-hal lain yang tidak dikehendaki oleh korban (Poerwandi, 2000). Individu dapat dikatakan mengalami atau menjadi korban pelecehan seksual apabila individu tersebut mengalami kerugian fisik, mengalami luka kekerasan psikologis, trauma emosional (Suhandjati, 2004). Pelecehan seksual yang terjadi merupakan suatu peristiwa yang akan membawa dampak negatif pada masa dewasa nantinya (Sisca & Moingka, 2009). Selain itu korban pelecehan seksual akan mengalami masalah seperti kehilangan semangat hidup dan membenci lawan jenis (Dube, Anda, Whitfield, Brown, Felitti, Dong, & Giles, 2005). Bukan hanya itu pelecehan seksual memberikan dampak fisik seperti luka dan robeknya selaput dara dan dampak psikologis seperti perasaan malu, cemas, ketakutan dan trauma mental (Orange & Brodwin, 2005).

Pendekatan dengan menggunakan konseling menjadi salah satu alternatif yang dirasa tepat untuk menangani para korban pelecehan seksual. Konseling akan membantu individu korban pelecehan seksual (Davison, Neale, & Kring, 2002). Intervensi dengan menggunakan konseling berbasis eksistensial-humanistik dapat membantu para korban pelecehan seksual yang mengalami depresi, trauma, gangguan perilaku dan gangguan emosional. Menurut Rogers teknik konseling menggunakan person centered therapy akan memusatkan pada diri subjek dalam usaha untuk menemukan makna hidup dari subjek itu sendiri (Jones, 2011).

Konseling dengan person centered therapy menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan subjek untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Terapis berfungsi terutama sebagai penunjang pertumbuhan pribadi subjeknya dengan jalan membantu subjeknya itu dalam menemukan kesanggupan-kesanggupan untuk memecahkan masalah-masalah (Parrish, Standard, & Cobia, 2008).

Selama menjadi tahanan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Malang ini subjek menjadi sering menyendiri lalu melamun dan menangis untuk meratapi nasibnya saat ini. Subjek juga jadi menyalahkan dirinya sendiri atas apa yang sudah terjadi ini. Subjek merasa tidak memiliki harga diri sebagai seorang wanita karena sudah mengalami pelecehan seksual dari mantan pacarnya itu. Selain itu subjek sangat menyesali atas perbuatannya yang akhirnya membawa subjek masuk ke lapas menjadi seorang tahanan. Bahkan kini subjek merasa dirinya sudah tidak memiliki masa depan lagi. Beberapa hal yang dikeluhkan subjek ini dapat dilihat sebagai tanda atau gejala depresi. Berdasarkan permasalahan yang dialami subjek ini, terapis menggunakan person centered therapy untuk menangani gejala depresi subjek akibat pelecehan seksual yang dialaminya.

## **Metode dan Hasil Asesmen**

### **Metode Asesmen**

Metode asesmen yang digunakan dalam studi kasus ini meliputi metode observasi, wawancara dan pemberian tes proyektif serta pemberian instrumen laporan diri (self report). Metode observasi digunakan saat wawancara, saat tes psikologi berlangsung dan saat kegiatan sehari-hari. Metode observasi dilakukan untuk mendapatkan data diri subjek mengenai simtom-simtom yang muncul dari perilaku subjek terkait permasalahan psikologis yang dikeluhkannya. Selain metode observasi, dalam studi kasus ini juga digunakan metode wawancara kepada subjek dan wawancara kepada teman-teman subjek di Lapas dan kepada pegawai Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Malang (alloanamnesa dan autoanamnesa). Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengumpulkan data yang terkait dengan subjek guna menunjang dalam melakukan penegakan diagnosa.

Dalam studi kasus ini juga dilakukan pemberian tes proyektif kepada subjek. Tes proyektif diberikan pada subjek dalam upaya menemukan pola perilaku dan pola pemikiran yang mencerminkan fungsi kepribadian subjek yang belum terungkap. Adapun beberapa tes proyektif yang digunakan meliputi: Sack's Sentence Completion Test (SSCT), Tes grafis dan Thematic Apperception Test (TAT). Tes SSCT diberikan untuk melihat penyesuaian diri subjek dalam aspek keluarga, seks, hubungan interpersonal dan penyesuaian diri. Untuk Tes Grafis yang diberikan terdiri dari 3 macam yaitu, Draw A Person (DAP), BAUM dan House Tree Person (HTP). Pemberian tes grafis bertujuan untuk menganalisis kepribadian yang komprehensif dari kepribadian mulai dari dinamikanya hingga simtom-simtom klinis yang terproyeksi dari masing-masing objek gambar. Selain itu tes kepribadian selanjutnya yang digunakan adalah Thematic Apperception Test (TAT) yang bertujuan untuk mengetahui gambaran kepribadian subjek secara umum. Konselor melihat ada faktor permasalahan keluarga yang menjadi salah satu penyebab permasalahan subjek dan bisa terungkap dari hasil tes- tes psikologi ini.

Tes Psikologi selanjutnya yang digunakan adalah Woodworth Questionnaire. Woodworth questionnaire (WWQ) diberikan untuk mengetahui simtom neurotis subjek. Untuk melihat tingkat intelegensi subjek digunakan Weschler Adult Intelligence Scale. Weschler Adult Intelligence Scale (WAIS) diberikan untuk mengetahui taraf keberfungsian intelegensi subjek, skor IQ dan kemanduran mental subjek. Instrumen Pengukuran Diri (Self-report) yang digunakan adalah Beck Depression Inventory II (BDI- II) bertujuan untuk melihat tingkat keparahan depresi subjek baik sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Skala BDI-II ini diberikan pada subjek mulai sebelum intervensi dilakukan yakni sebagai pre-test dan setelah pemberian intervensi sebagai post-test.

