



Pendekatan Humanistik untuk Efektivitas Komunikasi Antarpribadi Psikolog dengan Penderita Depresi

Shulbi Muthi Sabila^{1*}

¹Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Widy Mataram, KT III/237, Jalan Dalem Mangkubumen, Kadipaten, Kecamatan Kraton, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55132.

*Email Korespondensi: shulbi.muthi@gmail.com

ABSTRAK

Kata kunci:
Komunikasi
Antar Pribadi,
Psikologi,
Efektivitas
Komunikasi

Komunikasi merupakan proses yang sangat khusus, dan berarti dalam hubungan antar manusia dan pengalaman ilmu untuk menolong sesama, memerlukan kemampuan khusus dan kepedulian sosial yang besar. Komunikasi juga merupakan proses kompleks yang melibatkan perilaku dan memungkinkan individu untuk berhubungan dengan orang lain dan sekitarnya. dalam penelitian ini, penulis mencoba menganalisis komunikasi antarpribadi lewat perspektif psikologi bagaimana pesan yang disampaikan menjadi stimulus yang menimbulkan respon bagi individu yang lain, bagaimana lambang-lambang dapat bermakna dan bisa mengubah perilaku orang lain. Penelitian ini, memfokuskan pada pendekatan humanistik untuk efektivitas antarpribadi yang dilakukan psikolog dengan pasien penderita depresi. Dalam hal ini psikolog dituntut untuk mampu menurunkan kemampuan berkomunikasi ketika melakukan interaksi dengan pasien sehingga psikolog dapat memposisikan dirinya dan dapat berpikir dengan perspektif yang sama, serta dapat memberikan umpan balik yang tepat. Metode penelitian yang dilakukan yaitu metode kualitatif deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pendekatan komunikasi antarpribadi yang dibangun oleh psikolog sehingga komunikasi dapat berlangsung secara efektif.

ABSTRACT

Keyword:
Keyword_1
Interpersonal
Communication,
Psychology,
Communication
Effectiveness

Communication is a very special and meaningful process in human relations and the experience of helping others requires special abilities and great social care. Communication is also a complex process that involves behavior and allows individuals to relate to other people and their surroundings. In this study, the author tries to analyze interpersonal communication through a psychological perspective on how the message conveyed becomes a stimulus that creates a response for other individuals, how symbols can be meaningful and can change the behavior of others. This study focuses on a humanistic approach to interpersonal effectiveness conducted by psychologists with patients suffering from depression. In this case, psychologists are required to be able to reduce their ability to communicate when interacting with patients so that psychologists can position themselves and can think from the same perspective, and can provide appropriate feedback. The research method used is the descriptive qualitative method. The purpose of this study was to determine the interpersonal communication approach built by psychologists so that communication can take place effectively

PENDAHULUAN

Proses komunikasi merupakan sebuah kebutuhan yang tidak dapat dipungkiri oleh kita sebagai makhluk sosial. Komunikasi akan semakin efektif jika disadari dengan rasa pengertian, keterbukaan, empati, dan kepercayaan antara sesama peserta komunikasi. Jika setiap individu memahami betul unsur-unsur yang terkandung didalamnya. Unsur-unsur yang dimaksud ialah sumber (*source*), pesan

(*message*), saluran (*channel*), penerima (*receiver*, *audience*), pengaruh (*effect*) dan umpan balik (*feedback*). Dalam proses komunikasi perubahan sikap dalam diri penerima (*receiver*) penting adanya karena hal itu sebagai pembuktian bahwa komunikasi telah berjalan efektif meski prosesnya berjalan secara tatap muka atau tidak.

Komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antara dua orang atau lebih secara tatap muka yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun non verbal (Aw, 2011). Adapun komunikasi ini dapat

dilaksanakan antara psikolog dan pasiennya, khususnya psikolog yang menangani permasalahan gangguan emosional/depresi. Gangguan emosional/depresi meliputi ketidakpuasan dengan karakteristik, kemampuan, dan prestasi diri; hubungan yang tidak efektif terhadap peristiwa kehidupan dan tidak terjadi pertumbuhan personal (Videbeck, 2008).

