

## STUDI KASUS : IMPLEMENTASI TEKNIK PSIKOLOGI POSITIF UNTUK PENANGANAN KASUS KLINIS DI KLINIK UTAMA TALENTA CENTER

**Sarita Candra Merida**

Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya  
sarita.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

**Rika Fitriyana**

Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya  
rika.fitriyana@dsn.ubharajaya.ac.id

### ABSTRAK

Kesehatan mental lebih dikaitkan dengan hal positif sehingga orang sehat mental didefinisikan sebagai orang yang memiliki penyesuaian dan kelenturan dalam menghadapi hidup. Pendekatan berbasis psikologi positif adalah pendekatan yang fokus pada aspek positif individu, yaitu pada kelebihan dan kebajikannya sehingga dapat memberikan kesejahteraan bagi individu tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai proses teknik psikologi positif yang diterapkan pada penanganan kasus klinis di klinik Talenta Center. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus *social constructionist*. Hasilnya Psikologi positif dapat diimplementasikan pada psikoterapi berbasis pendekatan kognitif melalui teknik menulis ekspresif yang digabungkan dengan terapi pendekatan perilaku dan *mindfulness*. Implementasi psikologi positif dalam psikoterapi berbasis pendekatan kognitif membantu pasien mencapai kebahagiaan, menyadari kelebihan dan potensi yang dimiliki serta memberikan efek positif terhadap pasien.

**Kata Kunci:** *mindfulness*; psikologi positif; terapi menulis ekspresif.

Belakangan kesehatan mental lebih dikaitkan dengan hal positif, ketimbang melihatnya dari sudut pandang penyakit atau gangguan saja. Artinya kesehatan mental mulai dilihat dari secara positif sehingga orang sehat mental didefinisikan sebagai orang yang memiliki penyesuaian dan kelenturan dalam menghadapi hidup (Prawitasari, 2011). Pendekatan berbasis psikologi positif adalah pendekatan yang fokus pada aspek positif individu, yaitu pada kelebihan dan kebajikannya sehingga dapat memberikan kesejahteraan bagi individu tersebut (Chu, Ruth and Chao, 2015).

Di dalam melakukan penanganan kasus klinis di Klinik Utama Talenta Center berbasis pendekatan kognitif dengan memasukkan nilai-nilai psikologi positif di dalamnya. Teknik yang digunakan adalah *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dan *Mindfulness*. Implementasi teknik psikologi positif yang dipakai dalam

penanganannya adalah terapi menulis ekspresif dan mengenal konsep diri positif melalui terapi *mindfulness*.

### Terapi Menulis Ekspresif

Terapi menulis ekspresif adalah salah satu metode alternatif terapi yang memiliki anggaran yang rendah dan mudah diterapkan oleh individu. Terapi menulis merupakan metode alternatif terapi yang dapat memfasilitasi individu untuk menuangkan perasaan, pikiran, dan pengalaman secara emosional yang dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan mental (Kacewicz, Slatcher, & Pennebaker, 2006). Keuntungan dari terapi ini selain lebih murah dapat digunakan untuk individu secara luas baik peneliti maupun psikolog klinis. Terapi menulis ini dikembangkan oleh seorang tokoh bernama James W. Pennebaker. Pennebaker (2018) merangkum hasil penelitiannya mengenai