### **Hasil Asesmen**

Subjek berinisial SAN yang merupakan seorang perempuan berusia 20 tahun dan tercatat sebagai mahasiswi di salah satu perguruan tinggi ternama di Kota Malang. Subjek memiliki tinggi badan 155 cm dan berat badannya 50 kg. Subjek merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Kakak subjek perempuan dan baru saja lulus dari kuliahnya sedangkan sang adik berjenis kelamin laki-laki merupakan adik tirinya dan tinggalnya bersama Ibu dan ayah tiri subjek di Jepang. Sedangkan ayah kandung subjek tinggal di Kota Malang dan tidak terlalu dekat hubungannya dengan subjek karena sudah berpisah dengan subjek sejak kecil. Jadi sejak kecil subjek dan kakaknya tinggal dan dirawat di Kota Batu tempat asal ibunya bersama kakek dan neneknya.

Saat ini subjek tercatat sebagai salah satu tahanan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Malang. Subjek baru 5 bulan ini menjadi tahanan di lapas ini dan belum diketahui masa tahanannya sampai kapan karena proses persidangan untuk menentukan vonisnya masih berjalan hingga kini. Penyebab subjek menjadi warga binaan di lapas ini karena subjek diduga terlibat kasus penculikan berencana, pencabulan dan pelecehan seksual yang dilakukan mantan pacarnya terhadap korban yang masih teman kuliah subjek sendiri. Pelaku menjadikan menstruasi subjek sebagai alat untuk pelaku meminta dicarikan perempuan lain oleh subjek. Jika subjek tidak menurutinya, pelaku mengancam akan menyebarkan foto bugil subjek. Subjek tidak berdaya dan tidak berani melawan pelaku hingga akhirnya dia mau menuruti keinginan pelaku dengan mengajak teman kuliahnya belajar kelompok sebagai alasan sebelum pelaku membius dan menyetubuhi teman subjek yang menjadi korban. Jadi subjek ikut terseret dalam kasus ini karena subjek yang mengajak korban untuk mengerjakan tugas kuliah, padahal kenyataannya itu hanya strategi pelaku yang dipaksa untuk diterapkan oleh subjek. Korban dibius pelaku saat korban sedang bersama subjek dan saat tidak sadarkan diri, korban disetubuhi oleh pelaku di depan mata subjek sendiri. Subjek ketakutan dan hanya bisa menanggapi ulah pelaku yang masih menjadi pacarnya saat kejadian itu terjadi. Akhirnya subjek ditangkap polisi dan masuk menjadi warga binaan lapas karena korban melaporkan kejadian itu setelah 3 hari pasca pembiusan dan pelecehan seksual yang dilakukan mantan pacarnya itu.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, subjek mengatakan jika dirinya saat ini merasa berada di fase terburuk dalam hidupnya karena berada di dalam penjara. Subjek merasa tidak punya masa depan yang cerah karena sudah menjadi tahanan di Lapas sehingga subjek tidak bisa melanjutkan kuliahnya lagi. Berada di dalam penjara membuat subjek menyesali semua yang sudah dilakukannya termasuk tidak menurut perintah orang tua. Rasa bersalah subjek

terlihat cukup tinggi atas keadaan yang menyimpannya. Subjek juga merasa tidak memiliki harga diri sebagai seorang perempuan karena sudah mengalami pelecehan seksual akibat ulah mantan pacarnya. Subjek sudah tidak tahu apalagi yang bisa dia lakukan ketika sudah keluar dari lembaga pemsayarakatan wanita ini. Subjek takut mendapat cibiran dan hinaan dari orang lain karena hal itu akan semakin memperburuk kondisi psikologisnya.

Hasil tes grafis subjek menunjukkan bahwa dirinya merupakan seorang perempuan yang tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan cenderung menjadi pribadi yang datar serta kurang ekspresif. Hasil tes grafis juga menunjukkan bahwa subjek memiliki kepribadian introvert atau tertutup yang membuat subjek menjadi pribadi yang pendiam. Selain itu subjek juga cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan cuek dengan keadaan di sekitarnya. Sedangkan hasil tes TAT subjek menunjukkan jika subjek sedang mengalami keadaan emosi yang terguncang. Banyak kartu TAT yang menceritakan kisah kesedihan dan berakhir dengan kekecewaan dan penyesalan. Hal ini menunjukkan kondisi psikologis subjek saat ini sedang dalam keadaan kurang stabil.

Subjek menceritakan bahwa perkembangan dirinya sejak kecil hingga kini sangat merindukan kehangatan, cinta, kasih sayang dan perhatian dari seorang ibu. Subjek sering berpisah dengan ibunya karena sang Ibu tinggal di Jepang untuk bekerja dan mereka sangat jarang untuk bertemu. Sosok ibu juga mewajibkan subjek untuk selalu bisa mengatasi masalahnya sendiri meskipun subjek meminta solusi dari ibunya. Subjek dituntut menjadi pribadi yang benar-benar mandiri yang bisa mengatur jalan hidupnya sendiri. Pengasuhan bersyarat dari keluarga subjek terutama dari ibunya ini yang disebut dari Teori Rogers sebagai conditional positive regard atau penghargaan positif bersyarat (Bozarth, 2007). Dalam kasus ini terlihat bahwa kebutuhan akan kasih sayang dari orang tua terutama dari sosok Ibu yang tidak terpenuhi sehingga subjek mengembangkan penghargaan positif bersyarat (conditional positive regard).