Gangguan depresi dalam psikologi bukanlah perasaan sedih yang berlangsung sesaat saja, melainkan merupakan perasaan sedih dan merasa tidak berarti secara terus menerus. Hal ini juga dapat disertai dengan kurangnya keinginan untuk melakukan kegiatan yang sebelumnya dirasa menyenangkan. Depresi merupakan suatu penyakit yang kompleks dan melibatkan fisik dan mental. Gangguan depresi bukanlah pertanda dari kelemahan seseorang atau suatu kondisi yang dapat diusir begitu saja dengan keinginan dan kemauan yang kuat.

Orang-orang dengan gangguan depresi tidak dapat keluar dari situasi yang dialami dengan sendirinya. Menangani masalah depresi, seringkali memerlukan bantuan medis profesional dari psikolog maupun psikiater, hal ini berguna untuk mengidentifikasi masalah yang sebenarnya terjadi, dan penanganan seperti apa yang sesuai untuk kondisi yang dialami, umumnya pendekatan penanganan kondisi ini perlu dilakukan secara holistik, baik melalui pengobatan juga psikoterapi. Melihat kondisi pasien, maka timbul sebuah pertanyaan tentang bagaimana sebenarnya para psikolog melakukan pendekatan komunikasi terhadap pasien yang memiliki kondisi emosional yang tidak stabil, psikologis yang tidak kondusif dan pola pikir yang dipenuhi dengan gangguan-gangguan agar pasien mau mengikuti arahan dari terapis (psikolog). Semisal, bagaimana psikolog mengajak pasien depresi berinteraksi dengan orang lain. Atau bagaimana psikolog mempersuasi pasien untuk mengikuti arahnya.

Upaya peneliti agar proses dan hasil penelitian ini dapat dipahami secara komprehensif, maka dari permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk menuangkannya menjadi sebuah penelitian yang dilakukan terhadap terapis/psikiater yang menangani pasien depresi. Penelitian berjudul “analisis pendekatan komunikasi antarpribadi psikolog dengan pasien penderita depresi bertujuan untuk menganalisis kasus penanganan pasien dengan gangguan depresi yang pada akhirnya

diharapkan terciptanya pola/metode guna pemulihan kesadaran serta kesehatan mental pasien yang ditangani.

Mengacu pada latar belakang masalah peneliti tertarik untuk mengambil garis merah dari sebuah permasalahan yang terjadi, sebagai berikut

1. Bagaimana hubungan humanistik yang dibangun oleh psikolog psikolog pada pasien *depresi*?
2. Apa hambatan-hambatan yang ditemui terapis pada saat berkomunikasi dengan pasien *depresi*?

Adapun tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti ialah untuk mengetahui dan memahami bagaimana proses maupun teknis komunikasi antarpribadi yang dilakukan oleh psikolog ketika menghadapi sekaligus menangani pasien *depresi* hingga akhirnya dapat mengikuti arahan dari terapis bahkan terciptanya komunikasi efektif dan interaksi yang kondusif.

Komunikasi Antarpribadi

Seluruh kehidupan manusia tidak dapat dilepaskan dari komunikasi. Oleh karena itu, semua kegiatan yang dilakukan manusia secara potensial tidak dapat terlepas dari komunikasi. Komunikasi antar pribadi adalah “Komunikasi antara dua orang dimana terjadi kontak langsung dalam bentuk percakapan”. Komunikasi ini bisa berlangsung secara berhadapan muka (*face to face*) bisa juga melalui sebuah medium, umpamanya telepon. Ciri khas komunikasi antarpribadi ini adalah sifatnya yang dua arah atau timbal balik (Effendi, 2003).

Secara umum, komunikasi dapat diartikan sebagai “Suatu proses pertukaran makna antara orang-orang yang saling berkomunikasi”. Pengertian proses mengacu pada perubahan dan tindakan (*action*) yang berlangsung terus menerus. Komunikasi antar pribadi juga merupakan suatu pertukaran dalam proses tersebut, adalah kesamaan pemahaman di antara orang-orang yang berkomunikasi terhadap pesan-pesan yang digunakan dalam proses komunikasi, Komunikasi antarpribadi sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang atau di antara sekelompok kecil orang-orang, dengan beberapa efek dan beberapa umpan balik seketika.

