

## Terapi-terapi untuk menurunkan depresi

Fitri Ayu Mustika

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta  
amardhiah4.am@gmail.com

### ABSTRAK

Depresi adalah suatu kemurungan, kesedihan, kepatahan semangat, yang ditandai dengan perasaan tidak berguna, menurunnya aktivitas dan pesimisme dalam menghadapi masa depan. Penelitian ini bertujuan mengkaji secara mendalam hasil-hasil penelitian tentang terapi-terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi depresi. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review*. Hasil penelusuran menunjukkan ada enam terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi depresi. Terapi-terapi tersebut adalah, terapi kognitif dan gestalt, ICBT, terapi menulis ekspresif, terapi membatik, terapi membaca Al Fatimah reflektif intuitif dan terapi kognitif perilaku. Dari keenam teori ini, peneliti lebih cenderung pada terapi menulis ekspresif. Sebab, terapi tersebut sesuai dengan pernyataan ahli psikologi bahwa perlu adanya pelepasan ke luar emosi negatif yang terpendam.

*Kata Kunci: Depresi, ICBT, Terapi Menulis Ekspresif, Terapi Membatik*

### ABSTRACT

*Depression is a moodiness, sadness, broken spirit, which is characterized by useless feelings, decreased activity and pessimism in the future journey. This study examined the results of research on therapies that can be used to reduce depression. The method used in this study is a literature review. Search results showed that there are six therapies that can be used to reduce depression. These therapies are cognitive and gestalt therapy, ICBT, expressive writing therapy, batik therapy, Al Fatimah reading therapy and cognitive cognitive therapy. From these six theories, researchers are more recommended to expressive writing therapy. Because, the therapy is in accordance with expert judgment that requires negative outward release.*

*Keyword: Batik Therapy, Depression, ICBT, Therapy Expressive Writing*

### PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) depresi merupakan penyebab utama bunuh diri di seluruh dunia. Sejumlah 300 juta jiwa lebih penduduk dunia mengalami depresi dan 800.000 kasus dilaporkan bunuh diri. Selain itu, WHO juga memprediksi bahwa pada tahun 2020, depresi akan berada di urutan kedua di bawah penyakit jantung sebagai penyebab disabilitas dan memburuknya kesehatan fisik. Selanjutnya akan naik di urutan pertama pada tahun 2030.

Depresi juga menjadi masalah yang cukup serius di Indonesia. Data Kemenkes RI (2018) menunjukkan adanya peningkatan prevalensi depresi di Indonesia dari 6 % sejak tahun 2013 menjadi 6,1% pada tahun 2018. Artinya, sekitar 14 juta lebih penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami depresi. Depresi semakin tak tertangani karena kurang mendapat perhatian. Berdasarkan data tersebut, hanya 9% penderita yang menjalani pengobatan medis.

Depresi adalah suatu kemurungan, kesedihan, kepatahan semangat, yang ditandai dengan perasaan tidak berguna, menurunnya aktivitas dan pesimisme dalam menghadapi masa depan (Chaplin, 2002). Banyak dampak yang timbul karena depresi, baik dampak psikologis maupun fisik. Oleh karena itu, perlu adanya terapi-terapi yang dapat menurunkan atau mengurangi depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji secara mendalam hasil-hasil penelitian tentang terapi-terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi depresi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau studi pustaka yang dilakukan dengan cara mengkaji berbagai teori dan praktis tentang terapi-terapi untuk mengurangi depresi. Teori-teori tersebut dikaji dari buku, artikel ilmiah nasional maupun internasional. Penelitian dimulai dengan menelusuri berbagai artikel ilmiah yang membahas tentang terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi depresi. Pencarian artikel dilakukan sejak tanggal 03 Agustus 2019 hingga 04 Agustus 2019 melalui *database* elektronik .

Setelah pencarian artikel selesai, peneliti menyeleksi, mengidentifikasi, mengevaluasi dan menginterpretasi artikel-artikel yang telah terunduh tersebut. Selanjutnya, peneliti merangkumnya dengan tetap mencantumkan nama peneliti, subjek penelitian, metode yang digunakan, dan hasil penelitian yang dilakukan.