Berdasarkan pengasuhan yang bersyarat dari keluarganya ini membuat subjek mengembangkan ideal self yang tinggi, hal ini disebabkan karena lingkungan dalam keluarga subjek yang selalu mengikuti norma-norma agama dan pola asuh yang diterapkan kakek nenek subjek yang merawat subjek dari kecil hingga saat ini selalu menjunjung tinggi nilai-nilai agama. Ideal self yang dimiliki subjek seperti wanita yang baik itu wanita yang bisa menjaga diri, menjaga kehormatannya sebagai seorang wanita dan tidak melanggar hal-hal yang dilarang oleh agama yang dianutnya. Sebagai seorang anak yang baik, seharusnya selalu menurut dengan perkataan orang tua dan keluarga, tidak menjadi anak yang keras kepala dan susah diatur seperti yang dirasakan subjek. Sedangkan real self subjek saat ini adalah berada di dalam penjara membuat subjek merasa dirinya berlumur dosa dan merasa bersalah, merasa tidak memiliki harga diri, tidak bisa bertanggung jawab dengan dirinya, dan tidak punya masa depan lagi. Jadi ideal self yang diyakini dalam diri subjek tidak sejalan dengan kenyataan yang dihadapi subjek saat ini yang mengakibatkan terjadinya incongruence dalam diri subjek.

Rogers mengenalkan 2 konsep lagi mengenai incongruence dan congruence. Incongruence adalah ketidakcocokan antara self yang dirasakan dalam pengalaman aktual disertai pertentangan dan kekacauan batin. Sedangkan congruence berarti situasi dimana pengalaman diri diungkapkan dengan seksama dalam sebuah konsep diri yang utuh, integral, dan sejati (Rogers dalam Corey, 2013). Dalam kasus ini, subjek mengalami incongruence yang membuat subjek merasa gelisah ketika konsep diri subjek terancam. Incongruence ini yang menyebabkan timbulnya permasalahan dalam diri subjek seperti kekacauan dalam batin karena dipenjara, merasa konsep diri terancam oleh realitas, muncul ketidakcocokan antara self yang dirasakan dalam pengalaman aktual. Apa yang dirasakan subjek ini yang membuat dirinya mengeluhkan jika subjek merasa tertekan di dalam penjara, takut dijauhi atau ditolak lingkungan sosial, merasa berlumur dosa, tidak memiliki harga diri lagi, tidak memiliki masa depan lagi dan menganggap apa yang terjadi ini adalah semua salahnya sendiri.

Selain itu dari hasil Woodworth Questionnaire (Tes WWQ) menunjukkan hasil jika subjek memiliki indikasi patologis depresi. Hal ini sesuai dengan keluhan yang diutarakan subjek jika dirinya saat ini sedang mengalami keadaan emosi yang cukup mengguncang kehidupannya. Tidak memiliki tujuan hidup lagi adalah bagian dari apa yang dipikirkan subjek saat ini. Sedangkan untuk hasil Sack's Sentence Completion Test (SSCT) menunjukkan jika terdapat masalah penyesuaian diri

antara subjek dengan dirinya sendiri yakni pada subtes ketakutan-ketakutan dan rasa bersalah yang tinggi. Hal ini semakin menunjukkan jika masalah dalam diri subjek saat ini berkaitan dengan konsep diri untuk melihat dirinya sendiri yang dalam kondisi sedang tertekan.

Untuk hasil Tes WAIS, menunjukkan bahwa kapasitas intelegensi subjek memperoleh skor IQ 120 yang termasuk kategori di atas rata-rata skala WAIS. Dengan kapasitas intelegensi di atas rata-rata seperti subjek, maka teknik konseling dengan berfokus pada kemampuan diri subjek dapat dilakukan untuk menjalankan intervensi dari keluhan yang diceritakan subjek kepada terapis.

Saat ini subjek memang sudah tidak menjalin hubungan dengan pacarnya namun dampak dari permasalahan ini cukup terlihat dari diri subjek. Subjek terlihat mengalami gejala-gejala depresi akibat berada di dalam penjara seperti menjadi susah tidur, memiliki rasa bersalah yang tinggi, dan merasa tidak memiliki masa depan lagi karena subjek tidak bisa melanjutkan kuliahnya. Pengalaman pelecehan seksual yang dialami oleh subjek tentunya sangat mengganggu kehidupan dan pikiran subjek. Apalagi saat ini subjek juga harus dihadapkan dengan keadaan dimana subjek juga terancam mendapatkan hukuman dari kejadian yang sudah dialaminya ini. Hasil pre-test dari skala BDI-II di awal sesi intervensi menunjukkan jika subjek memiliki kecenderungan mengalami depresi sedang.

Hasil keseluruhan pemeriksaan psikologis senada dengan perasaan-perasaan yang sering dikeluhkan oleh subjek seperti menjadi beban keluarga, tidak diterima oleh lingkungan sosial, tidak bisa melanjutkan kuliah, tidak ada pria yang mau menerimanya, serta merasa nasibnya tidak sebagus orang lain merupakan perasaan-perasaan yang merujuk pada gejala depresi. Gejala depresi dapat membuat manusia tidak tahu bagaimana cara untuk berproses menjadi lebih baik. Individu yang mengalami gejala depresi menggambarkan kehidupannya berhenti dan tidak bisa berubah. Selain itu, gejala depresi dapat membuat manusia tidak bisa mengaktualkan dirinya sehingga dapat membuat individu semakin patologis. Kondisi subjek yang seperti itu disebutkan dalam sebuah penelitian memang merupakan salah satu keadaan yang biasa dimiliki oleh individu yang memiliki kecenderungan depresi, seseorang terindikasi depresi memang cenderung memegang pandangan yang lebih pesimistis akan dirinya sendiri (Nevid, Spencer, & Beverly, 2005). Gejala depresi yang dialami subjek membuat dia tidak bisa mengembangkan pertumbuhan pribadinya (mencapai otentik). Hal ini dapat dilihat dari kondisi subjek bahwa ia tidak mengetahui apa yang harus ia lakukan ketika ia bebas dari Lembaga Pemasyarakatan Wanita ini. Oleh karena itu, subjek harus menumbuhkan kepercayaan terhadap dirinya sendiri sehingga ia bisa mengembangkan pertumbuhan pribadinya ke arah yang lebih baik (otentik).

