

SELF-ACTUALIZATION THERAPY SEBAGAI UPAYA MENGATASI DEPRESI UNTUK MENGURANGI ANGKA PENGANGGURAN PADA PENYANDANG DISABILITAS FISIK DI BBRSPDF Prof. Dr. SOEHARSO SURAKARTA

Helen Natalie, Rio Natannael Wijaya, Maula Rizka Salsabila, Harnadia Firsya Difa,
Angie Felita Purwanto, Stefani Virlia
Universitas Ciputra Citra Land CBD Boulevard

Abstrak: Self-actualization Therapy merupakan program berupa pelatihan yang dilaksanakan secara daring. Program ini dibuat untuk memaksimalkan potensi para penyandang disabilitas di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta melalui tiga target utama yaitu pengurangan tingkat depresi, peningkatan keterampilan, dan peningkatan kesiapan kerja. Adapun permasalahan yang terdapat di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik adalah penerima manfaat rentan terkena depresi dan pengangguran. Beberapa faktor utama yang menyebabkan penerima manfaat mengalami depresi adalah penolakan diri, perasaan rendah diri, dan kurangnya dukungan dari pihak keluarga. Hal ini memicu kondisi stres, kesepian, dan rasa tidak percaya diri pada penerima manfaat. Tim mahasiswa bekerjasama dengan BBRSPDF untuk mengurangi tingkat depresi pada penerima manfaat, membekali penerima manfaat dengan keterampilan untuk mendapatkan pekerjaan, hingga penerima manfaat dapat mencapai aktualisasi diri dengan cara memaksimalkan potensi yang dimiliki. Perbandingan hasil pre-test dan post-test penerima manfaat menunjukkan bahwa program self-actualization therapy berlangsung dengan lancar dan efektif dalam mencapai target. Penerima manfaat dapat melatih keterbukaan diri hingga menemukan kelebihan diri melalui berbagai kegiatan yang tersedia dan memaksimalkan potensinya dalam menghasilkan produk atau jasa. Kendala-kendala yang muncul pada pelaksanaan program dapat diatasi dengan metode pendampingan dan evaluasi. Adapun saran yang dapat diajukan dari hasil program self-actualization therapy, bagi pihak Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta diharapkan dapat melaksanakan program ini secara mandiri agar dapat memaksimalkan pelayanan rehabilitasi kepada penerima manfaat selanjutnya.

Kata Kunci: disabilitas fisik, self-actualization therapy

1. PENDAHULUAN

Menurut Stoyanova (2014), depresi adalah salah satu gangguan *mood* yang berkaitan dengan ide dan percobaan bunuh diri, kehilangan minat terhadap kehidupan dan orang lain, serta ditandai dengan *mood* yang rendah, kesedihan, kece-
masan, gangguan tidur, pengurangan energi, ak-
tivitas, nafsu makan, peningkatan atau penurunan

berat badan, perubahan dalam minat, konsen-
trasi, motivasi, dan kepercayaan diri. Ketika
seseorang mengalami depresi, produktivitasnya
akan menurun. Menurut Khainurisa, dkk. (2014),
faktor yang memengaruhi produktivitas sese-
orang adalah jenis dan frekuensi kegiatan yang
dilakukan oleh seseorang serta kesiapan untuk
berusaha. Pekerjaan memiliki dua efek yang
jelas terhadap kesehatan mental. Efek yang

*Corresponding Author.
e-mail: hnatalie@ciputra.ac.id

pertama adalah protektif di mana individu menghargai kesempatan untuk bekerja dan hal ini membantu mereka untuk mempertahankan kesejahteraannya. Selain itu, pekerjaan juga dapat menyediakan status sosial dan identitas, keinginan akan pencapaian (Mcdaid dkk., 2008). Hal ini menunjukkan bahwa pengangguran berdampak negatif terhadap kesehatan mental seseorang.

