

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.

2. Departemen SDM & Hukum menyediakan *barcode* yang diletakkan di meja pemeriksaan dokter untuk selanjutnya dapat di *scan* secara mandiri oleh karyawan.
3. Karyawan melakukan *self assessment* dengan mengklik link *google form* yang terhubung dengan *barcode* (https://bit.ly/BDI_YAP).Sejumlah 21 buah aitem pada skala BDI-II dapat diisi dengan memilih salah satu opsi jawaban yang paling menggambarkan kondisi 1-2 minggu kebelakang.
4. Departemen SDM & Hukum melakukan olah data BDI-II dari *google form* yang telah diisi oleh karyawan dengan mengelompokkan level depresi karyawan.
5. Departemen SDM & Hukum menghubungi karyawan dengan level depresi sedang (*moderate*, 20-28), dan parah (*severe*, ≥ 29) untuk dijadwalkan konseling dengan staf Departemen SDM & Hukum yang memiliki latar belakang pendidikan psikologi.
6. Konseling diberikan kepada karyawan dengan menggunakan metode Gestalt:
 - a. Prinsip Kerja Teknik Konseling Gestalt
 - a) Penekanan Tanggung Jawab Klien
 - b) Orientasi Sekarang dan Di Sini
 - c) Orientasi Eksperiensial
 - b. Teknik-teknik Konseling Gestalt yang digunakan :
 - a) Permainan Dialog.
 - b) Latihan Saya Bertanggung Jawab
 - c) Bermain Proyeksi
 - d) Teknik Pembalikan
 - e) Tetap dengan Perasaan
 - f) Kursi Kosong
 - g) Saya Memiliki Suatu Rahasia
7. Departemen SDM & Hukum memberikan skala BDI-II yang sama pada kurun waktu 1-2 minggu setelah dilakukan konseling
8. Departemen SDM & Hukum mengolah data dengan membandingkan hasil skala BDI-II sebelum konseling dengan setelah konseling
9. Hasil perbandingan skor BDI-II sebelum dan sesudah konseling akan diolah untuk melihat dan mengevaluasi teknik konseling yang digunakan.

Hasil

1. Hasil keterlibatan peserta

Skala BDI-II periode ulang tahun karyawan bulan Januari 2023-Agustus 2023 yang telah diisi sebanyak 148 karyawan menunjukkan persebaran data sebagai berikut :

Tabel 1. Jenis Kelamin Partisipan

Jenis Kelamin	Jumlah
L	52
P	96

Tabel 2. Rentang Usia Partisipan

Rentang Usia	Jumlah
20-30	63
31-40	59
41-50	23
51-60	3

Tabel 3. Level BDI-II Partisipan

Level BDI-II	Jumlah
Minimal (0-13)	139
Rendah (14-19)	4
Sedang (20-28)	4
Tinggi (≥ 29)	1

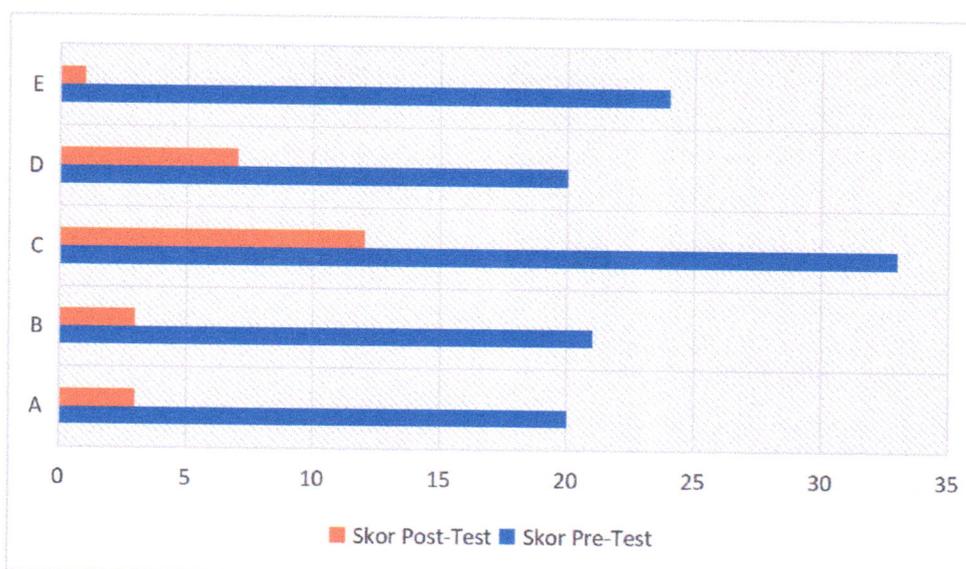
2. Analisa Hasil Pada Kelompok Depresi Sedang dan Parah

Intervensi ini dilakukan dengan menggunakan desain konseling Gestalt dengan membandingkan rerata skor depresi partisipan sebelum dan setelah diberikan konseling.