terapi menulis, yaitu terapi menulis ini dapat memfasilitasi peneliti maupun psikolog klinis khususnya secara emosional. Menulis terkait pengalaman secara emosional seperti traumatis, peristiwa yang membuat stres, atau peristiwa lain yang melibatkan emosional secara mendalam dapat meningkatkan kesehatan fisik dan emosional seseorang. Penelitian meta analisis dari tiga belas penelitian terkait menulis ekspresif yang dilakukan oleh Baikie & Wilhelm (2005) dengan mengekspresikan pengalaman, perasaan, pikiran melalui tulisan dapat meningkatkan kesehatan seseorang secara fisik, kesejahteraan psikologis, dan fungsi tubuh seseorang secara keseluruhan. Pada penelitian tersebut disebutkan keuntungan menggunakan terapi menulis ekspresif adalah dapat memfasilitasi katarsis secara emosional, mempengaruhi kondisi medis seseorang, dan mempengaruhi seseorang secara kognitif. Secara kognitif disini artinya adalah seseorang yang mampu menuliskan pengalamannya mampu mengorganisasi pengalaman traumatis yang menyakitkan lalu menuliskan bagaimana caranya sehingga lebih adaptif terhadap kondisi tersebut sehingga individu tersebut lebih terintegasi mengenai diri dan lingkungan sekelilingnya.

Terapi menulis ekspresif sejalan dengan konsep pendekatan psikologi positif yaitu memfasilitasi klien untuk menyelesaikan permasalahannya secara mandiri, mengoptimalkan sumber daya yang dimiliki oleh pasien, membantu mencegah pasien untuk *relapse*, dan meningkatkan efek positif pada diri klien (Chu, Ruth and Chao, 2015). Seperti yang disebutkan menulis ekspresif mampu meningkatkan kesehatan secara fisik, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mampu membantu individu untuk lebih adaptif terhadap kondisi lingkungan yang ada di sekelilingnya. Terapi menulis ekspresiif ini

tentunya sejalan dengan tujuan pendekatan pendekatan psikologi positif yaitu meningkatkan kebahagiaan, seorang individu akan terlibat emosi positif yang lebih banyak, dan tentunya mampu mencapai kesejahteraan psikologis (Seligman, 2013).

Pendekatan kognitif perilaku meyakini bahwa keyakinan atau pikiran, perilaku, emosi, dan reaksi fisik saling mempengaruhi dan memiliki keterkaitan. Sayangnya pendekatan ini memiliki keterbatasan yaitu tidak memfasilitasi dalam mengeksplorasi emosi yang turut berperan sebagai dasar permasalahan pasien. (Corey, 2017). Fokus dari pendekatan kognitif adalah merekonstruksi kognitif secara sistematis. Maka dari itu untuk memfasilitasi emosi dari pasien terapis menggabungkan teknik dalam pendekatan kognitif perilaku dengan terapi menulis ekspresif. Saat terapis berlangsung, terapis memberikan kesempatan pasien untuk mengekspresikan segala perasaan, pengalaman yang dilalui, serta pikiran yang dimiliki dalam tulisan.

Berdasarkan pendekatan kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Beck, bahwa pemikiran bias negatif yang dimiliki oleh seorang pasien akan mempengaruhi emosinya sehingga lebih banyak menghasilkan perasaan negatif. Diantaranya merasa sendiri, tidak ada yang mendukung sehingga menghasilkan perilaku yang maladaptif. Menurut Chu, Ruth and Chao (2015) peran pendekatan psikologi positif dalam pendekatan kognitif perilaku adalah membantu klien menemukan dan memahami kelebihan dan kekuatan yang ada dalam diri pasien, membantu pasien dalam mengatasi kelemahan dan permasalahan psikologis yang dialami pasien dengan kelebihan dan kekuatan yang ada dalam dirinya. Pada intinya psikologi positif dalam pendekatan perilaku adalah membantu pasien untuk menggunakan kelebihan, potensi,

sumber daya yang dimilikinya dalam menangani permasalahannya.