Hurlock (dalam Putri, 2019) menjelaskan tugas perkembangan bagi dewasa awal (usia 18 sampai 40 tahun), antara lain: memiliki pekerjaan, memilih teman hidup, membangun keluarga, dan berada dalam kelompok sosial. Berdasarkan UU Nomor 8 tahun 2016 yang mendefinisikan penyandang disabilitas merupakan seseorang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/atau sensorik dalam periode waktu yang panjang sehingga mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Istifarroh & Nugroho, 2019). Seseorang dengan disabilitas fisik seringkali mengalami gejala depresi sebagai dampak secara psikologis. Depresi merupakan pola pikir yang salah dalam melihat realitas di luar dan di dalam diri sendiri sehingga terbentuk konsep diri yang negatif yang berlanjut pada perasaan rendah diri (Setyowati dkk., 2016). Beberapa faktor penyebab depresi adalah kehilangan peran, stereotip sosial, stressor yang berhubungan dengan kemiskinan, lingkungan yang kurang suportif, dan pengangguran (Noh dkk, 2016).

Kota Surakarta adalah salah satu kota besar di Jawa Tengah yang menunjang kota-kota lainnya seperti Semarang maupun Yogyakarta. Kota ini sering dikenal sebagai kota ramah difabel (penyandang disabilitas). Fenomena yang terjadi adalah tidak semua penyandang disabilitas fisik mendapatkan pelayanan rehabilitasi sosial secara efektif. Hal ini juga diikuti oleh banyaknya pengangguran pada penyandang disabilitas fisik.

Kondisi tersebut dapat mengakibatkan munculnya tekanan, kecemasan, serta stres pada penyandang disabilitas fisik.

Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta (selanjutnya akan disingkat menjadi BBRSPDF) merupakan salah satu layanan sosial dari pemerintah pusat yang ditujukan untuk menangani rehabilitasi bagi penyandang disabilitas fisik yang bertempat di Kota Surakarta. Berdirinya BBRSPDF diawali dengan visi dan misi Prof. Dr. Soeharso yaitu meningkatkan keberfungsian sosial penyandang disabilitas fisik di masyarakat dan mengembangkan standardisasi pelayanan rehabilitasi sosial, serta meningkatkan kapabilitas fisik, psikososial, mental spiritual, dan penghidupan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu psikolog dari BBRSPDF ditemukan bahwa PM rentan terkena depresi dan pengangguran. Faktor utama yang menyebabkan PM mengalami depresi adalah penolakan diri, perasaan rendah diri, dan kurangnya dukungan dari pihak keluarga. Adanya stigma negatif masyarakat tentang disabilitas juga menurunkan peluang PM untuk berkembang. Adapun intervensi yang sudah dilakukan oleh pihak BBRSPDF dalam rangka mengurangi depresi pada PM, antara lain asesmen, psikoterapi, dan bimbingan sosial. Hanya saja, kendala yang masih dialami pihak BBRSPDF adalah kurangnya motivasi PM untuk mengikuti serangkaian program yang telah dirancang serta PM yang kembali mengalami depresi setelah dikembalikan ke rumah masing-masing. Selain itu, beberapa PM juga mengalami kendala seperti kegiatan yang disediakan terlalu memberatkan sehingga dapat menimbulkan tekanan bagi mereka serta mengharapkan pekerjaan yang pasti setelah rehabilitasi. Hal ini membuat depresi yang dialami oleh PM masih memerlukan intervensi lebih lanjut sehingga mampu menurun-

kan tingkat depresi beserta meningkatkan kesiapan dan motivasi bekerja hingga akhirnya dapat mengurangi pengangguran pada penyandang disabilitas fisik.