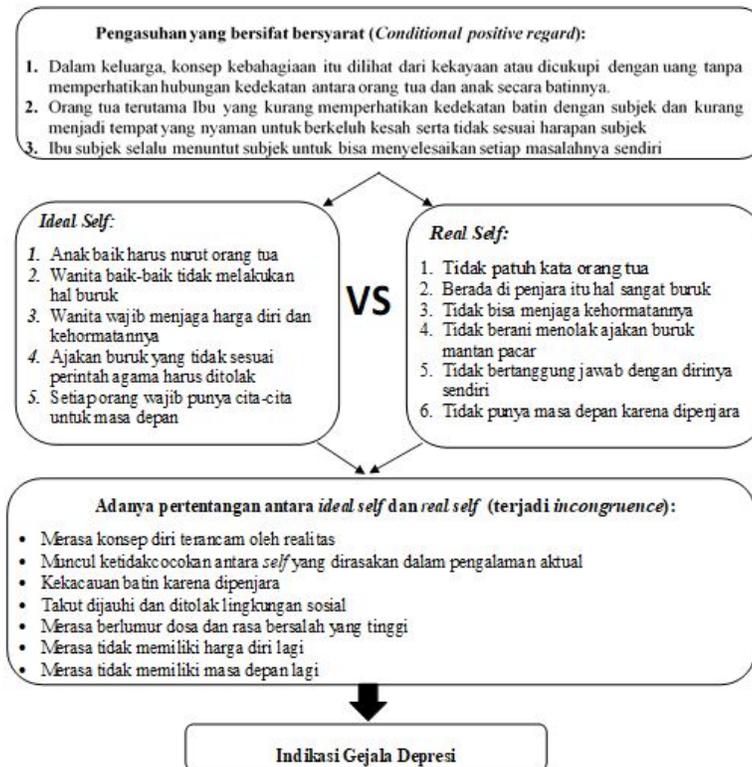
Permasalahan subjek ini dapat dijelaskan dengan pendekatan person centered therapy yang dipelopori oleh Carl Rogers. Pendekatan person centered therapy menitikberatkan pada tanggung jawab dan kesanggupan subjek untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Manusia memiliki kemampuan untuk mengembangkan kehidupannya sendiri. Manusia dapat mengendalikan kondisi tertentu mengenai kehidupannya berdasarkan penilaian, interpretasi dan respon yang mereka buat. Oleh karena itu, manusia yang menentukan sendiri keadaan mereka apakah menjadi baik atau buruk (Crisp, 2011). Penanganan yang akan diberikan untuk mengatasi permasalahan subjek adalah person centered therapy dari Rogers (Jones, 2011 ; & Crisp, 2011). Dinamika terbentuknya masalah individu dapat dilihat sebagaimana Gambar 1

Ideal Self:

1. Anak baik harus nurut orang tua
2. Wanita baik-baik tidak melakukan hal buruk
3. Wanita wajib menjaga harga diri dan kehormatannya
4. Ajakan buruk yang tidak sesuai perintah agama harus ditolak
5. Setiap orang wajib punya cita-cita untuk masa depan

Real Self:

1. Tidak patuh kata orang tua



**Figure 1.** Dinamika Terbentuknya Masalah

2. Berada di penjara itu hal sangat buruk
3. Tidak bisa menjaga kehormatannya
4. Tidak berani menolak ajakan buruk mantan pacar
5. Tidak bertanggung jawab dengan dirinya sendiri
6. Tidak punya masa depan karena dipenjara

Adanya pertentangan antara *ideal self* dan *real self* (terjadi *incongruence*):

1. Merasa konsep diri terancam oleh realitas
2. Muncul ketidakcocokan antara *self* yang dirasakan dalam pengalaman aktual
3. Kekacauan batin karena dipenjara
4. Takut dijauhi dan ditolak lingkungan sosial
5. Merasa berlumur dosa dan rasa bersalah yang tinggi
6. Merasa tidak memiliki harga diri lagi
7. Merasa tidak memiliki masa depan lagi

## Doagnosis dan Prognosis

### Diagnosis

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan menunjukkan bahwa subjek mengalami problem psikologi yang mengarah pada simtom-simtom gejala depresi ringan berdasarkan DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition, 2013): 296.21 (F32.0) Mild Major Depressive Disorder. Terdapat 4 simtom gejala depresi yang muncul pada diri subjek yakni:

Mood depresi hampir sepanjang hari seperti yang ditunjukkan oleh salah satu laporan subjektif (misalnya, merasa sedih, kosong, putus asa) atau pengamatan yang dibuat oleh orang lain (misalnya, menangis), insomnia atau hypersomnia hampir setiap hari, perasaan tidak berharga atau bersalah yang berlebihan atau tidak puas (mungkin delusi) hampir setiap hari (bukan hanya menyalahkan diri sendiri atau bersalah tentang sakit) dan berkurangnya kemampuan untuk berpikir atau berkonsentrasi, atau keraguan, hampir setiap hari (baik oleh subjektif atau seperti yang diamati oleh orang lain).

