

LAPORAN KEGIATAN PKM
LAYANAN KONSELING DARING BAGI KLIEN DEPRESI
Periode April – Mei 2020

PENDAHULUAN

Layanan konseling bagi klien sebagai bentuk layanan non profit di Keuskupan Agung Jakarta telah berlangsung lama. Namun karena kondisi pandemi yang semakin mengkhawatirkan sejak akhir Februari 2020, maka bentuk layanan konseling dialihkan dalam bentuk daring. Tujuan tetap diadakannya layanan konseling daring ini adalah agar tetap dapat membantu klien yang kurang mampu untuk tetap mendapatkan bantuan psikologis agar dapat kembali berfungsi secara sosial, kinerja maupun akademiknya. Oleh karena itu, sebagai langkah awal, dilakukan uji coba dengan memberikan layanan konseling secara daring menggunakan media zoom ataupun *video conference* dengan menggunakan telepon genggam (gawai).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan layanan konseling ini dilakukan secara daring dengan menggunakan media Zoom dalam rentang waktu 2 bulan, sejak April – Mei 2020. Adapun prosedur yang dilakukan sebagai berikut: (1) klien menghubungi layanan konseling di komisi Keluarga di Keuskupan Agung Jakarta; (2) klien melengkapi formulir administratif dan menceritakan secara umum keluhan psikologis yang dialami; (3) apabila permasalahan klien terkait dengan keluhan depresi (hilang semangat, penurunan motivasi yang akut, kesedihan berkepanjangan, tidak mau keluar rumah atau beraktifitas, kondisi energi yang menurun drastis) maka petugas Komisi Keluarga akan mengarahkan untuk konseling pada psikolog terkait; (4) kemudian psikolog dan klien membuat janji temu melalui media zoom, sesuai dengan jadwal yang disepakati; (5) Psikolog memberikan layanan konseling (sekitar 1 – 3 sesi pertemuan); (6) bila layanan konseling telah selesai, psikolog dapat melaporkan pada petugas administrasi Komunitas Keluarga.

HASIL PEMBAHASAN

Selama bulan Februari hingga Maret 2020 terdapat 3 klien dengan keluhan depresi, adapun rinciannya sebagai berikut: (a) Inisial TY, perempuan berusia 37 tahun, telah mengalami fase depresi selama 1.5 tahun semenjak kedua orangtuanya meninggal pada tahun 2018. TY mengalami penurunan fungsi kerja dan sosial; (b) Inisial RK, remaja perempuan berusia 15 tahun, telah mengalami fase depresi

selama 2 tahun terakhir karena perundungan yang dilakukan oleh beberapa temannya; (c) Inisial BG, remaja perempuan berusia 18 tahun, telah mengalami fase depresi selama 4.5 tahun karena perundungan teman.

Pada 3 klien tersebut telah dilakukan tindakan intervensi berupa terapi CBT (Cognitive Behavior Therapy) yang dilaksanakan dalam 5-7 kali sesi intervensi. Secara umum, ketiga klien mengalami perubahan yang progresif, antara lain dalam cara berpikir dan kebiasaan perilaku yang lebih positif. Ketiga klien telah mampu kembali menetapkan tujuan hidup dan menjadi lebih termotivasi untuk bekerja atau belajar.

KESIMPULAN

Kegiatan PKM dalam bentuk layanan konseling ini telah berjalan dengan baik. Beberapa kendala yang dihadapi di lapangan lebih terkait pada kendala jaringan dari pihak klien. Kendala jaringan ini kerap kali menghambat klien saat bercerita, sehingga kadang dapat mempengaruhi kondisi psikologis klien. Umumnya bila hal ini terjadi, tindak lanjut yang dapat dilakukan adalah mematikan mode kamera sehingga hanya mengandalkan media suara. Sejauh ini klien tidak keberatan dengan solusi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Coull, G., & Morris, P. G. (2011). The clinical effectiveness of CBT-based guided self-help interventions for anxiety and depressive disorders: a systematic review. *Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews [Internet]*.
- March, J. S., Silva, S., Petrycki, S., Curry, J., Wells, K., Fairbank, J. & Rochon, J. (2007). The Treatment for Adolescents with Depression Study (TADS): long-term effectiveness and safety outcomes. *Archives of general psychiatry*, 64(10), 1132-1144.

Jakarta, 10 Juni 2020



(Widya Risnawaty, M.Psi. Psikolog)

Ketua Pelaksana PKM