

## EFEKTIVITAS KELOMPOK SELF HELP TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA ORANGTUA ANAK AUTIS

### *EFFECTIVITY OF HELP GROUP TO DECREASE DEPRESSION LEVEL FOR PARENT WITH AUTISM CHILDREN*

Laili Abida,  
Akademi Kebidanan Dharma Praja

#### **Abstrak**

Melihat anak-anak tumbuh dengan sempurna adalah harapan setiap orangtua, tetapi bagaimana jika anak mengalami hambatan perkembangan seperti autisme. Autisme pada anak akan memunculkan reaksi emosi yang beragam dan dapat memicu depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat depresi pada orangtua anak autis melalui kelompok *self-help*. Subyek penelitian (N=5) ini adalah ibu rumah tangga yang memiliki anak autis, mengalami depresi pada taraf sedang dan berat dan telah mendidik serta mengasuh anak mereka yang mengalami autisme dalam jangka waktu maksimal 5 tahun. Kelompok *self-help* dilakukan 2 kali seminggu sebanyak 6 kali pertemuan, total pertemuan 12 kali dengan masing-masing pertemuan berdurasi 60 menit. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif – studi kasus dengan desain penelitian menggunakan *one group dual pretest and posttest design*. Untuk mengukur tingkat depresi digunakan skala BDI (*Beck Depression Inventory*), data mendalam dari subyek diperoleh melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan mengikuti kelompok *self-help* dapat penurunan tingkat depresi pada orangtua anak autis.

**Kata Kunci** : depresi, kelompok *self-help* dan autis

#### **Abstract**

*Every parents in the world have a hope to see their childrens grow up healthy and safely, but how if their childrens have a inhibition of healthy such as Autism. Autism's parents will be stressful or maybe depression during nurturing their child. This experimental research have a purpose to decrease depression level for parents with autism children spent with Self Help Group Teraphy. The research subject (N=5) are parents (mother) with autism children, who have depression in moderat and heavy level and had to aducate their child for along 5 years. Self Help Group enforceable twice a week during 6 meeting face to face for 60 second. This experimental research is Qualitatif Experiment With One Group Dual Pretest and Posttest Design. To measure depression level, this research use BDI scale ( Beck Depression Inventory ), deep interview and observasion are alway used to explore data. The result of experiment reasearch showed that Self Help Group can decrease the level pr depression for autism parents.*

**Key Words**: *Depression, Self Help Group and Autism*

#### **1. Pendahuluan (Introduction)**

Saat ini angka kelahiran anak dengan gangguan autis didunia semakin tinggi, National Information Center for Children and Youth with Disabilities (NICHCY) memperkirakan bahwa penderita autisme dan PDD pada tahun 2000 mendekati 50-100 anak per 10.000 kelahiran. Dalam kurun waktu 10 hingga 20 tahun terakhir ini jumlah penyandang autisme di dunia semakin meningkat. Perkiraan jumlah kelahiran di Indonesia tahun 1997 adalah 4,6 juta per tahun. Jumlah penyandang autisme akan bertambah setiap tahunnya sebanyak 2,15% dari 4,6 juta atau 9600 anak. Perbandingan anak laki-laki dan perempuan penyandang autisme adalah empat banding satu (Sutadi, 2003). Resiko anak laki-laki menderita autis lebih banyak dibandingkan dengan anak perempuan tetapi apabila anak perempuan menderita gangguan autisme maka tingkat keparahannya cenderung tinggi (Maulana, 2011). Di Indonesia, diperkirakan lebih dari 400.000 anak mengalami autisme. Tahun 1987 didunia, prevalensi anak autis diperkirakan 1 banding 5.000

kelahiran. Sepuluh tahun kemudian tahun 1997, angka itu berubah menjadi 1 anak mengalami autisme per 500, tahun 2000, naik menjadi 1:150 dan pada tahun 2001 naik menjadi 1:100 kelahiran (Lubis, M.U., 2009).

## 2. Metode Penelitian (Methods)

Penelitian ini adalah penelitian Kualitatif–Studi Kasus yang menekankan pada deskripsi subyek dengan menggunakan wawancara mendalam dan observasi (Cozby, 2009). Penelitian menggunakan desain *one group dual pretest and posttest design*.

**Tabel 1**  
**Design Penelitian**

Time 1	Time 2	Treatment	Time 3	Time 4
T - 1	T - 2	X	T - 3	T - 4

Keterangan :

X = Perlakuan / Terapi Kelompok

T1= Pre test 1

T2= Pretest 2

T3= Postest 1

T4= Postest 2

## 3. Hasil dan Pembahasan (Results and Discussions)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Uji-t dengan tehnik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Pemilihan ini dilakukan untuk melihat perbedaan yang terjadi antara hasil depresi sebelum diberikan *treatment* dan setelah diberikan *treatment*.

