

ABSTRAK

“Konseling Adlerian Untuk Mengatasi Depresi Cognitive Triad”, 2013. Fakultas Tarbiyah, jurusan Kependidikan Islam, Institut Agama Islam Surabaya.

Kata kunci: Konseling Adlerian, depresi, kognitive triad

Beberapa anak-anak remaja diperkotaan sekarang ini mengalami lebih banyak masalah yang menimbulkan stress dari pada dimasa lalu, misalnya perceraian orang tua, tidak adanya dukungan dari orang tua, pergaulan bebas, persaingan yang semakin ketat untuk mendapatkan pendidikan, masalah hubungan dengan teman sebaya, dan juga harapan orang tua yang terlalu tinggi. Hal ini menyebabkan tingkat depresi pada anak-anak dan remaja semakin tinggi dimasa sekarang ini. Depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan dan tidak ada harapan lagi atau bahwa depresi adalah suatu perasaan sendu atau sedih yang biasanya disertai dengan perlambatnya gerak dan fungsi tubuh. Cognitive triad merupakan tiga serangkai pola kognitif yang membuat individu memandang dirinya, pengalamannya dan masa depannya secara idiosinkritik, yaitu memandang diri secara negative serta memandang masa depan secara negative. Gangguan-gangguan dalam depresi dapat dipandang sebagai pengaktifan tiga pola kognitif utama ini. Mengatasi cognitive triad ini dapat ditangani melalui konseling Adlerian. Konseling Adlerian dirasa cocok untuk mengatasi permasalahan ini, karena Konseling Adlerian merupakan pendekatan kognitif yang diberikan pada klien untuk didorong, melihat, memahami dan mengubah gagasan dan keyakinan-keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri, dunia mereka, bagaimana mereka akan berperilaku di dunia itu.

Berdasarkan data riwayat konseli maka diagnosis konseli adalah depresi cognitive triad dengan ciri-ciri yakni meyakini, melamun, kehilangan minat untuk beraktivitas, murung, sedih berkepanjangan, sensitif, mudah marah dan tersinggung, hilangnya rasa percaya diri, hilangnya konsentrasi dan menurunnya daya tahan, memandang kehidupan adalah negatif, enggan menjalin relasi dan adanya pikiran bunuh diri. Prognosis dari kasus ini cenderung ke arah positif karena ada dukungan sosial yang cukup adekuat dari nenek dan bibi.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang berjenis study kasus, yang mana dalam hal ini hanya melibatkan satu klien saja. Teknik pengumpulan data disini menggunakan metode Observasi, Interview dan Dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini meliputi reduksi data, penyajian data, kesimpulan atau verifikasi.

Adapun hasil penelitian adalah berkurangnya gejala-gejala depresi setelah klien mengikuti sesi konseling adlerian, klien tidak lagi memunculkan pola-pola dari kognitif triadnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling adler mampu untuk mengatasi depresi jenis cognitive triad.