

Client Centered Therapy for Clients with a Diagnosis of Major Depression

Client Centered Therapy Untuk Klien dengan Diagnosa Depresi Berat

Dwita Kurniasih Bintara Sari ¹

¹ Magister Profesi Psikologi Klinis,
Universitas Ahmad Dahlan

Email: ¹ dwita2007043013@webmail.uad.ac.id

Faridah Ainur Rohmah ²

² Magister Profesi Psikologi Klinis,
Universitas Ahmad Dahlan

Email: ² faridahainur@yahoo.com

Correspondence:

Dwita Kurniasih Bintara Sari

Magister Profesi Psikologi Klinis, Universitas Ahmad Dahlan

Email: dwita2007043013@webmail.uad.ac.id

Abstract

This research aims to reduce symptoms of depression using client centered therapy (CCT) and after that a test is carried out to see its effectiveness. The definition of depression according to the World Health Organization is a mental health disorder characterized by intense feelings of sadness, reduced interest in things you usually enjoy, decreased energy, feelings of guilt, low self-esteem, insomnia, reduced appetite, fatigue, lack of concentration and lack of thinking. to suicide (WHO, 2023). The subject in this study was a 24-year-old man who was diagnosed with severe depression. The approach used is a quantitative approach with an experimental method using a Single Case Design or Single-Subject Design. The data obtained used observation methods, interviews, psychological tests consisting of cognitive tests (WAIS), personality (Grafis, Wartegg, SSCT) and inventory, namely the DASS scale (Depression Anxiety Stress Scale). The research results showed that client centered therapy (CCT) was effective in reducing depressive symptoms experienced by the subjects. After carrying out quantitative measurements, it showed a decrease in depression scores from the very severe category (26) to the normal category (1). Qualitatively, it shows a reduction in depressive symptoms in the subjects, which can be seen from cognitive changes that become more capable of positive thinking and changes in more productive behavior. As for further research, it is hoped that client centered therapy can be used to treat clients with other diagnoses to enrich research results related to client centered therapy.

Keywords: Client Centered Therapy (CCT), Depression

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan gejala depresi dengan menggunakan *client centered therapy* (CCT) dan setelah itu dilakukan uji untuk melihat efektivitasnya. Defini depresi mengacu pada *World Health Organization* merupakan gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan sedih yang intens, berkurangnya minat terhadap sesuatu yang biasa disenangi, penurunan energi, adanya perasaan bersalah, rendah diri, insomnia, berkurangnya nafsu makan, kelelahan, kurang konsentrasi dan adanya pemikiran untuk bunuh diri (WHO, 2023). Subjek pada penelitian ini yaitu seorang laki-laki berumur 24 tahun yang terdiagnosa mengalami depresi berat. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan rancangan *Single Case Design* atau *Single-Subject Design*. Data yang diperoleh menggunakan metode observasi, wawancara, tes psikologi yang terdiri dari tes kognitif (WAIS), kepribadian (Grafis, Wartegg, SSCT) dan inventori yaitu skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *client centered therapy* (CCT) efektif untuk menurunkan gejala depresi yang dialami oleh subjek. Setelah dilakukan pengukuran secara kuantitatif menunjukkan penurunan skor depresi dari kategori sangat parah (26) menjadi kategori normal (1). Secara kualitatif menunjukkan berkurangnya gejala depresi pada subjek yaitu terlihat dari perubahan kognitif yang menjadi lebih mampu berpikir positif dan perubahan pada perilaku yang lebih produktif. Adapun untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan *client centered therapy* untuk menangani klien dengan diagnosis lain guna memperkaya hasil penelitian terkait *client centered therapy*.

Kata Kunci: Client Centered Therapy (CCT), Depresi

Copyright (c) 2023 Dwita Kurniasih Bintara Sari & Faridah Ainur Rohmah

Received 2023-07-21

Revised 2023-09-25

Accepted 2023-11-08



LATAR BELAKANG

Depresi adalah gangguan afektif yang paling umum dan penyakit ini merupakan penyebab utama dari penyakit kronis secara global (Henriquez et al., 2009). Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan sedih yang intens, berkurangnya minat terhadap sesuatu yang biasa disenangi, penurunan energi, adanya perasaan bersalah, rendah diri, insomnia, berkurangnya nafsu makan, kelelahan, kurang konsentrasi dan adanya pemikiran untuk bunuh diri. Kondisi tersebut juga dapat mengganggu kemampuan individu dalam melakukan aktivitas keseharian (WHO, 2023).