**Tabel 2**  
**Hasil Skor Depresi Pre 1, Pre 2, Post 1 dan Post 2**

No.	Nama	Usia	Diagnosa	Pretest 1	Pretest2	Posttest 1	Posttest 2
1.	Ibu SH	35	Depresi	37	32	25	9
		Tahun	Berat				
2.	Ibu AW	30	Depresi	35	32	20	5
		Tahun	Berat				
3.	Ibu MK	30	Depresi	35	35	19	8
		Tahun	Berat				
4.	Ibu HY	35	Depresi	28	31	20	2
		Tahun	Sedang				
5.	Ibu IR	27	Depresi	28	29s	22	13
		Tahun	Sedang				

Dari hasil analisis data yang dilakukan ditemukan bahwa hipotesis yang diajukan tersebut dapat diterima, hal ini dibuktikan melalui hasil analisis data statistik non-parametrik diperoleh  $Z = -2,023$  dengan  $p = 0,043 < 0,05$  yang berarti ada perbedaan tingkat depresi pada ibu anak autis antara sebelum dan sesudah dilakukan kelompok *self-help*. Setelah melakukan proses kelompok *self-help* terjadi penurunan, hal ini menunjukkan hipotesis yang diajukan terbukti. Terdapat temuan lain dalam penelitian ini yang menyebutkan bahwa dari hasil analisis statistik non parametrik dengan tehnik *Wilcoxon* pada nilai *posttest 1* dan *posttest 2* diperoleh  $Z = -2,023$  dengan  $p = 0,043 < 0,05$ . Menunjukkan bahwa ada perbedaan depresi pada ibu anak autis antara post test 1 dan *posttest 2* (*follow up 1* minggu tanpa adanya pertemuan kelompok *self-help*).

Lubis, N.L (2009) menyatakan bahwa salah satu terapi yang dapat diterapkan kepada penderita depresi adalah terapi kelompok. Terapi yang berlandaskan kelompok dianggap lebih sesuai bagi individu yang perlu berbagi dengan orang lain untuk merasa bahwa dirinya tidak sendiri dalam menghadapi permasalahannya, bahwa mereka dihargai, mereka membutuhkan dukungan dan motivasi dari orang-orang yang juga merasakan hal yang sama. Setelah membandingkan hasil pretest I, *posttest I* dan *posttest II* diperoleh nilai  $Z = -2,023$  dengan  $p = 0,043 < 0,05$  yang mana menunjukkan

bahwa hipotesis yang telah diajukan terbukti dengan adanya penurunan tingkat depresi pada orangtua anak autis. Hasil *follow-up* menunjukkan nilai  $Z = -2,023$  dengan  $p = 0,043 < 0,05$  yang menyatakan bahwa terjadi penurunan depresi dalam jangka waktu 1 minggu setelah dilakukan *posttest* II tanpa adanya perlakuan kembali. Hal ini disebabkan karena adanya program *parenting* dan keterampilan bagi ibu dengan anak autis bagaimana mendidik dan mengasuh anak-anak mereka. Program *parenting* yang diberikan menambah pengetahuan para ibu berkaitan dengan kebutuhan anak-anak mereka.

### 3.2 Kesimpulan (Conclusion)

Berdasarkan data kuantitatif dan kualitatif yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kelompok *self-help* sangat efektif untuk menurunkan tingkat depresi terhadap orangtua yang memiliki anak autis. Dari hasil yang telah disampaikan pada bab sebelumnya diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu :

1. Pemberian kelompok *self-help* adalah salah satu terapi yang efektif untuk menurunkan tingkat depresi orangtua (ibu) dengan anak autis.
2. Orangtua khususnya ibu dari anak autis juga membutuhkan terapi untuk mengatasi depresinya.
3. Kelompok *self-help* menekankan pada pemahaman diri melalui pengalaman orang lain, kemampuan mengkopi, menurunkan frekuensi isolasi diri, adanya hubungan timbal balik, saling mendukung dan memberikan informasi serta keterampilan baru bagi anggotanya.
4. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi depresi pada orangtua yang memiliki anak autis, diantaranya adalah dukungan dari lingkungan terutama pasangan, kondisi ekonomi tingkat pendidikan dan tingkat keparahan gangguan autis yang diderita anak.