## HASIL

Berdasarkan hasil kajian pada 12 artikel, maka diperoleh kesimpulan terapi-terapi yang efektif untuk mengurangi depresi sebagai berikut:

### **Terapi Hipnosis dan Terapi Gestalt**

Terapi hypnosis dan terapi gestalt terbukti efektif dan dapat diterapkan untuk menangani depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Gonzalez-Ramirez (2017) pada 30 orang yang mengalami depresi di Mexico, menunjukkan adanya perbedaan skor depresi yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan terapi.

### ***Internet Cognitive Behavior therapy (ICBT)***

*Internet cognitive behavior therapy* atau biasa disebut ICBT diterapkan pada 54 pasien yang mengalami depresi di Swedia oleh Johansson (2019). Penelitian dilakukan dengan desain acak terkontrol. Hasil penelitian menyatakan ICBT merupakan terapi yang efektif untuk mengurangi depresi. Dengan catatan, terapi dilakukan secara rutin.

### **Terapi Menulis Ekspresif**

Sebuah penelitian yang dilakukan melalui media sosial facebook menunjukkan terapi menulis ekspresif dapat mengurangi gejala depresi. Tidak hanya itu, bahkan terapi ini dapat

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 305-309

membantu seseorang untuk lebih memahami dirinya sendiri. Penelitian dilakukan pada 264 siswa yang mengakses aplikasi facebook atau disebut *EmoticonDiary*. Dari jumlah subjek tersebut diperoleh 68 siswa yang terdeteksi mengalami depresi berat. Selanjutnya, partisipan dibagi menjadi grup eksperimen dan grup control. Berdasarkan proses tersebut, Lee (2016) menyimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif sangat efektif untuk menurunkan depresi.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Metson, Lorenz dan Stephenson (2013) menyatakan terapi menulis ekspresif sangat efektif untuk menurunkan depresi. Terapi ini lebih mudah dilakukan, lebih mudah diakses dan hemat biaya. Penelitian dilakukan pada 70 partisipan yang mempunyai riwayat trauma seksual pada masa anak-anak. Penelitian dengan subjek berkriteria sama dilakukan oleh Indah, Afiatin dan Astuti (2011) di Yogyakarta pada 14 orang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan menulis pengalaman emosional terbukti dapat menurunkan tingkat depresi responden.

### **Terapi Membatik**

Mukhlis (2011) melakukan penelitian pada 30 narapidana rumah tahanan kelas II B Rembang yang memiliki skor depresi tinggi. Subjek tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terapi membatik secara signifikan bisa mengurangi depresi. Terapi tersebut terletak pada prosesnya bukan hasil. Oleh karena itu, terapi ini tetap dapat diterapkan kepada subjek yang belum pernah mempunyai pengalaman membatik.

### **Terapi Membaca Al Fatimah Reflektif Intuitif**

Penelitian Julianto dan Subandi (2015) pada 20 siswa pesantren yang mengalami depresi menyatakan terapi membaca Al Fatimah reflektif intuitif secara signifikan dapat menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas siswa. Metode penelitian yang digunakan *pretest-posttest control group design*.

### **Terapi Kognitif Perilaku**

Penelitian Haeba (2011) menunjukkan terapi kognitif perilaku dapat menurunkan depresi pada pecandu *cybersex*. Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian tersebut berbentuk eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian hanya berjumlah 6 orang yang menjadi pecandu *cybersex*.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini mengkaji 8 artikel ilmiah yang meneliti tentang terapi untuk mengurangi atau menurunkan depresi. Berdasarkan hasil kajian tersebut, diperoleh hasil bahwa ada enam terapi yang efektif untuk menurunkan depresi. Terapi-terapi tersebut adalah terapi hipnosis dan gestalt, *internet cognitive behavior therapy* (ICBT), terapi membatik, terapi menulis ekspresif, terapi membaca Al Fatimah reflektif intuitif dan terapi kognitif perilaku (Gonzalez-Ramirez, 2017; Johansson, 2019;

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 305-309

Mukhlis, 2011; Lee, 2016; Metson, Lorenz & Stephenson, 2013; Indah, Afiatin & Astuti 2011; Julianto & Subandi 2015).