Pemecahan masalah yang dapat dilakukan adalah menjadikan BBRSPDF sebagai mitra dalam bekerjasama untuk mengurangi tingkat depresi pada PM, membekali PM dengan keterampilan untuk mendapatkan pekerjaan, hingga PM dapat mencapai aktualisasi diri dengan cara memaksimalkan potensi yang dimiliki. Konsep yang dibuat adalah “*self-actualization therapy*” dengan menggabungkan *cognitive-behavioral* dan *existential-humanistic therapy*. *Self-actualization* adalah kondisi psikis tertinggi di mana individu dapat tetap menemukan dan mengembangkan kemampuan, bakat, dan kompetensinya. Sedangkan *cognitive-behavioral therapy* akan fokus pada identifikasi pola pikir dan peralihan pikiran negatif menuju perilaku yang lebih terorganisasi (Sa’adah & Rahman, 2015). Pendekatan lainnya yaitu *existential-humanistic therapy* akan berfokus pada penyembuhan dan pengembangan *skills*. Keuntungan menggunakan konsep ini adalah PM tidak hanya dapat mengatasi depresi, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan mengembangkan potensi, mereka dapat mencapai aktualisasi diri yang pada akhirnya berdampak terhadap pengembangan karier/perolehan pekerjaan.

2. METODE PELAKSANAAN

Self-actualization therapy merupakan sebuah program yang ditujukan kepada masyarakat mitra kami yaitu para penerima manfaat di BPRSPDF Prof. Dr. Soeharso Surakarta yang berjumlah 21 orang, dalam rentang umur 18 sampai 35 tahun. Pelaksanaan program ini berjalan dengan waktu kurang lebih selama tujuh

minggu, terhitung per tanggal 1 Agustus 2021 sampai dengan 12 September 2021, dan dilakukan secara daring melalui *zoom meeting*.

Metode pelaksanaan pada program ini adalah berupa edukasi materi, diskusi aktif, dan pelatihan. Program ini dibuat dengan tujuan pengurangan tingkat depresi, peningkatan keterampilan, dan peningkatan kesiapan kerja. Program ini juga memiliki konsep yang menggabungkan *cognitive-behavioral* dan *existential-humanistic*, yang akan berfokus pada identifikasi pola pikir dan peralihan pola pikir negatif menuju perilaku yang lebih terorganisasi serta pengembangan potensi dan skill, sehingga dapat mengembangkan kemampuan, bakat, dan kompetensinya.

Tahap awal yang dilakukan adalah dengan memberikan asesmen psikologi berupa *google form pre-test* pengukuran skala depresi selama kurang lebih dua minggu sebelum dimulainya program, dengan menggunakan kuesioner *beck depression*. Tujuan diberikannya *pre-test* ini adalah untuk mengukur skor dan delta manfaat yang dirasakan oleh masyarakat mitra setelah program dilaksanakan. Selain *pre-test*, kami juga melakukan *post-test* di akhir agar dapat digunakan sebagai perbandingan hasil yang mencakup perubahan yang dapat diukur. Kemudian pada tahap inti terdapat edukasi *self-acceptance* (penerimaan diri) yang mencakup tentang materi penerimaan diri dan tanya jawab diskusi interaktif untuk membangun korelasi, serta dapat meningkatkan kepercayaan diri. Selain materi *self-acceptance* terdapat juga materi pelatihan branding produk yang dibawakan berdampingan dengan progress pembuatan tiga bidang produk yang menjadi target utama kami dalam pengembangan potensi, yaitu puding jamu, tas rajut, dan dompet sachet kopi.

Pada tahap selanjutnya terdapat sesi *interactive emotional expression* yang dalam penerap-

annya terdapat *sharing* secara *live* di dalam pertemuan zoom dengan cara menceritakan pengalaman terkait jenis-jenis perasaan tertentu. Di luar *live*, ekspresi emosi ditingkatkan melalui *interactive journaling* ataupun *group chat whatsapp* secara intens, hal ini bertujuan untuk memberikan ruang kepada para PM untuk berdiskusi serta membagikan kisah dan pengalaman mereka kepada satu sama lainnya. Setelah PM dapat membuka dirinya, mereka akan masuk ke tahap pengenalan potensi diri dengan cara bermain *game of life*. PM akan mencoba untuk memaksimalkan potensinya melalui pengerjaan minimal 1 dari 3 produk yang ditentukan. Di samping menjadikan diskusi sebagai media *sharing*, terdapat pula sesi mentoring dan presentasi hasil produk yang telah dibuat untuk dapat memantau progress dan membagikan hasil karya para PM. Adapun peningkatan kesiapan kerja PM yang dibekali dengan pemberian materi *branding* produk di mana mereka bisa mulai merancang ide usaha berdasarkan strategi *branding* yang telah dipelajari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan self-actualization therapy dilakukan selama tujuh minggu yang terdiri dari tiga aktivitas penting, yaitu memberikan pemahaman mengenai pentingnya menerima diri sendiri dan mengenali potensi diri yang disampaikan dalam bentuk workshop penerimaan diri dan Zumba; memberikan penguatan-penguatan melalui *sharing* dan ekspresi emosi positif untuk mereka lebih mampu mencapai aktualisasi diri; serta memberikan pelatihan pembuatan produk untuk meningkatkan keterampilan penerima manfaat guna mempersiapkan mereka masuk ke dunia kerja.