Menurut Townsend, et al (2009) depresi merupakan suatu keadaan dimana individu merasakan perasaan sedih, kecewa ketika terjadi suatu perubahan dalam kehidupannya, kegagalan dan kehilangan. Kondisi tersebut akan menjadi patologis ketika individu kesulitan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Depresi dan gangguan suasana hati menjadi masalah kesehatan mental terbesar di dunia. Banyaknya masalah kehidupan, stres dan mendapat penolakan dari lingkungan sosial, menjadi penyebab terbesar individu mengalami depresi (Hadi et al., 2017).

Individu harusnya memiliki kondisi kesehatan mental yang baik sehingga dapat bersikap tenang, nyaman dan dapat berfungsi dengan sebaiknya dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kendala, namun pada kenyataannya masih terdapat individu yang mengalami masalah kesehatan mental yang berujung pada gangguan depresi (Zuhri & Rohmah, 2023). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), bahwa terdapat lebih dari 12 juta penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun terdiagnosa gangguan depresi dan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun terdiagnosa gangguan mental emosional. Adapun faktor yang mempengaruhi individu mengalami depresi yaitu faktor biologis (seperti hormone dan imun), lingkungan sosial (seperti peristiwa kehidupan akut dan stress) dan kepribadian (Mary & Leslie, 2009).

Untuk membantu individu dengan masalah psikologis, maka diperlukan proses intervensi atau psikoterapi. Menurut Frank psikoterapi memiliki efektivitas melawan demoralisasi dengan membujuk pasien untuk mengubah makna patogenik ini menjadi makna yang menghidupkan kembali harapan, meningkatkan penguasaan, meningkatkan harga diri, dan mengintegrasikan kembali pasien dengan kelompoknya (Gonçalves et al., 2012). Salah satu intervensi untuk penanganan individu yang terdiagnosa depresi adalah *client centered therapy*. *Client centered therapy* atau terapi yang berpusat pada klien, juga disebut sebagai terapi *non-direktif*. Bentuk psikoterapi ini didasarkan pada gagasan bahwa individu secara esensial termotivasi untuk mencapai fungsi psikologis yang positif. Klien diyakini lebih ahli dalam kehidupan mereka dan dapat memimpin arah terapi (Yao & Kabir, 2023).

Roger mengemukakan bahwa *client centered therapy* adalah teknik pembaharuan dari terapi pada masa itu, karena *client centered therapy* mengasumsikan posisi yang sejajar antara terapis dan klien. Terapis dan klien harus memiliki

hubungan yang hangat, saling percaya, dan terapis memperlakukan klien sebagai orang dewasa yang dapat menentukan tujuannya dan bertanggungjawab atas keputusan yang dibuatnya. Terapis juga berusaha untuk membantu klien mengenali masalah yang ada pada dirinya sehingga dapat menemukan jalan keluar bagi permasalahannya (Rosada, 2016).

Selain itu, peran terapis adalah menyediakan ruang yang kondusif untuk eksplorasi diri. Saat klien mengeksplorasi perasaan mereka, mereka akan mendapatkan persepsi yang lebih jelas tentang diri mereka sendiri, yang mengarah pada pertumbuhan psikologis. Terapis mencoba untuk meningkatkan pemahaman diri klien dengan merefleksikan dan mengklarifikasi pertanyaan dengan hati-hati (Hill & Nakayama, 2000). Prinsip dalam *client centered therapy* yaitu jika terapis berhasil menciptakan lingkungan terapi yang berpusat pada klien dengan optimal, klien akan belajar memainkan peran aktif dalam pemulihannya, dan bertanggung jawab untuk membuat penemuan dan keputusan yang akan memungkinkan meningkatnya pertumbuhan dan kemajuan pada klien (Ereksn & Lambert, 2015).

Client centered therapy efektif untuk pengobatan depresi karena terdapat hubungan yang saling mendukung dan empati yang diberikan kepada klien (Greenberg & Watson, 1998). Hal tersebut kemudian diharapkan dapat membantu klien untuk menyadari dan menerima pengalamannya serta mampu menghargai dan memecahkan masalah menggunakan intuisi. *Client centered therapy* diharapkan dapat membantu klien dalam memperkuat diri dan mendorong penerimaan sebagai proses untuk melawan gejala depresi (Goldman et al., 2006).