Konsep komunikasi antarpribadi dapat digunakan dalam komunikasi terapis dengan pasien depresi. Faktor kedekatan akan

melibatkan unsur ikatan emosional antar psikolog dengan pasien yang ditanganinya. Ikatan emosional dapat dibentuk dengan adanya perhatian dari terapis dan kepercayaan diri pasien terhadap terapisnya, dan juga dalam lingkungan keluarga. Kedekatan dalam keluarga dapat dilakukan dengan melibatkan hubungan saling ketergantungan diantara anggota keluarga melalui situasi komunikasi yang bersifat terbuka dan dialogis. dalam pendekatan humanistik ini (adakalanya dinamai "pendekatan lunak"), ada lima kualitas umum yang dipertimbangkan yaitu; keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan

Penelitian ini penyampaian pesan/komunikasi yang dilakukan harus efektif, sehingga tercapainya tujuan-tujuan. Maka dari itu pesan yang disampaikan harus memenuhi beberapa syarat. *Pertama*, pesan berisikan hal-hal umum dan mudah dipahami oleh komunikan, bukan soal-soal yang hanya dipahami oleh seseorang atau kelompok tertentu. *Kedua*, pesan yang disampaikan tidak samar-samar. Jika menggunakan perumpamaan diusahakan contohnya senyata mungkin, agar tidak ditafsirkan menyimpang dari yang dikehendaki. Bahasa yang juga jelas, sederhana, dan cocok untuk komunikan. Secara kodrati, manusia tak ingin mendengarkan dan melihat hal-hal yang tidak menyenangkan dari dirinya. Oleh karena itu, setiap pesan diusahakan agar bermakna positif dan juga seimbang sesuai dengan kemampuan komunikasi untuk menfasirkan pesan tersebut. maka dari itu komunikator dalam hal ini terapis harus mengenal situasi dan kondisi sasaran/komunikan.

Penulis dapat memahami bahwa bentuk pesan yang disampaikan dapat disesuaikan dengan kondisi dan tujuan dari komunikasi itu sendiri. Jika tujuan dari komunikasi tersebut hanya ingin memberikan informasi layaknya tayangan-tayang di media massa yang secara masif disampaikan kepada khalayak, maka pesan yang disampaikan cenderung bersifat informatif. Akan tetapi, jika proses komunikasi bertujuan untuk merubah sisi psikomotorik seseorang maka yang digunakan ialah bentuk komunikasi persuasif.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang dilakukan ialah analisis deskriptif. Peneliti berupaya untuk menggunakan *single case analysis*. Metode ini

dinilai cocok karena dapat dilihat dari rumusan masalah yang telah disusun dan mengangkat unsur bagaimana sebuah kasus itu terjadi di dunia sosial. Masalah utama ialah mengenai gangguan pasien depresi namun yang menjadi fokus penelitian adalah orang yang ada disekitar pasien tersebut seperti terapis (psikolog). Metode ilmiah untuk mengumpulkan data dalam bentuk pengamatan, pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang sedang diteliti, dilakukan melalui observasi. Observasi bukan kegiatan yang mudah karena mengandung hal-hal yang pelik; pertama tidak ada pengamatan dua orang sama. Betapapun dilatih, pengamatan dua orang selalu saja perbedaan. Kedua, mengadakan pengamatan bukan proses pasif dimana kita hanya mencatat apa yang terjadi seperti halnya dengan kamera, seakan akan kita berada di luar dan terpisah dari dunia yang kita amati. Mengadakan observasi adalah proses aktif.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini, penulis bertindak sebagai instrumen pengumpulan data. Pengamatan dilakukan terhadap lingkungan kehidupan tempat tinggal atau tempat kerja subjek dalam penelitian ini. Lingkungan yang dimaksud adalah sebagai non verbal *codes*, seperti, tempat bekerja dan pemilihan lainnya yang dapat memberikan banyak informasi mengenai subjek yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seperti yang telah dijelaskan dalam bab pendahuluan, bahwa berbagai pertanyaan yang muncul dalam penelitian ini akan dicari jawaban penelitiannya dengan menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan analisis kasus. Penelitian ini dilakukan secara tatap muka sebanyak 2 kali dengan seorang konsultan psikolog dan 1 kali secara virtual dikarenakan kondisi pasca pandemi yang masih mengharuskan kami mengurangi kontak fisik.