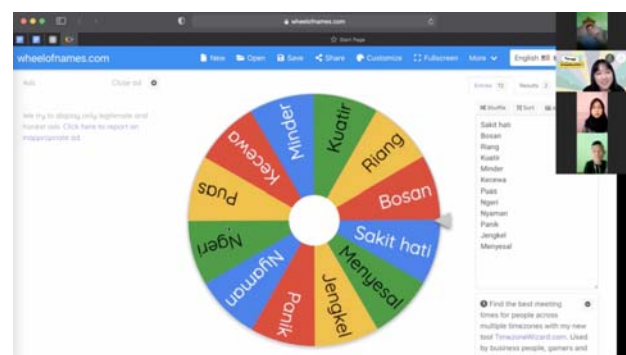
Pada aktivitas pertama, penerima manfaat diberikan pemahaman tentang pentingnya melau-

kukan penerimaan diri serta lebih mengenal dirinya dan dilanjutkan dengan aktivitas Zumba sehingga penerima manfaat tidak hanya berfokus pada keterbatasan dirinya namun juga bisa mengekspresikan diri melalui gerakan-gerakan Zumba sederhana yang menyehatkan.



Gambar 1 Pemberian Materi Self-Acceptance

Pada aktivitas kedua, penerima manfaat diajak untuk mengekspresikan emosinya melalui bercerita tentang pengalaman terkait perasaan-perasaan tertentu. Tujuan dari *interactive sharing* adalah untuk melatih keterbukaan diri, penerimaan diri, ekspresi emosi, dan rasa empati peserta. Selain itu, mereka juga diminta untuk menulis buku harian yang menceritakan segala kegiatan dan perasaan yang mereka alami setiap harinya. Melalui kegiatan ini, penerima manfaat dapat mengekspresikan emosinya dengan cara-cara yang positif sehingga mendukung penerimaan diri dan pada akhirnya mencapai aktualisasi diri.



Gambar 2 Interactive Emotional Expression

Pada aktivitas ketiga, penerima manfaat diberikan video tutorial untuk membuat tiga produk dan mengasah keterampilan mereka, yaitu membuat pudding jamu, merajut tas, dan menjahit dompet dari sachet bekas kopi. Tim mahasiswa juga menyediakan mentoring dan bimbingan intens untuk penerima manfaat bisa mengasah dan meningkatkan keterampilan mereka melalui pembuatan produk ini. Selain itu, tim mahasiswa juga memberikan pelatihan mengenai branding produk agar penerima manfaat memiliki wawasan mengenai cara memberikan nilai pada produk yang telah dibuat sehingga akan berguna ketika peserta akan mencari pekerjaan di masa yang akan datang.

Sebelum pelaksanaan *self-actualization therapy*, tim memberikan kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat depresi dan penguasaan keterampilan dari penerima manfaat. Kemudian setelah pelaksanaan *self-actualization therapy*, tim kembali memberikan kuesioner *post-test* untuk mengukur apakah ada perubahan tingkat depresi dan peningkatan keterampilan pada penerima manfaat. Selain itu, tim juga memberikan kuesioner evaluasi kesiapan kerja dan pencapaian tingkat aktualisasi diri pada penerima manfaat. Berikut adalah hasil dari evaluasi *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh.

