

Screening Beck Depression Inventory-II dan Layanan Konseling Gestalt bagi Karyawan

Kategori: *Healthcare Workers' Wellbeing*

Nurul Hidayah, S.Psi

Rumah Sakit Mata "Dr. Yap" Yogyakarta

Ringkasan

World Health Organization mengategorikan kesehatan tidak hanya fisik, namun juga sosial dan mental. Layanan konseling teknik Gestalt sebagai salah satu bentuk psikoterapi yang berpusat pada peningkatan kesadaran, kebebasan, dan pengarahan diri seseorang adalah upaya manajemen dalam memberikan layanan kesehatan mental terbaik dengan pendekatan individu. *Screening* menggunakan Beck Depression Inventory (BDI-II) secara efektif dapat mengategorikan level kesehatan mental karyawan mulai dari level skor minimal (0-13), rendah (*mild*, 14-19), sedang (*moderate*, 20-28), dan parah (*severe*, ≥ 29). Rerata skor empirik depresi partisipan mengalami penurunan pada kelompok level depresi sedang dan parah apabila dibandingkan antara sebelum dengan sesudah dilakukan intervensi berupa konseling Gestalt.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, BDI-II, Konseling Gestalt

Latar Belakang:

Sumber daya manusia merupakan *human investment* yang akan mempengaruhi arah pengembangan sebuah perusahaan. Investasi ini dapat dipertahankan dengan melakukan upaya kepedulian organisasi dalam menjaga aspek fisik, mental dan sosial pekerjanya. Pada aspek mental, dapat dikelompokkan ke dalam *workplace wellbeing* atau kesejahteraan di lingkungan kerja yang menggambarkan adanya perasaan dan situasi yang positif yang karyawan rasakan di tempat kerja (Harter, Schmidt, & Keyes, 2004). Namun, setiap orang akan dihadapkan dalam masalah hidup yang dapat mempengaruhi performa maupun kondisi mentalnya. Salah satu kondisi mental yang dapat terjadi adalah munculnya perasaan subjektif mengenai kesedihan, perasaan kehilangan harapan dan putus asa yang terus menerus atau sindrom klinis munculnya *mood* depresi disertai dengan beberapa gejala tambahan seperti keletihan, kehilangan energi, kesulitan tidur dan perubahan pola makan (Emery & Oltmanns, 2000). Beck (1976) juga menambahkan bahwa depresi dapat terdiri dari perilaku-perilaku dan keyakinan-keyakinan negatif mengenai diri sendiri, dunia dan masa depan.

Untuk mendeteksi kondisi depresi tersebut, salah satu alat penelitian yang banyak digunakan adalah *Beck Depression Inventory* (BDI) yang selanjutnya direvisi menjadi BDI-II

oleh Beck, Steer & Brown (1996) dengan tujuan penyesuaian dengan kriteria di panduan DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Pengukuran depresi menggunakan skala BDI-II dapat dikategorikan dalam level skor minimal (0-13), rendah (*mild*, 14-19), sedang (*moderate*, 20-28), dan parah (*severe*, ≥ 29). Dengan kategorisasi tersebut, level sedang dan parah dapat dilakukan intervensi dengan pemberian program konseling yang berfokus pada perencanaan rasional, pemecahan masalah, pembuatan keputusan intensionalitas, pencegahan terhadap munculnya masalah penyesuaian diri dan dukungan dalam menghadapi tekanan-tekanan situasional dalam kehidupan sehari-hari. Teknik konseling Gestalt mampu menjadi sarana yang cocok karena dapat membantu konseli/karyawan agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas, serta mendapatkan *insight* secara penuh.

Tujuan

Tujuan dilakukannya konseling dengan teknik Gestalt bagi karyawan dengan hasil tes BDI-II sedang dan parah adalah untuk memahami kondisi mental yang sedang dihadapi oleh karyawan dan upaya untuk mengembalikan daya mental tersebut ke arah yang lebih positif. Hadirnya perasaan positif dalam seorang individu akan pekerjaannya disertai dengan dukungan positif dari organisasi untuk membalas jasa individu tersebut dalam bentuk program pengembangan dan pemberdayaan yang berfokus pada kesehatan mental akan menumbuhkan lingkungan kerja yang kondusif dan resilien.

Rumah Sakit Mata "Dr.Yap" secara konsisten berupaya memenuhi aspek kesehatan karyawan secara *holistic* dengan program kesehatan unggulan berupa pemberian paket kesehatan gratis yang meliputi tes kesehatan fisik dan mental di bulan karyawan berulang tahun. Tes kesehatan mental dengan *screening* pengisian skala BDI-II dan tindak lanjutnya berupa pemberian konseling Gestalt telah mampu menciptakan pemberdayaan diri dan lingkungan yang suportif bagi karyawan.

Langkah-Langkah

Implementasi pemberian konseling Gestalt dengan data dari *screening* tes BDI-II adalah sebagai berikut :

1. Rumah Sakit Mata "Dr.Yap" secara berkala membagikan jadwal tes kesehatan karyawan dengan dikelompokkan berdasarkan bulan karyawan tersebut lahir.