Penelitian yang dilakukan berusaha untuk mengetahui efektivitas *client centered therapy* untuk mengurangi afek depresif yang dirasakan oleh klien dengan diagnosa depresi berat.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen menggunakan rancangan *Single Case Design* atau *Single-Subject Design*. Desain tersebut merupakan metode eksperimen yang menggunakan peserta tunggal untuk menyelidiki efektivitas dari kondisi pengobatan eksperimental (Johnson & Christensen, 2014).

Subjek dalam penelitian yaitu pasien rawat jalan di puskesmas "X" Yogyakarta dan subjek merupakan pasien yang melakukan perawatan di poli psikologi. Teknik Pengambilan Sampel menggunakan *non random purposive sampling*, dimana subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria yaitu pasien yang melakukan perawatan di poli psikologi puskesmas "X", berdomisili di daerah Yogyakarta, mendapat diagnosa terkait masalah psikologis dari psikolog puskesmas. Proses pemilihan yang dilakukan peneliti yaitu dengan mengobservasi pasien yang datang berkunjung ke poli psikologi kemudian meminta izin kepada psikolog puskesmas untuk menangani pasien tersebut dan juga meminta izin pasien untuk ditangani lebih lanjut.

Selanjutnya, dilakukan asesmen kepada subjek menggunakan metode observasi, wawancara untuk mengetahui kondisi dan riwayat kehidupan subjek, alat tes psikologi yaitu WAIS (*Weschler Adult Intelligence Scale*) untuk mengukur taraf intelegensi subjek, tes Grafis dan Wartegg untuk mengungkap ciri kepribadian subjek, tes SSCT (*Sack's Sentence Completion Test*) untuk melihat penyesuaian diri subjek dengan lingkungannya, dan tes DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) untuk melihat tingkat depresi subjek. Asesmen yang dilakukan untuk mengungkap kepribadian dan gangguan secara klinis yang dialami oleh subjek.

Intervensi yang diberikan kepada subjek terdiri dari empat sesi yaitu penjelasan hasil intervensi, penjelasan teknik intervensi, pelaksanaan teknik intervensi *client centered therapy* (CCT) dan evaluasi *follow up*.

HASIL PENELITIAN

Subjek pada penelitian ini yaitu seorang laki-laki berusia 24 tahun. Subjek datang ke Puskesmas dengan keluhan afek depresif, tidak memiliki motivasi, kurang tidur, nafsu makan berkurang, mengurung diri di kamar, rasa bersalah yang tinggi, merasa tidak berdaya dan berharga, adanya pemikiran bunuh diri dan subjek juga terlihat murung dan lemas. Gejala-gejala tersebut sudah dirasakan sejak sebulan.

Hasil asesmen menunjukkan bahwa subjek memiliki taraf kognitif pada kategori rata-rata. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek memiliki kemampuan kognitif yang sesuai dengan rata-rata individu seusia subjek. Subjek merupakan individu yang menekankan pada *super ego* sehingga subjek sangat patuh terhadap norma, etika dan religi. Subjek memiliki dorongan kurang yakin akan dirinya, sehingga membuat subjek kurang memiliki pendirian, kurang tegas dan kurang mantap. Subjek memiliki kemampuan menganalisa masalah yang kurang sehingga subjek kesulitan untuk menyelesaikan masalah yang ditemuinya.

Secara emosi, subjek banyak merasakan kecemasan. Hal ini dikarenakan subjek sebenarnya individu yang memiliki dorongan ID besar, namun berusaha ditutupi dikarenakan tidak sesuai dengan norma yang diyakininya. Subjek juga memiliki ketergantungan bersifat emosional yang menyebabkan subjek bersikap kekanak-kanakkan. Subjek merupakan individu yang memiliki empati, namun subjek kesulitan untuk menunjukkannya. Hal tersebut akhirnya membuat subjek terlihat kurang hangat dan kurang sensitif.

Secara sosial, subjek merupakan individu yang tertutup dan merasa inferior sehingga cenderung menarik diri dan bersikap pasif. Subjek memiliki keinginan untuk menjauhkan diri dari orang lain disebabkan adanya perasaan malu karena merasa dirinya kurang jantan atau memiliki sifat kewanita-wanitaan dan adanya konflik seksual. Dalam keluarga figur ibu sangat dominan pada pembentukan kepribadian subjek dan fungsi ayah mengalami hambatan dalam melakukan peranannya.