Teori yang dikemukakan Nevid, Ratus, dan Greene (2005) menjelaskan, penanganan pasien depresi dapat dilakukan dengan membantu subjek untuk menggali perasaan-perasaan yang selama ini mungkin saja dipendam lalu mengekspresikannya ke luar. Di antara delapan artikel tersebut, tiga artikel menyatakan menulis pengalaman emosional atau menulis ekspresif dapat membantu seseorang melepaskan trauma yang pernah dialaminya. Dengan demikian, apa yang ada di alam bawah sadar akan tersampaikan melalui tulisan (Lee, 2016; Metson, Lorenz & Stephenson, 2013; Indah, Afiatin dan Astuti (2011). Hal ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Hawkins (1995) yang menyatakan model terapi yang memiliki tujuan katarsis, seperti proses menulis pengalaman emosional, dapat meregulasi diri seseorang. Sehingga, secara dramatis katarsis tersebut akan membawa perubahan pada kepribadiannya.

Keseluruhan jurnal yang dikaji pada penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest control group* dengan subjek penelitian tidak lebih dari 100 orang. Subjek bervariasi mulai dari narapidana, siswa, korban kekerasan dan pecandu *cybersex*. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa depresi dapat terjadi di usia remaja hingga dewasa seperti yang tercantum pada pendahuluan. Keterbatasan pada penelitian ini adalah hanya beberapa artikel ilmiah yang diteliti. Sehingga belum cukup untuk menjadi jaminan keefektifan terapi untuk diterapkan pada subjek dan kasus yang berbeda.

## KESIMPULAN

Berdasarkan proses penelitian yang dilakukan di atas, maka diperoleh beberapa terapi yang memungkinkan untuk menurunkan depresi. Terapi-terapi tersebut antara lain, terapi kognitif dan gestalt, ICBT, terapi menulis ekspresif, terapi membatik, terapi membaca Al Fatimah reflektif intuitif dan terapi kognitif perilaku. Dari keenam terapi ini, peneliti lebih cenderung pada terapi menulis ekspresif. Hal ini disebabkan karena terapi tersebut sesuai dengan pernyataan ahli psikologi bahwa perlu adanya pelepasan ke luar emosi negatif yang terpendam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin. J.P. (2002). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta : PT. Raja Grafiika Persada.
- Gonzalez-Ramirez, E. (2017). Effectiveness of hypnosis therapy and Gestalt therapy as depression treatments. *Journal of Psychology*, 28, 33-37. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.11.001>
- Haeba, N. (2011). Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Depresi Pada Pecandu Cybersex. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3(2), 233-244.
- Hawkins, P.J. (1995). *Catharsis in counsel-ling psychology: Health psychology*. United Kingdom: School of Health Studies University of Sunderland.

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 305-309

- Indah, V.P., Afiatin, T., dan Astuti, Y.D. (2011). Menulis Pengalaman Emosional Untuk Perempuan Korban Kekerasan. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3(2), 149-169.
- Johansson, O. (2019). Effectiveness of guided internet-delivered cognitive behavior therapy for depression in routine psychiatry: A randomized controlled trial. *Journal of Internet Intervention*, 17, 1-8. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100247>
- Julianto, V dan Subandi. (2015). Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 34-36.
- Lee, S.W. (2016). Insights from an expressive writing intervention on Facebook to help alleviate depressive symptoms. *Journal of Computer in Human Behavior*, 62, 613- 619. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.034>
- Kementian Kesehatan RI. (2019). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Available from URL : [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Risksesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Risksesdas%202018.pdf)
- Metson, C.M., Lorenz, T.A., dan Stephenson, K.R. (2013). effects of expressive writing on sexual dysfunction, depression, and PTSD in women with a history of childhood sexual abuse: results from a randomized clinical trial. *Journal of International Society for Sexual Medicine*, 10, 2177-2189. Doi: 10.1111/jsm.12247
- Mukhlis, A. (2011). Pengaruh terapi membatik terhadap depresi pada narapidana. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 99-116.
- Nievid, Rathus dan Greene. (2005). *Psikologi abnormal*. Bandung: Erlangga.
- World Health Organization .2018. Depression. World Health Organization. Geneva. Available from URL :<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>