Proses komunikasi yang dilakukan oleh terapis dan pasiennya ini merupakan proses komunikasi antarpribadi, karena proses komunikasi dilakukan oleh dua orang dan berlangsung karena adanya pendekatan yang dilakukan oleh terapis pada pasien penderita depresi. Praktiknya, keterampilan komunikasi antarpribadi adalah sebuah kemampuan yang penting untuk melakukan komunikasi secara efektif dengan orang lain. Kemampuan ini merupakan ukuran dari kualitas seseorang dalam berkomunikasi antarpribadi yang meliputi

pengetahuan tentang komunikasi non verbal, seperti keterbukaan, kedekatan fisik. Ada tujuh keterampilan yang dipertimbangkan untuk menciptakan komunikasi antarpribadi yang efektif yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap positif (*positiveness*) kebersatuan (*immediacy*), manajemen interaksi (*interaction management*), daya ekspresi (*expressiveness*), dan orientasi kepada orang lain (*other-interaction*).

Pada bab ini akan dibahas temuan penelitian yang meliputi cerita serta pengalaman informan dan bagaimana informan melakukan pendekatan antarpribadi dengan pasiennya. Kemudian metode-metode yang dilakukan oleh informan sebagai terapis akan diolah menjadi satu kesatuan yang akan menjadikan suatu pola dan hasil penelitian yang akan dianalisis lebih dalam melalui pendekatan analisis kasus dengan tujuh keterampilan dari komunikasi antarpribadi yang meliputi keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap positif (*positiveness*) kebersatuan (*immediacy*), manajemen interaksi (*interaction management*), daya ekspresi (*expressiveness*) dan orientasi kepada orang lain (*other-interaction*).

Penelitian dilakukan pada seorang Konsultan Psikolog berinisial GY yang telah menekuni profesinya sejak tahun 1997 dan melakukan praktik di Klinik Psikologi sejak tahun 2001 sebagai konselor/terapis hingga saat ini. GY mendirikan klinik psikologi yang berada di Kota Bandung dan membuka beberapa cabang klinik di kota lain yang dikelola oleh beberapa teman-teman tim lainnya yang juga berprofesi sebagai konsultan psikolog.

Pengalaman GY sebagai psikolog selama 19 tahun diakui sangat disenangiannya. Dirinya merasa memiliki kebahagiaan tersendiri disaat dapat membantu banyak pasien dalam menemukan solusi dari berbagai permasalahan yang penderita hadapi terlebih ketika mereka (pasien) dapat menyadari masalahnya dan kemudian menemukan jalan keluarnya. Praktek psikolog yang ditekuni oleh GY diakui memiliki banyak pelajaran dalam mengenal berbagai macam karakter individu dalam menghadapi permasalahan dalam hidup tiap individu. Begitupun komunikasi menjadi elemen penting dan utama untuk menyamakan frekuensi psikolog dengan kliennya. Komponen komunikasi antarpribadi seperti keterbukaan, rasa positif kesamaan, dukungan, dan empati

dilakukan oleh psikolog selama masa penanganan pasien penderita depresi.

Adapun teknik atau metode yang dilakukan dalam proses pendekatan antarpribadi. Proses pendekatan antarpribadi di awal dengan klien yang dibuat nyaman dengan terapis, seperti memulai pembicaraan yang ringan kemudian memperhatikan dengan sedikit memuji atau apa saja yang membuat klien merasa diperhatikan dan dihargai oleh lawan bicaranya, yang kemudian setelah klien merasa nyaman timbulah kedekatan yang tidak berjarak di antara terapis dengan pasiennya. Sehingga, ketika metode tersebut telah dilakukan, maka terapis dapat mulai dengan menanyakan perasaan pasien saat ini timbulah keterbukaan antara terapis dengan klien yang akan menciptakan rasa nyaman untuk berkomunikasi dengan lawan bicaranya dari keterbukaan dan rasa percaya tersebut, maka pasien akan lebih mudah mengungkapkan apa yang mereka rasakan dan pikirkan sehingga komunikasi akan lebih lancar dan terapis.

Dalam hal ini, psikolog akan lebih mudah menggali permasalahan pasien. komunikasi sangat penting dalam proses perbaikan emosi/suasana hati pasien lewat konseling, di mana konseling adalah suatu proses komunikasi antara psikolog dan klien dalam mencapai tujuan konseling, sehingga eperan komunikasi menjadi utama dan vital dalam suatu proses konseling dikarenakan seluruh proses penyembuhan klien menggunakan komunikasi baik verbal maupun non verbal.