### Daftar Pustaka

- Alsa, A. (2003). *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasi Dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, A.T. (1987). *Depression, Clinical, Experimental and Theoretical Aspect*. London: Compton Printing Ltd.
- Burns, D, D, M.D. (1988). *Terapi kognitif "Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi"*. Jakarta: Erlangga.
- Chandra, A. (2012). *Depresi Dapat Kambuh Kembali*. Dalam Jurnal Kesehatan dan Ilmu Kedokteran. Diunduh pada tanggal 11 September 2012.
- Chaplin, J.P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi – Cetakan Kedelapan*. Kartini-Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Cohen, D.J. & Volkmar, F.R. (1997). *Handbook of Autism And Pervasive Development Disorder – 2<sup>nd</sup> Edition*. New York: John Wiley and Son Inc.
- Cozby, P.C. (2009). *Methods in Behavioral Research – edisi ke-9*". Penerjemah: Maufur. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Davidson, G.C., Neale, J.M., & Kring, A.M. (2006). *Psikologi Abnormal – Edisi 9*. Penerjemah: Noermalasari, F. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Penelitian I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Herdiana, I. (2012). *Penerimaan Orangtua yang Memiliki Anak Penyandang Autis*. [fpsi.web.unair.ac.id/artikel\\_detail\\_50333](http://fpsi.web.unair.ac.id/artikel_detail_50333). Diunduh pada tanggal 12 September 2012.
- Hurriyati, D. (2012). "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Strategi Coping pada Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Autis di Lembaga Terapi Kota Palembang". *Jurnal Psikologi Anima Edisi V No I. (66-74)*. Diunduh pada tanggal 14 Juni 2012.
- Jacobs, Ed E., Masson, Robert L., H, Riley L. (2009). *Group Counselling, Strategy and Skill – International Student Edition*. Brooks-United States of America: Thomson Higher Education.
- Kurtz, L.F. (1997). *Self-Help And Support Groups*. New Delhi: Sage Publications.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Lubis, M.U. (2009). *Penyesuaian Diri Orangtua yang Memiliki Anak Autis*. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatra Utara. Diunduh pada 21 September 2012.
- Mappiare, A, AT. (2010). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi Edisi Kedua*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

- Maramis, W.F. (2004). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Marijani, L. (2003). *Bunga Rampai Seputar Autisme dan Penanganannya*. Jakarta: Putrakembara Foundation.
- Matulessy, A. (2007). *Buku Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945.
- Maulana, M. (2011). *Anak Autis “ Mendidik Anak Autis dan Gangguan Mental Lain Menuju Anak Sehat dan Cerdas”*. Jogjakarta: KATAHATI.
- Maurus, J. (2009). *Mengenal dan Mengatasi Depresi*. Penerjemah: Qadria, L. Jakarta: Rumpun.
- Nirwana, A.D. (2010). *Psikologi Ibu, Bayi dan Anak*. Yogyakarta: Mulia Media.
- Prasetyono, D.S. (2008). *Serba-serbi Anak Autis (Autisme dan Gangguan Psikologis lainnya) “Mengenal, Menangani dan Mengatasinya Dengan Tepat dan Bijak”*. Yogyakarta: Diva Press
- Priyatna, A. (2010). *Amazing Autisme! “Mengenal, Memahami, Mengasuh dan Mendidik Anak Autis”*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Puspita, D. (2008). *Peran Orangtua dalam Mengasuh Anak Autis*. Putrakembara.org/rm/peran\_ortu.shtml. Diunduh pada 21 September 2012.
- Puspita, D. (2004). *Peran Keluarga Pada Penanganan individu Autistic Spectrum Disorder*. [http://putrakembara.org/rm/peran\\_ortu.htm](http://putrakembara.org/rm/peran_ortu.htm). Diunduh pada 28 September 2012.
- Rosenvald, T., Oei, T.P.S. (2011). *Perangi Bayangan Kelam Depresi – Upaya Mengelola Depresi Dengan Cognitive Behaviour Theraphy (CBT)*. Penerjemah: Saraswati, Ina. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rubyana, U. (2012). Hubungan Antara Strategi Koping dengan Kualitas Hidup pada Penderita Skizofrenia Remisi Simptom. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 1 No.2*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sutini, T. (2009). Pengaruh Kelompok Self-Help terhadap Koping Keluarga dengan Anak Retardasi Mental di SLB-C Kabupaten Sumedang. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia. Diunduh 12 Agustus 2012.
- Williams, C & Wright, B. (2004). *How To Live With Autism And asperger Syndrome, Strategi Praktis Bagi Orangtua dan Guru Anak Autis*. Penerjemah: Tim DR. Jakarta: Dian Rakyat.