Tabel 1 Perbandingan Persentase Tingkat Depresi PM

Kategori	Pre-Test	Post-Test
Sangat tinggi	-	-
Tinggi	-	-
Sedang	10.5%	15.8%
Rendah	31.6%	21.1%
Sangat rendah	57.9%	63.1%
Total	100%	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan golongan depresi sangat rendah yang semula dengan persentase 57.9% (*pre-test*) men-

jadi 63.1% (*post-test*). Artinya, semakin banyak PM yang tidak mengalami depresi/depresi dengan tingkat sangat rendah. *Self-actualization therapy* dikatakan berhasil mengurangi gejala depresi pada penerima manfaat.

Tabel 2 Perbandingan Persentase Keterampilan Jamu PM

Kategori	Pre-Test	Post-Test
Sangat terampil	5.1%	42.1%
Terampil	21.2%	15.8%
Cukup terampil	15.8%	15.8%
Kurang terampil	26.3%	10.5%
Tidak terampil	31.6%	15.8%
Total	100%	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa persentase tingkat keterampilan membuat jamu yang awalnya berada di kurang terampil-tidak terampil (57,9%) saat *pre-test* mengalami penurunan menjadi 26,3% saat *post-test*. Artinya, semakin banyak penerima manfaat yang menjadi terampil-sangat terampil (73,7%) setelah diberikan pelatihan pembuatan jamu.

Tabel 3 Perbandingan Persentase Keterampilan Merajut PM

Kategori	Pre-Test	Post-Test
Sangat terampil	10.5%	21.1%
Terampil	15.7%	15.7%
Cukup terampil	5.2%	15.7%
Kurang terampil	26.4%	26.4%
Tidak terampil	42.2%	21.1%
Total	100%	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa persentase tingkat keterampilan merajut yang awalnya berada di kurang terampil-tidak terampil (68,6%) saat *pre-test* mengalami penurunan menjadi 47,5% saat *post-test*. Artinya, semakin banyak penerima manfaat yang menjadi terampil-sangat terampil (52,5%) setelah diberikan pelatihan pembuatan tas rajut.

Tabel 4 Perbandingan Persentase Keterampilan Menjahit PM

Kategori	Pre-Test	Post-Test
Sangat terampil	15.8%	36.8%
Terampil	36.8%	21.1%
Cukup terampil	5.2%	10.5%
Kurang terampil	15.8%	21.1%
Tidak terampil	26.4%	10.5%
Total	100%	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa persentase tingkat keterampilan menjahit yang awalnya berada di kurang terampil-tidak terampil (52,2%) saat *pre-test* mengalami penurunan menjadi 31,6% saat *post-test*. Artinya, semakin banyak penerima manfaat yang menjadi terampil-sangat terampil (68,4%) setelah diberikan pelatihan pembuatan dompet sachet kopi.

Tabel 5 Hasil Evaluasi Tingkat Kesiapan Kerja PM

Kategori	Persiapan Kerja	Persentase
Sangat siap	9	47.4%
Siap	7	36.8%
Cukup siap	0	-
Kurang siap	3	15.8%
Tidak siap	0	-
Total	10	100%

Melalui berbagai kegiatan terapi *self-actualization* yang sudah diikuti oleh penerima manfaat selama kurang lebih tujuh minggu mulai dari mengenali potensi diri, melatih keterampilan membuat jamu, merajut, dan menjahit, mereka dikatakan siap dan sangat siap menghadapi dunia kerja. Hal ini ditunjukkan dari persentase evaluasi

Tabel 6 Hasil Evaluasi Tingkat Aktualisasi Diri PM

Kategori	Persiapan Kerja	Persentase
Sangat baik	14	73.8%
Baik	3	15.8%
Baik	1	5.2%
Buruk	1	5.2%
Sangat buruk	0	-
Total	19	100%

si mengenai kesiapan mereka masuk ke dalam dunia kerja di mana 16 orang mengatakan siap dan sangat siap untuk bekerja (84,2%).