Adapun Metode metode lain yang dipakai oleh GY dalam proses terapi klien dengan menggunakan metode *energy psychology* dalam proses terapi yaitu suatu metode yang menggunakan energi tubuh klien dalam proses penyembuhan klien, mulai dari pembersihan emosi-emosi negatif yang menjangkau alam bawah sadar klien, proses penyadaran dan penerimaan dan melancarkan aliran energi tubuh klien sehingga klien lebih cepat merasa nyaman baik fisik maupun perasaannya. Proses terapi *energy psychology* ini juga digabungkan dengan proses hipnoterapi yang juga menggunakan komunikasi alam bawah sadar yang membimbing klien mencapai frekuensi Alfa atau Teta-nya, sehingga klien mampu menemukan ingatan ingatan alam bawah sadarnya yang sengaja ia lupakan. Ternyata, selama pengalaman menggunakan metode ini proses penyembuhan klien lebih cepat dan

efektif. Namun, adapula hambatan komunikasi yang terjadi dalam proses penyembuhan pasien penderita depresi adalah:

1. Klien kurang bisa mengkomunikasikan perasaannya dengan tepat.
2. Klien menutupi perasaannya dengan mengatakan hal sebaliknya.
3. Klien mengatakan bahwa dia baik baik saja dan tidak ada yang salah biasanya yang membawa klien berkonsultasi adalah keluarga.
4. Klien memproyeksikan perasaannya pada orang lain.
5. Kurangnya waktu untuk konsultasi di setiap sesi sehingga kadang ada klien yang merasa kurang puas karena harus terhenti untuk di lanjutkan ke sesi berikutnya.
6. Klien yang terlalu banyak bicara pada hal-hal yang bukan berkaitan dengan masalahnya.
7. Klien yang tidak mau bicara sama sekali sehingga membutuhkan waktu untuk bisa menggali masalahnya.

Namun, semua hambatan tersebut bagi terapis/psikolog adalah suatu tantangan dan menuntut kreatifitas.

GY pun mengutarakan pendapatnya mengenai tingginya kasus penderita gangguan jiwa yang dari tahun ke tahun selalu meningkat hal ini di sebabkan oleh berbagai faktor baik dari kualitas mental individu sendiri yang di mulai dari proses pengasuhan dan pendidikan yang di terimanya sejak dini akan membentuk kualitas fisik dan mental seseorang, kemudian pengalaman pengalaman negatif yang di alami oleh seseorang juga akan sangat berpengaruh pada muncul atau tidaknya gangguan mental pada seseorang, selain itu faktor lingkungan yang memberikan tekanan juga akan sangat berpengaruh, selain itu faktor informasi dan teknologi juga dapat memberikan pengaruh negatif pada seseorang yang juga bisa menyebabkan munculnya masalah emosi dan perilaku. Sehingga, dengan banyaknya faktor luar dan kualitas mental yang kurang kokoh pada seseorang selama masa pertumbuhan dan perkembangannya dapat menyebabkan

banyaknya muncul masalah masalah emosional dan perilaku saat ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan penelitian sesuai dengan permasalahan dan tujuan dari peneliti, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Komunikasi antarpribadi terapis dalam proses penyembuhan pasien sangat diperlukan, karena dari komunikasi itulah terapis dapat mengetahui permasalahan yang diderita pasien, dan dari komunikasi juga terapis membantu proses penyembuhan.
2. Diawali dengan menjalin hubungan baik atau *rapport* yang baik terlebih dahulu agar pasien merasa nyaman menceritakan keluh kesahnya, karena jika sudah tahu apa permasalahan yang diderita pasien, psikolog bisa mengambil tindakan untuk pemulihan pasien tersebut.
3. Terapis memberikan dukungan, saran, serta motivasi agar pasien dapat pulih kembali dan merasa masih ada yang peduli dengannya, karena sebenarnya pasien yang mengidap gangguan depresi ini sangat membutuhkan dukungan, mau itu dukungan keluarga, lingkungan, dan dukungan lainnya.
4. Komunikasi yang harusnya didapat pasien pastinya komunikasi yang sehat, tidak dianjurkan untuk menghakimi pasien atau mengkritiknya, tetapi harusnya lebih mengarah kesadaran atau motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aw, S. (2011). *Komunikasi interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Effendi, O. U. (2003). *Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi*. Bandung: Cipta Aditya Bakti.
- Videbeck, S. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa: Psychiatric Mental Health Nursing*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