Melalui terapi menulis ekspresif, dengan menuliskan perasaan, pengalaman yang dilalui, serta pemikiran yang dimiliki membantu pasien untuk menemukan kelebihan atau sumber daya dimiliki dari tulisan pasien mengenai cara pasien yang sudah digunakan untuk menyelesaikan permasalahannya. Berdasarkan pengalaman yang diekspresikan melalui tulisan, pasien dapat mengidentifikasi hal-hal apa saja yang menyenangkan bagi dirinya, hal-hal yang sudah dilakukan, waktu yang menyenangkan, atau hal-hal positif yang lain yang dapat membantu pasien mengatasi permasalahannya. Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilowati & Hasanat (2011) dengan menuliskan pengalaman yang menyenangkan mampu meningkatkan emosi positif yang dimilikinya. Pada penelitian tersebut, para subyek penelitian setelah menuliskan pengalamannya, emosi yang dirasakan masih terasa namun di satu sisi mereka merasa lega karena telah mengemukakan emosi dan pemikiran yang dimiliki. Maka dari itu dengan menggabungkan teknis menulis ekspresif dalam pendekatan kognitif perilaku diharapkan pasien mampu mengekspresikan perasaannya, pemikirannya, dan segala pengalamannya yang mendasari permasalahan yang dimilikinya. Setelah pasien mampu mengekspresikan segala pengalaman, perasaan, dan pemikirannya, secara emosional pasien mendapatkan reaksi emosi yang positif sehingga pemikiran yang dimilikinya nantinya tidak didominasi bias negatif lagi.

### **Terapi *Mindfulness***

Beberapa tahun belakangan Psikologi Positif berkembang cukup pesat di Indonesia yang ditandai salah satunya dengan penggunaan teknik terapi seperti *mindfulness*

dengan pendekatan psikologi positif. *Mindfulness* sendiri dapat diartikan sebagai kondisi pikiran yang fleksibel –terbuka terhadap pembaharuan dan proses aktif menyikapi perbedaan. Ketika individu berada dalam kondisi *mindful* atau sadar penuh, maka ia menjadi lebih peka saat memahami konteks maupun sudut pandang tertentu (Snyder & Lopez, 2002).

Terapi *mindfulness* biasa digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan diri individu dan hal tersebut sudah terbukti secara ilmiah (Brown et al, 2003). Secara signifikan, penerapan teknik ini dapat menurunkan gejala-gejala kecemasan, depresi, somatisasi dan juga mampu meningkatkan harga diri serta kualitas hidup individu (Dewi et al., 2015). Manfaat lain yang bisa didapatkan dari terapi *mindfulness* adalah peningkatan kemampuan konsentrasi dan berpikir, terutama dalam hal pengambilan keputusan (Flook, 2010).

Menurut Martin Seligman (dalam Ivztan & Lomas, 2016), tujuan dari psikologi positif adalah mengubah fokus dari memperbaiki hal-hal buruk dari hidup manusia, menjadi membangun hidup yang lebih berkualitas. Untuk itulah menjadi penting membangun kekuatan saat menjalani perlakuan dan mencegah terjadinya penyakit kejiwaan. Seperti halnya ketika Seligman menemukan bahwa membesarkan anak bukan sekedar membetulkan apa yang salah pada diri anak. Akan tetapi itu berkaitan dengan mengenali dan mengembangkan kualitas terbaik anak serta membantu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

*Mindfulness* pada dasarnya adalah peningkatan kesadaran diri sehingga individu dapat meningkatkan atensi yang berdampak pada berkembangnya kemampuan kognitif individu (Dewi et al., 2015). Hal ini sejalan bahwa perlakuan yang positif adalah yang menitikberatkan pada peningkatan kualitas terbaik pada hidup seseorang (Keyes & Lopez,

2002). Selain mempelajari bagaimana meregulasi diri, terapis juga mengajarkan teknik relaksasi guna membantu mencapai tingkatan *mindful* (sadar penuh).

Adapun tujuan penelitian ini adalah memberikan gambaran mengenai proses teknik psikologi positif yang diterapkan pada penanganan kasus klinis di klinik Talenta Center.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus (N=2). Studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah *social constructionist* yaitu dengan fokus dan menganalisis bahasa, kalimat yang dikemukakan pasien serta tulisan yang diekspresikan oleh pasien. Pendekatan *social constructionist* adalah memberikan perhatian penuh apakah pernyataan yang diungkapkan oleh orang lain benar atau tidak. (Barker, Pistrang, & Elliott, 2015). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi makna dari kalimat, kata yang dikemukakan oleh pasien secara verbal dan yang diekspresikan secara tulisan.