Episode depresi yang dialami subjek dikarenakan beberapa peristiwa yang terjadi di dalam kehidupannya yaitu karena kakak mengetahui hubungan spesial subjek dengan teman lelakinya. Kakak semakin menekan subjek dengan tidak memberikan ruang privasi kepada subjek. Kakak juga setiap hari mengungkit masalah tersebut dan mengancam subjek. Subjek yang merasa tertekan hanya dapat menyimpan permasalahannya sendiri. Subjek sebenarnya sangat merasa bersalah karena telah mengecewakan kakaknya. Selain itu, sikap ayah dan ibu yang selalu menekan subjek, melakukan kekerasan, menuntut subjek untuk melakukan keingin ayah dan ibunya dan juga memperlakukan subjek seperti anak-anak membuat subjek semakin merasa tidak berdaya.

Peristiwa-peristiwa tersebut kemudian memunculkan inkongruensi antara *ideal self* dan *real self*. *Ideal self* subjek yaitu keinginan untuk dapat dimengerti oleh ibu, ingin kakak memberikan kepercayaan lagi kepada subjek, ingin diterima apa adanya, ingin menjadi anak yang baik dan ingin mandiri dengan bekerja. Sedangkan *real self* yang dimiliki subjek yaitu ibu tidak memahami perasaan subjek, kakak terus menekan subjek dengan memberikan ancaman dan memeriksa *handphone* subjek, menuruti keinginan orang lain agar dapat diterima, melakukan kesalahan yang membuat kakak kecewa dan masih belum mendapatkan pekerjaan meskipun sudah mengirimkan lamaran pekerjaan.

Intervensi terdiri dari 4 sesi dengan metode *client centered therapy*. Tujuan yang intervensi ini yaitu subjek memiliki pemahaman mengenai dirinya, sehingga diharapkan dapat mengurangi perasaan tidak berharga dan tidak berdaya dengan memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Selanjutnya, Subjek juga diharapkan dapat memaksimalkan potensi yang dimilikinya dan dapat mencapai tujuan yang diharapkan, sehingga subjek dapat lebih produktif dan menjadi individu yang mandiri dapat menentukan pilihannya sendiri.

Tahap pemberian intervensi sebagai berikut:

Tabel 1. Implementasi Pemberian Terapi

No.	Waktu	Implementasi	Tujuan
1.	Minggu, 11 September 2022	Penjelasan hasil asesmen dan teknik intervensi	a. Memberikan informasi terkait masalah yang dialami dan hasil asesmen, agar subjek lebih memahami kondisi dirinya. b. Memberikan informasi terkait bentuk intervensi yang diberikan kepada subjek.
		<i>Client centered therapy</i> : Mengeksplorasi emosi	Mengidentifikasi mengenai emosi yang dirasakan subjek dari pengalaman yang dialaminya
2.	Minggu, 18 September 2022	<i>Client centered therapy</i> :	a. Peserta mampu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan yang dimiliki

		Memahami kelebihan, kekurangan dan tujuan kedepannya	b. Diharapkan subjek dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya c. Subjek memiliki tujuan kedepannya yang ingin dicapai
3.	Sabtu, 24 September 2022	<i>Client centered therapy</i> : Membuat langkah-langkah untuk mencapai tujuan	a. Subjek menentukan langkah-langkah untuk mencapai tujuan yang diharapkannya b. Subjek menjalankan langkah-langkah yang sudah di buat
4.	Minggu, 09 Oktober 2022	Evaluasi/ <i>follow up</i>	a. Untuk mengetahui perkembangan dan hambatan yang dialami subjek dalam menjalankan tugas. b. Mengetahui keefektifan terapi pada subjek setelah diberikan intervensi.

Setelah diberikan *client centered therapy* terdapat beberapa perubahan yang terjadi pada subjek yaitu subjek mampu menceritakan pengalaman dan menunjukkan perasaannya terkait pengalaman yang dialaminya, subjek memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, subjek memunculkan *insight* bahwa dirinya berharga dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, subjek yang sebelumnya selalu menuruti keinginan orang lain, mulai belajar untuk menolaknya. Selanjutnya, subjek mampu menentukan tujuan yang ingin dicapai kedepannya yaitu menjadi individu yang lebih baik lagi dan membuat langkah-langkah yang dapat membantunya mencapai tujuan tersebut yaitu dengan berfikir positif, memperbanyak ibadah, memperbanyak membaca buku dan berinteraksi dengan orang baru. Setelah intervensi, *insight* yang dimunculkan subjek membantu subjek mengurangi afek depresi yang dialaminya. Sebelum diberikan intervensi skala depresi subjek masuk kategori sangat parah (26%), setelah diberikan intervensi skala depresi subjek masuk pada kategori normal (1%).