### **Prognosis**

Konselor melihat dan dapat memperkirakan bahwa keberhasilan subjek dalam melakukan treatment adalah baik / positif. Hal ini didasari oleh faktor-faktor yang melatarbelakangi yaitu kemauan dan komitmen antara subjek dan konselor. Selain itu subjek juga memiliki keinginan yang kuat untuk tidak kembali lagi ke Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Malang dan berharap dia mampu melewati ini semua dengan tegar dan tabah. Hal ini semakin diperkuat karena subjek juga mendapat dukungan yang besar dari lingkungan terdekatnya, yakni orang tua, kakek nenek, kakaknya dan teman-teman di lingkungan perkuliahan subjek. Selain itu subjek juga mendapat dukungan dari para ibu - ibu sipir maupun pegawai yang ada di Lapas Wanita dan teman - teman sekamar subjek yang menginginkan subjek untuk menjadi lebih baik.

### **Intervensi**

Intervensi yang akan diberikan pada subjek adalah person centered therapy yang merupakan salah satu pendekatan psikologi humanistik. Konsep dasar pendekatan humanistik adalah psikopatologi terjadi akibat dari kegagalan dalam mengaktualkan potensi, perkembangan kepribadian yang normal dilandaskan pada keunikan individu tersebut, determinasi diri dan kecenderungan kearah pertumbuhan adalah gagasan sentral, orientasi ke masa depan bukan pada masa lalu, menekankan kesadaran sebelum bertindak dan perbedaan dibuat antara rasa bersalah eksistensial dan rasa bersalah neurotik (Jones, 2011; Corey, 2013; Parrish, Standard, & Cobia, 2008).

Terapi person-centered adalah proses yang berlangsung di antara maupun di dalam sesi. Meskipun tidak ada pekerjaan rumah formal yang ditetapkan, subjek sering melanjutkan proses terapi dengan pikiran, perasaan, dan tindakan di antara sesi-sesi. Sesi selanjutnya dimulai dengan dengan mengizinkan subjek untuk bertanggungjawab atas darimana akan memulai konseling. Sekali lagi, Rogers akan berusaha untuk memberikan iklim yang mendukung-pertumbuhan ketika subjek berusaha berhubungan dengan dan mengalami perasaannya, mengeksplorasi berbagai keadaan dalam hidupnya, dan menetapkan tujuan dan arah yang tampak tepat baginya (Rogers dalam Jones, 2011)

Rogers akan menetapkan perannya dan peran subjek bukan hanya dengan kalimat pembukanya, tetapi juga dengan bagaimana ia mendengarkan baik-baik apa yang dikomunikasikan subjek tanpa berusaha menghakimi atau mempengaruhi atas pembicaraannya. Sesi pertama ini akan berakhir tanpa upaya apapun untuk merangkum atau menyimpulkan sesinya sebelum menutup pertemuan (Rogers dalam Jones, 2011)..

Adapun sesi dalam person centered therapy ini terdiri 7 sesi yang akan dilakukan bersama subjek dan semuanya diterapkan di dalam Lapas. Sesi 1 yakni membangun rapport dengan subjek dan menemukan apa yang menjadi keluhan utama subjek saat ini. Pada sesi ini subjek dan konselor saling memperkenalkan diri dan subjek diminta untuk menceritakan perjalanan hidupnya hingga bisa masuk ke dalam lapas ini. Subjek menceritakan kejadian yang dialaminya dan latar belakang kehidupannya dengan cukup detail. Setelah selesai bercerita, subjek diminta menuliskan keluhan-keluhan yang dirasakannya saat ini. Beberapa keluhan yang ditulis subjek mengarah kepada gejala gangguan depresi seperti susah tidur, senang menyendiri dan mudah menangis. Pada akhir sesi 1 ini, subjek juga menyatakan kesediaannya untuk melanjutkan proses intervensi ini dan disepakatinya untuk pertemuan sesi kedua.

Pada sesi kedua konselor membangun rapport dengan kakek dan nenek subjek yang sekaligus menjadi wali subjek. Konselor menjelaskan kondisi subjek saat ini dan menjelaskan tujuan dari intervensi ini. Kakek dan nenek subjek langsung memberi dukungan kepada konselor untuk

membantu menurunkan gejala depresi yang dialami cucunya itu. Hasil sesi 2 ini, subjek terlihat mulai terbuka kepada kakek nenek subjek mengenai apa yang dirasakan dan diharapkan subjek saat ini. Selain itu pada sesi ke-2 ini subjek dan konselor menyepakati tujuan per sesi pertemuan yakni di setiap akhir sesi pertemuan subjek bisa mendapat sebuah pemahaman baru untuk menangani gejala depresi yang muncul dalam diri subjek sendiri. Pada akhir sesi ke-2 ini subjek diminta mengisi skala BDI sebagai pre-test. Kesepakatan antara konselor dan subjek menunjukkan bahwa sesi 2 ini berjalan lancar sesuai yang diinginkan dan telah disepakati. Sesi 3, 4 & 5 menerapkan teknik-teknik person centered therapy untuk membantu subjek menemukan solusinya sendiri dari apa yang dikeluhkannya itu. Dalam sesi-sesi ini konselor berfokus agar membuat subjek bisa terbebas dari permasalahannya dengan potensi yang dimiliki subjek sendiri. Saat sesi ke-3, subjek berkomitmen pada konselor untuk mau berusaha berubah secara pemikiran dan perilaku setelah menjalani proses intervensi ini. Awal sesi ke-3 subjek mengeluhkan susah tidur saat malam hari karena sedih meratapi apa yang dialaminya kini. Konselor mengajak subjek untuk menemukan potensi diri yang ada pada dirinya untuk dapat menemukan solusi terbaik bagi permasalahan yang diutarakan subjek tersebut. Hasilnya subjek menjadikan wudhu, berdoa dan berserah diri pada Allah sebelum tidur menjadi solusi tepat menangani kesulitan tidurnya. Subjek juga menetapkan target perubahan pada sesi ketiga ini yakni subjek akan selalu berusaha mempertahankan perubahan positif apa yang subjek alami baik saat proses intervensi berlangsung maupun setelah proses intervensi sudah diakhiri.