Melalui berbagai kegiatan terapi *self-actualization* yang sudah diikuti oleh penerima manfaat selama kurang lebih tujuh minggu di mana mereka layak untuk menerima diri sendiri, mengenali potensi masing-masing, mengasah keterampilan, serta merealisasikan keterampilan mereka menjadi suatu pekerjaan yang bisa menjadi sumber penghasilan untuk mereka nantinya. Dari hasil evaluasi yang diberikan, 15 orang mengatakan bahwa sudah dapat mencapai aktualisasi diri dengan baik sampai sangat baik (89.6%).

4. UCAPAN TERIMA KASIH

Pelatihan terapi aktualisasi diri yang dilaksanakan secara *online* melalui aplikasi *zoom* pada tanggal 1 Agustus 2021 hingga 12 September 2021 dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari pihak yang bersangkutan sehingga tim mahasiswa mengucapkan terima kasih kepada pihak Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta atau BBRSPDF dan penerima manfaat yang mengikuti segala rangkaian program terapi aktualisasi diri.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan rangkaian program pelatihan terapi aktualisasi diri yang telah dilaksanakan secara daring, PM (Penerima manfaat) mendapatkan banyak peningkatan secara bertahap mulai dari meningkatnya keterampilan dan potensi yang dimiliki, serta meningkatnya kesiapan kerja pada PM. Rangkaian kegiatan yang telah dilakukan pada program ini antara lain: pemberian materi *self-acceptance* dan pelatihan *branding*

produk melalui metode ceramah di zoom, zumba, *interactive emotional expression*, pengenalan potensi diri, pembuatan dan presentasi produk secara *live* di zoom dan *chat* intens di grup *WhatsApp*. Harapan untuk program ini ke depannya adalah meningkatkan kerjasama dengan mitra agar keberlanjutan program dapat terjamin sehingga pelayanan yang diberikan oleh mitra kepada PM bisa maksimal serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

6. DAFTAR RUJUKAN

- Istifarroh, I. & Nugroho, W. C. 2019. Perlindungan hak disabilitas mendapatkan pekerjaan di perusahaan swasta dan perusahaan milik negara. *Mimbar Keadilan*. 12(1): 21–34.
- Khairunisa, N. S., Safitri, D. R., Angelia, D., Taufan, M., & Sihalo, E. D. (2019). Produktivitas dan depresi di Indonesia: Analisis data Indonesia family life survey 2014. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 27 (2), 75–84. <https://doi.org/10.14203/jep.27.2.2019.75-84>
- McDaid, D., Mental Health Economics European Network Phase II (MHEEN II), & Mental Health Economics European Network Phase II (MHEEN II). (2008). *Employment and mental health*. London School of Economics & Political Science.
- Noh, J. W., Kwon, Y. D., Park, J., Oh, I. H., & Kim, J. (2016). Relationship between physical disability and depression by gender: A panel regression model. *PLOS ONE*, 11 (11), e0166238. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0166238>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>.
- Sa'adah, F. M. & Rahman, I. K. (2015). konsep bimbingan dan konseling cognitive behavior therapy (CBT) dengan pendekatan Islam untuk meningkatkan sikap altruisme siswa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 12(2), 49–59. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.122-05>
- Setyowati, R., Nur Anganthi, N. R., & Asyanti, S. (2017). Penurunan depresi pada difabel akibat kecelakaan melalui pelatihan keterampilan regulasi emosi. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 207–219. <https://doi.org/10.22146/jpsi.11332>.
- Stoyanova, S. Y. (2014). Depression—Factors, symptoms, prevention and the role of open journal of depression. *Open Journal of Depression*, 03(01), 3–4. <https://doi.org/10.4236/ojd.2014.31002>.

Helen N., Rio N.W., Maula R.S., Harnadia F.D., Angie F.P., Stefani V. / Self-Actualization Therapy sebagai Upaya Mengatasi Depresi untuk Mengurangi Angka Pengangguran / LeECOM, Vol. 3, No. 2, November 2021, pp. 1–8