PEMBAHASAN

Depresi adalah gangguan suasana hati yang membuat individu merasakan gejala seperti sedih, gangguan somatik, dan gangguan psikomotor dalam jangka waktu tertentu (Rifayanti et al., 2019). Depresi merupakan akumulasi kesedihan yang dirasakan oleh individu dari waktu ke waktu, perasaan sedih, merasa terpuruk, kehilangan minat melakukan aktivitas, berkurangnya konsentrasi, membayangkan hal buruk terjadi (Nevid & Rathus, 2005). Selain itu, depresi menjadi salah satu resiko yang menyebabkan individu memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri (Lubis et al., 2016). Depresi berat cenderung muncul pada masa remaja dan awal hingga pertengahan masa dewasa (Kalin, 2020).

Depresi terjadi tidak hanya dikarenakan oleh satu, akantetapi karena multifactorial (Mayasari, 2008). Berdasarkan pedoman diagnosis gangguan jiwa (PPDGJ III) (Maslim, 2013) individu dikatakan depresi jika individu sekurang-kurangnya selama dua minggu mengalami gejala utama yaitu afek depresif, berkurangnya minat melakukan sesuatu yang biasanya disenangi, mudah lelah dan berkurangnya interaksi dengan lingkungan sosial. Gejala lainnya yaitu menurunnya konsentrasi atau perhatian, berkurangnya harga diri atau kepercayaan diri, adanya rasa bersalah dan tidak berguna, pandangan yang buruk tentang

masa depan, perbuatan menyakiti diri, gagasan bunuh diri, mengalami gangguan tidur dan nafsu makan yang menurun.

Adapun gejala depresi yang dialami oleh subjek yaitu afek depresi adanya perasaan sedih dan murung, kehilangan motivasi untuk melakukan kegiatan, merasa lemas dan tidak berdaya. Subjek juga terlihat tidak berkonsentrasi, adanya perasaan tidak berdaya dan tidak berharga, adanya rasa bersalah yang sangat besar, adanya pemikiran bunuh diri, nafsu makan berkurang dan mengalami gangguan tidur. Subjek merasakan gejala tersebut sudah sebulan lamanya. Berdasarkan gejala yang dialami, subjek masuk pada kategori depresi berat. Adapun kriteria depresi berat yaitu terpenuhinya 3 gejala depresi yaitu, ditambah sekurang-kurangnya 4 dari gejala lainnya, dan beberapa gejala lain intensitasnya harus berat. Episode depresif berlangsung minimal 2 minggu, akan tetapi jika gejala sangat berat dan beronset lebih awal, maka dapat dibenarkan untuk penegakan diagnosis dalam kurun waktu kurang dari 2 minggu.

Terdapat beberapa faktor pemicu depresi seperti fisik, kognitif, motivasi dan emosional. Menurut pendekatan humanistik, hilangnya harga diri merupakan penyebab utama seseorang mengalami depresi. Hilangnya harga diri dapat berupa kehilangan kekuasaan, status sosial atau uang. Pendekatan humanistik juga menjelaskan bahwa depresi dan kecemasan terjadi jika terdapat kesenjangan yang besar antara *ideal self* dan kenyataan (Nevid & Rathus, 2005).

Client centered therapy adalah bentuk terapi yang memfokuskan pada tanggung jawab dan kemampuan klien untuk menghadapi kenyataan dengan lebih sadar. Klien dianggap mengetahui mengenai dirinya sendiri, sehingga dapat menemukan tindakan yang lebih tepat untuk permasalahannya (Desousa, 2015). *Client centered therapy* menekankan pada kemampuan klien dalam menentukan isu yang penting baginya dan memecahkan masalah dengan kemampuannya sendiri. Konsep pokok dasar dalam *client centered therapy* adalah hal yang menyangkut konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan (Rosada, 2016). *Client centered therapy* adalah sikap yang pada dasarnya menghormati kapasitas seseorang untuk berubah dalam lingkungan yang memberikan kebebasan melalui pemahaman, penerimaan, dan keaslian (Merry & Brodley, 2002).