Setelah sebelumnya subjek sudah bisa mengatasi gejala depresi berupa insomnia atau susah tidur, kini pada sesi ke-4 menghilangkan kebiasaan menyendiri dan menangis menjadi target intervensi berikutnya. Sambil berbagi cerita dan pengalaman, subjek diminta konselor untuk menemukan solusi dari pemsalahannya itu. Konselor megarahkan subjek untuk menemukan kebebasan memilih dengan memperluas kesadaran diri. Dari sinilah akhirnya subjek menemukan cara bahwa dirinya harus mau bersosialisasi dengan lingkungannya di lapas. Subjek mau berkomitmen untuk memulai dengan membiasakan bercerita dengan teman sekamarnya yang dianggap subjek cukup dekat dan mampu menjadi pendengar yang baik dari apa yang dikeluhkan subjek. Subjek juga mau berusaha tidak menjadi pribadi pendiam yang suka menyendiri lagi. Konselor mendukung apa yang menjadi pilihan solusi dari subjek ini. Hasil perubahan sesi ke-4 terlihat sebelum menjalani pertemuan sesi ke-5 yakni subjek terlihat mampu bergaul dan bersosialisasi dengan teman-teman di lapas terutama saat menjalani kegiatan rutin di lapas.

Memasuki sesi ke-5 subjek memulai dengan menceritakan perubahan dirinya setelah menjalani proses intervensi ke-3 dan ke-4. Saat itu subjek sudah mampu mengontrol perilaku tidurnya dan mampu menjadi pribadi yang tidak suka menyendiri lagi serta mampu bersosialisasi dengan teman-teman baik saat jam istirahat maupun saat jam berkegiatan rutin di lapas. Pada sesi ke-5 ini intervensi berfokus untuk menangani gejala depresi berupa pemikiran mengenai putus asa, tidak punya masa depan, menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak memiliki harga diri lagi. Pada sesi ini konselor membantu subjek untuk terfokus dalam dirinya sendiri agar dapat menemukan jalan keluar dari apa yang menjadi masalah subjek itu sendiri. Konselor mengajarkan pada subjek untuk menghapus hal-hal yang menjadi penghambat individu dalam mengaktualisasi potensi diri seperti apa yang dirasakan subjek itu. Kemudian membantu subjek untuk lebih bertanggung jawab atas kehidupannya dan mengarahkan subjek untuk menemukan kebebasan memilih dengan memperluas kesadaran diri. Dalam hal ini konselor menunjukkan dan membantu subjek menyadari potensi diri yang dimiliki dan memperlihatkan bentuk-bentuk dukungan pada subjek dari lingkungan sosialnya. Subjek berusaha melihat dirinya sendiri dari sudut pandang lain dan berusaha menemukan potensi dirinya sendiri. Hasilnya subjek mampu menyadari potensi dirinya dan mampu merasakan dukungan sosialnya serta berkomitmen menghapus segala hal yang menjadi penghambat dalam dirinya untuk terus belajar dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik agar bisa mencapai apa yang dicita-citakannya selama ini.

Kemudian Sesi ke-6 adalah untuk evaluasi, apakah intervensi ini menunjukkan perubahan pada subjek dan menetapkan apakah intervensi ini dapat diteruskan. Selain itu subjek diberikan skala BDI lagi sebagai post-test untuk melihat hasil intervensi ini. Pada sesi ini subjek terlihat mampu menunjukkan perubahan dalam pemikiran dan perilakunya. Subjek sendiri mengakui adanya perubahan pada dirinya mulai dari yang tidak kesulitan tidur saat malam hari, tidak menjadi

pribadi yang pendiam lagi, mempunyai banyak teman untuk saling berbagi pikiran dan mampu mengontrol emosinya untuk tidak selalu merenung dan menangis meratapi apa yang dialaminya kini. Bahkan subjek mengatakan ingin segera bebas agar mampu menebus semua kesalahannya dengan berprestasi dan mewujudkan apa yang dicita-citakannya. Pada akhir sesi ke-6 subjek juga diminta mengisi skala BDI lagi dan hasilnya menunjukkan perubahan menjadi tidak ada gejala depresi ringan dengan skor 9.

Sesi 7 adalah sesi terakhir dan digunakan untuk terminasi. Pada sesi ini proses pemberian intervensi dihentikan. Subjek berkomitmen untuk tetap mempertahankan perubahan yang terjadi dalam dirinya meskipun tanpa didampingi konselor lagi. Subjek juga berusaha untuk mampu menangani apa yang menjadi keluhannya dengan melihat potensi diri yang dimilikinya. Terakhir, konselor berpamitan pada subjek dan memotivasi subjek untuk tetap semangat dan meyakinkan subjek bahwa dirinya mampu dengan mandiri menangani gejala-gejala depresi yang bisa muncul di kemudian hari.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Hasil dari pemberian intervensi menggunakan teknik person centered therapy pada subjek menunjukkan perubahan atau perbaikan yang cukup baik seperti yang diharapkan.

Hasil ini dilihat dari perubahan perilaku subjek yang semakin baik dari hari keharinya. Perubahan perilaku subjek diawali dengan mulai bisa tidur tidak terlalu larut malam. Selain itu subjek mulai bisa merubah perilakunya menjadi tidak pemurung lagi. Teman sekamar subjek membenarkan apa yang disampaikan subjek ini bahwa subjek sudah tidak tidur larut malam lagi dan tidak mudah terbangun atau tidak gelisah lagi saat tidur. Teman subjek yang berinisial DN ini juga mengatakan jika subjek sekarang sudah tidak terlalu tertutup lagi, mau berbagi kisah dan keluh kesah yang dirasakannya.