## Langkah-langkah Terapi

### Terapi Menulis Ekspresif

Terapi menulis ekspresif ini biasanya dimasukkan saat sesi ke 2 yaitu saat identifikasi masalah dan sesi ke 4 saat pasien mulai mengisi catatan harian disfungsi. Jika diperlukan untuk membantu membangun *rapport* pada sesi 1, terapi menulis bisa diberikan. Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan saat terapi :

Tabel 1: Terapi Menulis Ekspresif

Sesi	Materi	Keterangan
Sesi 1	Bina Rapport dan Identifikasi Masalah	Melakukan autoanamnesa kepada pasien dan melakukan alloanamnesa terhadap <i>significant others</i> .
Sesi 2	Identifikasi Masalah dan Terapi Menulis Ekspresif	Menuliskan segala pengalaman beserta perasaan, pikiran atau hal lain yang melatarbelakangi pengalaman tersebut.
Sesi 3	Eksplorasi Daftar Masalah Cek	Mengisi lembar Cek daftar masalah dan mengeksplorasi bersama pasien.
Sesi 4	Terapi Menulis Ekspresif Mengisi Catatan Harian Disfungsi yang merupakan lembar kerja pendekatan kognitif perilaku	Meminta menuliskan pengalaman, perasaan, pikiran serta hal-hal yang menyenangkan atau hal-hal yang berkesan terkait kehidupan sehari-hari pasien sebelum mengisi catatan harian disfungsi
Sesi 5	Evaluasi	Melakukan evaluasi terhadap proses yang sudah dilakukan selama empat sesi.

### Terapi Mindfulness

Pelaksanaan terapi dilakukan dalam 5 sesi, dimana pada setiap pertemuan berdurasi antara 60-90 menit. Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan saat terapi :

**Tabel 2: Terapi *Mindfulness***

Sesi	Materi	Keterangan
Sesi 1	Bina <i>Rapport</i> dan Asesmen	Melakukan autoanamnesa kepada pasien dan pengisian alat ukur psikologis.
Sesi 2	Pengenalan dan Penerimaan Diri	Menuliskan deskripsi diri dengan kelebihan dan kekurangan, dilanjutkan pembahasan bersama terapis.
Sesi 3	Mengelola Pikiran dan Perasaan	Mengisi lembar kerja mengenai berbagai pikiran dan perasaan yang mengganggu. Berdiskusi dengan terapis mengenai alternatif respon yang bisa dilakukan untuk mengatasi hal tersebut.
Sesi 4	Konsep Positif Diri	Membuat tulisan mengenai "Aku" dan juga membuat latihan bersyukur ( <i>gratitude</i> )
Sesi 5	Evaluasi dan Terminasi	Melakukan evaluasi terhadap proses yang sudah dilakukan selama empat sesi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil psikoterapi yang sudah dilaksanakan, pasien yang mendapatkan terapi menulis ekspresif dalam pendekatan kognitif perilaku merasa lega karena dapat mengekspresikan perasaan, pikiran, hal-hal yang membuat sedih, hal-hal yang menyenangkan dan segala pengalaman yang sudah dilewatinya. Selain merasa lega, mampu menumbuhkan kesadaran diri pasien tentang potensi yang dimiliki, hal-hal yang sudah dilakukan, dan segala hal yang bisa dilakukan di masa mendatang. Hal ini menunjukkan,

secara emosional pasien merasa terfasilitasi, bahagia dan memberikan efek positif terhadap pasien. Di satu sisi, memudahkan pasien untuk mengenali sumber daya yang dimiliki sehingga membantu pasien dalam mengisi catatan harian disfungsi yang merupakan teknik dalam pendekatan kognitif perilaku. Di sisi lain, pasien memerlukan sesi tambahan untuk melakukan rekonstruksi kognitif.