Tabel 4. Data Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Partisipan

Partisipan	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>
A	P	24	20	3
B	P	23	21	3
C	P	33	33	12
D	P	25	20	7
E	L	38	24	1

Bagan 1. Bagan Perbedaan *Pre-Test* dan *Post-Test* Partisipan



Skor hipotetik yang diperoleh adalah skor minimal (X_{min})=0, skor maksimal (X_{max})=63, $M=31.5$ dan $SD=10.5$. Skor empirik kelompok depresi sedang dan parah yang diperoleh adalah pada pre-test skor minimal (X_{min})=20, skor maksimal (X_{max})=33 Setelah dilakukan intervensi berupa konseling Gestalt, post-test skor minimal (X_{min})=1, skor maksimal (X_{max})=12

Apabila membandingkan hasil pengukuran sebelum ($M=23.6$, $SD=5.5$) dan sesudah intervensi ($M=5.2$, $SD=4.4$), rerata tingkat depresi partisipan mengalami penurunan.

Tabel 5. Perubahan Kualitatif Pikiran dan Perasaan Partisipan

Partisipan	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
A	Ketidaksiapan dalam menghadapi konflik dengan pasangan	Menerima bahwa berakhirnya hubungan bukanlah akhir kehidupan
B	Kebosanan dalam rutinitas harian	Ada banyak hal menyenangkan yang bisa dieksplorasi
C	Perasaan ketidakmampuan dalam mengemban tugas kerja	Membuka ruang dialog dengan atasan dalam penyelesaian tugas
D	<i>Self Blaming</i> atas konflik dalam keluarga sekunder	Memperkuat peran dan <i>self love</i> dalam keluarga
E	Adaptasi peran baru dalam keluarga yang sulit	Penerimaan bahwa peran baru tidak semengerikan yang dibayangkan

Penerimaan Stakeholder RS

Screening depresi menggunakan skala BDI-II dengan tindak lanjut berupa konseling dengan teknik Gestalt telah memberikan manfaat bagi seluruh *stakeholder* rumah sakit Mata "Dr. Yap". Diantararanya Rumah Sakit sebagai *support system* yang peduli pada kesehatan karyawan sehingga menciptakan *good corporate governance* di lingkungan kerja. Bagi karyawan sebagai media *self assessment* dan upaya pemberdayaan diri untuk resilien terhadap permasalahan hidup. Serta bagi masyarakat luas yang meliputi instansi/ Rumah Sakit lain dapat menerapkan dan mengembangkan sistem *healthcare wellbeing* berupa *screening* kesehatan mental karyawan dan konseling yang dapat dilakukan secara kontinu.

Daftar Pustaka

- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. USA: Harper and Row. Published Incorporated.
- Beck, A.T., Steer, R.A., & Brown, G.K. (1996). *Manual for the Beck depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Dozois, D. J. A. (2010). "Beck Depression Inventory". Dalam Weiner, I. B.; Craighead, W. E. *The Corsini Encyclopedia of Psychology, Volume 1 A-C* (edisi ke-4).
- Emery, R. E. & Oltmanns, T. F. (2000). *Essentials of abnormal psychology*. New York: Prentice Hall
- Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Keyes, C. L. M. (2004). Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the Gallup studies. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived.*, (January), 205–224. <https://doi.org/10.1037/10594-009>

LEMBAR PENGESAHAN

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

KATEGORI

Healthcare Workers' Wellbeing

Disusun oleh

Nurul Hidayah, S.Psi



Yogyakarta, 27 September 2023

Direktur Utama Rumah Sakit Mata "Dr Yap"

RUMAH SAKIT MATA
"DR. YAP"
YOGYAKARTA
dr. Alida Lienawati, M.Kes., FISQua
NIK. 452/RSM/IV-2020