Subjek juga menunjukkan adanya perubahan dalam pola berpikirnya. Subjek mulai mampu merefleksikan dirinya dan tidak cenderung menyalahkan dirinya sendiri. Selain itu subjek juga mampu mengontrol emosinya sehingga tidak mudah menangis meratapi nasibnya dan terlihat tidak selalu menyendiri lagi. Perubahan pada subjek ini didukung oleh pernyataan salah seorang pegawai Lapas yang melihat kondisi subjek saat ini sudah lebih baik dari sebelumnya. Saat ini subjek lebih mudah bersosialisasi dengan lingkungannya di lapas baik teman-teman satu kamarnya atau teman-teman dari kamar dan blok yang lain. Kini subjek sudah merasa tidak tertekan lagi berada di dalam penjara. Subjek kembali mempunyai mimpi akan masa depannya sehingga subjek berkeinginan untuk segera bebas agar bisa kembali melanjutkan perkuliahannya lagi. Selain itu subjek terlihat lebih tegar dan tabah menghadapi kasus hukum yang sedang dihadapinya ini. Subjek mengatakan jika dirinya mampu menemukan potensi dirinya sehingga lebih menjadi pribadi yang lebih percaya diri lagi setelah menjalani konseling dengan konselor ini. Menurut subjek, dia sekarang lebih tau apa yang harus dia lakukan menghadapi situasi dan kondisinya saat ini di dalam penjara.

Hasil pemberian post-test menggunakan skala Beck Depression Inventory II (BDI- II) juga menunjukkan adanya perubahan. Saat pre-test menunjukkan jika subjek memiliki kecenderungan mengalami depresi sedang dengan skor 20 dan setelah intervensi menggunakan teknik person centered therapy kemudian dilakukan pengukuran kembali menggunakan skala Beck Depression Inventory II menunjukkan adanya penurunan gejala depresi menjadi tidak ada gejala depresi ringan dengan skor 9.

Perubahan-perubahan dari subjek ini tidak terlepas dari adanya dukungan keluarga dan lingkungan sosial subjek di lapas baik dari teman sesama tahanan dan Ibu-ibu pegawai lapas. Kakek, nenek dan kakak kandungnya merupakan bagian dari keluarga yang selalu aktif mendukung dan memotivasi subjek agar tegar dan tabah menghadapi situasi dan kondisi saat ini. Teman-teman sesama tahanan juga saling memotivasi satu sama lain agar tidak menyerah dengan keadaan mereka. Selain itu pegawai-pegawai lapas yang kenal dengan subjek juga berempati dan selalu membantu menasehati subjek agar kuat menjalani kehidupan di dalam lapas dan memotivasi subjek agar

menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Pada akhir pemberian intervensi, subjek mendapat insight. Insight tersebut ditandai dengan

1. Subjek merasa lebih tenang dan semakin taat beribadah
2. Subjek mendapat insight bahwa peristiwa pelecehan seksual bukanlah akhir dari segalanya
3. Subjek termotivasi untuk berubah menjadi lebih baik dan tidak terlarut dalam permasalahan yang dialami.
4. Subjek lebih sering cerita dengan teman sekamar dan mulai bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya di lapas
5. Subjek mulai tidak kesulitan tidur dan tidak terlalu larut malam
6. Subjek semangat segera menyelesaikan kasusnya dan ingin segera bebas agar bisa melanjutkan kuliah dan menggapai cita-citanya.
7. Skor skala Beck Depression Inventory II (BDI-II) sebagai post-test menunjukkan hasil tidak ada indikasi gejala depresi ringan dengan skor 9.

### **Pembahasan**

Pada kasus ini, konselor mencoba untuk menangani permasalahan yang paling nampak yakni munculnya gejala-gejala depresi pada subjek yang menjadi tahanan di lapas. Intervensi yang dilakukan menggunakan teknik person centered therapy untuk membantu subjek menemukan potensi dirinya agar dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya sendiri yakni untuk mereduksi gejala depresi. Teknik person centered therapy ini dipilih konselor karena berdasarkan tes kemampuan intelegensi subjek, menunjukkan hasil bahwa subjek sebenarnya memiliki tingkat intelegensi di atas rata-rata. Oleh karena itu ada kemungkinan bahwa subjek kesulitan menemukan potensi dirinya karena subjek memiliki kepribadian yang tertutup dan cenderung tidak percaya diri.

Permasalahan subjek ini tepat dan cocok bila dijelaskan menggunakan pendekatan person centered therapy yang dipelopori oleh Carl Rogers. Pendekatan person centered therapy menitikberatkan pada tanggung jawab dan kesanggupan subjek untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Manusia memiliki kemampuan untuk mengembangkan kehidupannya sendiri. Manusia dapat mengendalikan kondisi tertentu mengenai kehidupannya berdasarkan penilaian, interpretasi dan respon yang mereka buat. Oleh karena itu, manusia yang menentukan sendiri keadaan mereka apakah menjadi baik atau buruk (Crisp, 2011).

Tujuan konseling humanistik menggunakan person centered therapy adalah membantu subjek untuk terfokus dalam dirinya sendiri agar dapat menemukan jalan keluar dari apa yang menjadi masalah subjek itu sendiri seperti menghapus hal-hal yang menjadi penghambat individu dalam mengaktualisasi potensi diri, membantu subjek untuk lebih bertanggung jawab atas kehidupannya, menyajikan kondisi untuk memaksimalkan kesadaran diri dan pertumbuhan, mengarahkan subjek untuk menemukan kebebasan memilih dengan memperluas kesadaran diri (Robinson, Mills, & Strickland, 2010). Maka dari itu person centered therapy ini dapat digunakan untuk membantu subjek menemukan potensi dirinya agar mampu menangani / mereduksi gejala depresi yang muncul pada diri subjek sendiri.