Selain itu, terapis juga melakukan penyesuaian dengan subjek. Penyesuaian ini dilakukan atas dasar bahwa terapis berusaha memahami klien, ketika terapis merespons, klien harus mematuhi terapis. Penyesuaian juga dilakukan

terhadap bahasa klien dan kompleksitas kognitif-afektifnya dalam hubungan untuk melindungi rasa aman dan nyaman klien dalam hubungan tersebut, namun penyesuaian terhadap klien tidak dilakukan berdasarkan pertimbangan klasifikasi tentang klien seperti diagnosis (Brodley, 1999).

Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2020) yang berjudul *Client Centered Therapy Untuk Subjek Dewasa Dengan Gangguan Depresi Berat*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan depresi pada klien setelah diberikan *Client Centered Therapy* dilihat dari hasil alat ukur depresi BDI (*Beck Depression Inventory*) yang berada pada kategori ringan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Istiono (2019) yang berjudul *Person Centered Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Pasien Skizoafektif* menunjukkan hasil bahwa *person centered therapy* dapat membantu subjek menemukan *self-insight* untuk menyelesaikan permasalahannya. Kemampuan melakukan *self-insight* tersebut kemudian membantu subjek untuk menurunkan gejala depresi yang dialaminya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *client centered therapy* dapat membantu mengurangi gejala depresif yang dirasakan oleh subjek. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil alat tes DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) sebelum diberikan intervensi tingkat depresi subjek berada pada kategori sangat parah dengan skor 26, setelah diberikan *client centered therapy* tingkat depresi subjek berada dikategori normal dengan skor 1. Selain itu *client centered therapy* dapat membantu subjek mendapatkan *insight* seperti memahami kelebihan yang dimilikinya. Kelebihan yang ada pada diri subjek membuatnya cukup meningkatkan kepercayaan diri dan memahami dirinya berharga, sehingga dapat memaksimalkan potensi yang dimilikinya.

Selain itu, kelemahan yang dimiliki subjek juga membuatnya menyadari hal-hal yang perlu diperbaiki dalam dirinya sehingga membantu dirinya berkembang lebih baik kedepannya. Subjek menyadari salah satu kelemahan yang dimilikinya yaitu rasa tidak enak untuk menolak permintaan orang lain sehingga subjek selalu menuruti keinginan orang lain. Subjek belajar untuk mulai menolak keinginan orang lain yang tidak sejalan dengan keinginannya dan hal tersebut berhasil dilakukan oleh subjek. subjek juga sudah mendapatkan pekerjaan, sehingga subjek merasa dapat bergantung dengan dirinya sendiri. Keberhasilan dalam terapi dikarenakan motivasi yang dimiliki subjek, sikap keterbukaannya selama proses intervensi dan juga kemampuan kognitif yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa *client centered therapy* dapat membantu subjek untuk mendapatkan *insight*, sehingga subjek menjadi lebih percaya diri dan dapat memaksimalkan potensi diri yang dimilikinya. *Insight* tersebut kemudian juga membantu subjek mengurangi afek depresif yang selama ini dirasakannya. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil skor DASS sebelum dan setelah diberikan *client centered therapy*. Sebelumnya tingkat depresi subjek berada pada kategori sangat parah (26), setelah diberikan *client centered therapy* tingkat depresi