Pada pasien yang diterapkan teknik *mindfulness* yang diberikan selama lima sesi terapi menunjukkan perubahan perilaku pada pasien diantaranya cara merespon masalah, pola pikir baru ketika memandang konflik, lebih menerima diri dengan kelebihan serta kelemahan yang dimiliki. Selain itu pasien juga mempelajari keterampilan baru dalam memandang diri dan permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan. Pada akhirnya, pasien mulai terlatih menerima diri secara utuh dan mengembangkan pola pikir positif yang mengedepankan kualitas yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan prinsip psikologi positif yang menitikberatkan pada kualitas terbaik yang ada pada individu, dan bukan memperbaiki kesalahan yang pernah diperbuat.

Pada kedua teknik pendekatan positif ini pasien terfasilitasi dalam mengekspresikan perasaan, pikiran dan pengalaman yang sudah dilewati oleh pasien. Hal itu membantu pasien dalam menumbuhkan kesadaran diri pasien mengenai kelebihan, potensi yang dimiliki, serta kebaikan dalam diri pasien yang bisa dioptimalkan untuk mendukung menjalani fungsi perannya sehari-hari. Hal ini sesuai dengan konsep dari psikologi positif itu sendiri.

Di samping mampu mengenali kelebihan, potensi serta kebaikan yang dimiliki pasien, teknik yang sudah diterapkan mampu mengembangkan pola pikir pasien yang positif. Melalui pola pikir positif yang berkembang, hal itu membantu pasien dalam meningkatkan konsep diri positif yang dimilikinya.

## PENUTUP

## SIMPULAN

Psikologi positif dapat diimplementasikan pada psikoterapi berbasis pendekatan kognitif. Di antaranya melalui teknik menulis ekspresif yang digabungkan dengan terapi pendekatan perilaku. Implementasi psikologi positif dalam psikoterapi berbasis pendekatan kognitif adalah membantu pasien mencapai kebahagiaan, menyadari kelebihan dan potensi yang dimiliki serta memberikan efek positif terhadap pasien.

Pada penelitian ini sudah menggambarkan peran dan fungsi untuk setiap teknik pendekatan positif. Pada teknik terapi menulis ekspresif membantu pasien dalam bina *rapport* jika diperlukan dan membantu dalam mengeksplorasi perasaan, pikiran atau pengalaman lain yang tidak terfasilitasi dalam pendekatan kognitif. Pada terapi mindfulness membantu pasien untuk menumbuhkan konsep diri yang positif. Hanya saja pada penelitian ini, belum menggambarkan efektivitas setiap teknik yang diberikan pada pasien.

## DAFTAR RUJUKAN

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing, *11*, 338–346.
- Barker, C., Pistrang, N., & Elliott, R. (2015). *Research Methods in Clinical Psychology:*

*An Introduction for Students and Practitioners* (3rd ed.). Wiley-Blackwell.

- Chu, Ruth and Chao, L. (2015). *Counseling Psychology. An Integrated Positive Psychology Approach*. Wiley-Blackwell.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Tenth Edit). Cengage Learning.
- Dewi, S. Y., Wiwie, M., Sastroasmoro, S., Purba, J. S., Pleyte, W. E. H., & Haniman, F. (2015). Effectiveness of mindfulness therapy among adolescent with conduct disorder in Jakarta, Indonesia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 165, 62–68. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.605>
- Ivtzan, I., & Lomas, T. (2016). *MINDFULNESS IN POSITIVE PSYCHOLOGY*. Routledge.
- Kacwicz, E., Slatcher, R., & Pennebaker, J. W. (2006). Expressive Writing: An Alternative to Traditional Methods (pp. 0–24). <https://doi.org/10.1007/0-387-36899-X>
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive Writing in Psychological Science. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Seligman, M. (2013). *Flourish A Visionary New Understanding of Happiness and Well Being*. William Heinemann Australia.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive*. Oxford: Oxford University Press.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama, *38*(1), 92–107.