Sejauh proses intervensi dilakukan, evaluasi terapis/konselor adalah intervensi ini berhasil karena konselor menerapkan teknik person centered therapy sesuai dengan teorinya. Fungsi dan peran konselor disini adalah konselor memahami pentingnya pendekatan dari pribadi ke pribadi, menyadari peran dan tanggung jawab, mengakui sifat timbal balik dari hubungan terapeutik, berorientasi pada pertumbuhan, mengharuskan terapis terlibat dengan subjek sebagai suatu pribadi yang menyeluruh, memandang terapis sebagai model, mengakui kebebasan subjek untuk mengungkapkan pandangan dan tujuan-tujuan serta nilainya sendiri, mengurangi kebergantungan subjek, meningkatkan kebebasan subjek dan menyadari bahwa keputusan dan pilihan akhir terletak pada subjek bukan pada konselor (Corey, 2013; Dekeyser, Prouty, & Elliott, 2008).

Pada mulanya subjek merasa bahwa kejadian pelecehan seksual yang ia alami adalah kesalahan dirinya yang tidak bisa menjaga diri, subjek merasa menjadi wanita yang tidak dapat menjaga kehormatannya, wanita yang lemah, merasa berdosa dan merasa harga dirinya sudah hilang. Perasaan-perasaan tersebut membuat subjek menjadi susah tidur dan gelisah saat tidur, sering menyendiri dan menangis, dan menjadi malas dalam berkegiatan. Namun karena subjek memiliki motivasi tinggi untuk berubah, kini subjek mulai menunjukkan perubahan yang cukup baik seperti subjek mendapatkan insight bahwa peristiwa pelecehan seksual yang dialaminya bukanlah akhir dari segalanya. Subjek tidak lagi menyalahkan diri sendiri atas kejadian pelecehan seksual yang dialaminya, subjek termotivasi untuk berubah dan tidak terlarut dengan permasalahan yang dihadapinya. Selain itu subjek juga mampu mengontrol perilakunya seperti tidak susah saat tidur malam, tidak mudah menangis, tidak suka menyendiri lagi dan mampu bersosialisasi dengan lingkungan sosial di lapas. Dengan perubahan seperti itu, terlihat bahwa intervensi menggunakan teknik person centered therapy dapat digunakan untuk menangani gejala depresi pada subjek.

## Kesimpulan

Hasil dari intervensi yang sudah diberikan kepada subjek, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini memberikan perubahan perilaku pada subjek setelah proses intervensi diakhiri. Perubahan perilaku ditunjukkan subjek seperti tidak kesulitan tidur saat malam hari, tidak menyalahkan dirinya sendiri serta mulai kembali merasa dirinya berharga dan masih punya masa depan yang bisa diraih. Subjek juga menunjukkan perubahan perilaku menjadi mau bersosialisasi dengan lingkungan di lapas.

Selain itu dalam kasus ini konselor juga merasa bahwa dalam penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan terapi atau konseling yang lain untuk menangani kasus atau permasalahan yang sama dengan subjek ini. Jadi sebagai konselor atau terapis harus bisa melihat kasus tersebut dari sudut pandang apa yang paling dibutuhkan penanganan untuk subjek. Hal ini perlu diperhatikan agar kondisi psikologis subjek yang paling urgent untuk ditangani, bisa segera dilakukan penanganan dengan teori dan metode yang sesuai dengan kebutuhan subjek.

## Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM-5, Fifth Edition.* Arlington, VA
- Bozarth, J. (2007). Unconditional positive regard. *The handbook of person-centered psychotherapy and counselling*, 14, 182–193.
- Corey Gerald. (2013). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi.* Bandung: PT. Reftika Aditama.
- Crisp, R. (2011). Person-centered rehabilitation counselling: Revisiting the legacy of Carl Rogers. *Australian Journal of Rehabilitation Counseling*, 17 (1), 26-35.
- Davison, G. C, Neale, J. M & Kring, A. M. (2002). *Abnormal psychology.* 9th edition. California.
- Dekeyser, M., Prouty, G., & Elliott, R. (2008). Pre-Therapy process and outcome: A review of research instruments and findings. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 7, 37–55.
- Dube, R., Anda, R.F., Whitfield, C.L., Brown, D.W., Felitti, V.J., Dong, M., & Giles, W.H. (2005). Long-term consequences of childhood sexual abuse by gender of victim. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (5), 430-438.
- Jones, R.N. (2011). *Teori dan praktik konseling dan terapi*, edisi keempat. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Nevid, J. S., Spencer, A. R., & Beverly. G. (2005). *Psikologi abnormal.* Jakarta: Erlangga.
- Orange, L.M., & Brodwin, M.G. (2005). Childhood sexual abuse: What rehabilitation counselors need to know. *Journal of Rehabilitation*, 71 (4), 5-12.

- Parrish, M.S., Standard, R.P., Cobia, D.C. (2008). Using existensial-humanistic approaches in counseling adolescents with inappropriate sexual behaviors. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development*, 47, 26-41.
- Poerwandari, E.K. (2000). Kekerasan terhadap perempuan: tinjauan psikologi feministik, "Pemahaman Bentuk-bentuk tindak kekerasan terhadap perempuan dan alternative pemecahannya", Jakarta: Kelompok kerja "convention watch" Pusat Kajian Wanita dan gender, Universitas Indonesia.
- 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
- Sisca, H., & Moningka, C. (2009). Resiliensi perempuan dewasa muda yang mengalami kekerasan seksual. *Journal Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Sipil)*, 3 (1), 2-3
- Suhandjati, S. (2004). Kekerasan terhadap istri, Yogyakarta: Gama Media
- Zuroff, D.C., & Blatt, S.J. (2006). The therapeutic relationship in the brief treatment of depression: Contributions to clinical improvement and enhanced adaptive capacities. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 74, 130-140.