subjek berada dikategori normal (1). Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan *client centered therapy* untuk menangani klien dengan diagnosis lain guna memperkaya hasil penelitian terkait *client centered therapy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Brodley, B. T. (1999). Reasons for responses expressing the therapist's frame of reference in client-centered therapy. *The Person-Centered Journal*, 6(1), 4–27. https://adpca.org/article/6_1/reasons-for-responses-expressing-the-therapists-frame-of-reference-in-client-centered-therapy/
- Desousa, A. (2015). Client centered therapy. *Indian Journal of Applied Research*, 4(2), 9–13. <https://doi.org/10.36106/ijar>
- Erekson, D. M., & Lambert, M. J. (2015). Client-centered therapy. In *The Encyclopedia of Clinical Psychology* (First Edit, pp. 1–5). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118625392.wbecp073>
- Goldman, R. N., Greenberg, L. S., & Angus, L. (2006). The effects of adding emotion-focused interventions to the client-centered relationship conditions in the treatment of depression. *Psychotherapy Research*, 16(5), 537–549. <https://doi.org/10.1080/10503300600589456>
- Gonçalves, M. M., Mendes, I., Cruz, G., Ribeiro, A. P., Sousa, I., Angus, L., & Greenberg, L. S. (2012). Innovative moments and change in client-centered therapy. *Psychotherapy Research*, 22(4), 389–401. <https://doi.org/10.1080/10503307.2012.662605>
- Greenberg, L. S., & Watson, J. (1998). Experiential therapy of depression: Differential effects of client-centered relationship conditions and process experiential interventions. *Psychotherapy Research*, 8(2), 210–224. <https://doi.org/10.1080/10503309812331332317>
- Hadi, I., Fitriwijayanti, Usman, D. R., & Rosyanti, L. (2017). Hubungan depresi dan dangguan suasana hati. *Health Information Jurnal Penelitian*, 9(1), 34–48. <https://myjournal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>
- Henriquez, S. A., Brett, R., Alexander, J., Pratt, J., & Roberts, C. W. (2009). Neuropsychiatric disease and Toxoplasma gondii infection. *Neuro Immuno Modulation*, 16(2), 122–133. <https://doi.org/10.1159/000180267>
- Hill, C. E., & Nakayama, E. Y. (2000). Client-centered therapy: Where has it been and where is it going? A comment on Hathaway (1948). *Journal of Clinical Psychology*, 56(7), 861–875. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200007\)56:7<861::aid-jclp5>3.0.co;2-j](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200007)56:7<861::aid-jclp5>3.0.co;2-j)
- Istiono, A. (2019). Person centered therapy untuk menurunkan depresi pada pasien skizoafektif. *Seminar Nasional Multidisiplin*, 2, 180–191. <https://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/snami/article/view/688>
- Johnson, R., & Christensen, L. (2014). *Educational research quantitative, kualitatif, and mixed approaches* (Fifth edit). SAGE Publications.
- Kalin, N. H. (2020). The critical relationship between anxiety and depression. *American Journal of Psychiatry*, 177(5), 365–367. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.20030305>
- Kusuma, C. T. (2020). Client centered therapy untuk subjek dewasa dengan gangguan depresi berat. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), 29–35. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i1.2427>
- Lubis, H., Oktaviani, M. A., Rahmi, A. S., & ... (2016). Musik kejen dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi. *Psikostudia: Jurnal Universitas Mulawarman*, 5(1), 39–64. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v5i1.2279>
- Mary, J., & Leslie, J. (2009). *Depression in parents, parenting, and children opportunities to improve identification, treatment, and prevention* (Mary Jane England and Leslie J. Sim. (ed.)). National academies press (US). <http://www.nap.edu/>
- Maslim, R. (2013). *Diagnosis gangguan jiwa rujukan PPDGJ III dan DSM IV*. FK Unika Atmajaya.
- Mayasari, N. N. W. T. (2008). Gambaran umum depresi. *Jurnal Medika Udayana*, 2(11), 1–19. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/7034>
- Merry, T., & Brodley, B. T. (2002). The nondirective attitude in client-centered therapy: A response to Kahn. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(2), 66–77. <https://doi.org/10.1177/0022167802422006>
- Nevid, J., & Rathus, S. (2005). *Psikologi abnormal*. Erlangga.
- Rifayanti, R., Pulunggono, G. P., Azyza, Z. F., & Setiani, R. (2019). Penerapan konseling dan penentuan keinginan bunuh diri melalui alat proyeksi (suicide desire projective) bagi individu yang teridentifikasi depresi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 50–60.

- <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v6i1.2363>
- RISKESDAS. (2018). *Laporan nasional RISKESDAS 2018*. BALITBANGKES 2019.
- Rosada, U. (2016). Model pendekatan konseling client centered dan penerapannya dalam praktik. *Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 14–25. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.454>
- Townsend, A. K., Clark, A. B., McGowan, K. J., Buckles, E. L., Miller, A. D., & Lovette, I. J. (2009). Disease-mediated inbreeding depression in a large, open population of cooperative crows. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 276(1664), 2057–2064. <https://doi.org/10.1098/rspb.2008.1852>
- WHO. (2023). *Depressive disorder (depression)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Yao, L., & Kabir, R. (2023). *Person-centered therapy (Rogerian Therapy)*. National Library for Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK589708/>
- Zuhri, I., & Rohmah, F. A. (2023). Cognitive behavior therapy pada individu yang mengalami depresi. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 12(2), 184–191. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i2.10264>