

TERAPI *BRAINSPOTTING* UNTUK MENANGANI GANGGUAN DEPRESI PADA WANITA USIA DEWASA

Ine Indriani

Psycoach Human Integra; RS Pantai Indah Kapuk; RS Jakarta Eye Center
e-mail korespondensi : ineindriani@gmail.com

Abstrak

Salah satu masalah emosi yang dialami oleh wanita usia dewasa adalah depresi. Depresi merupakan gangguan yang paling umum terjadi dari masalah gangguan kejiwaan yang ada dan cenderung berulang. Wanita memiliki kemungkinan depresi dua kali lebih besar dibandingkan pria. Depresi berpengaruh terhadap berbagai area otak, seperti area subkortikal yang memiliki peran kompleks dalam hal memori, emosi, kesenangan (*pleasure*) dan juga produksi hormon. Ada berbagai metode psikoterapi untuk penanganan depresi, salah satunya adalah terapi *brainspotting* (BSP). BSP merupakan pendekatan psikoterapi yang ditemukan oleh Grand (2003) berdasarkan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) dan *Somatic Experiencing* (SE). Metode ini pada dasarnya bertujuan untuk mengelola trauma psikologis dan berbagai masalah emosi yang terkait, seperti gangguan stres pascatrauma (PTSD), disregulasi emosional, kecemasan, gangguan depresi dan lain sebagainya. BSP menjembatani kesenjangan antara pikiran dan tubuh dengan memberikan akses ke area subkortikal dengan menggunakan bidang penglihatan melalui "posisi mata yang relevan" atau yang dikenal dengan istilah *brainspot*. *Brainspot* mengakses area subkortikal, dimana masalah emosi dan ketidaksadaran tersimpan. Terkait dengan hal ini, kemudian dilakukan intervensi menggunakan terapi BSP untuk melihat efektivitas penanganan gangguan depresi yang dilakukan terhadap dua wanita dewasa. Setelah dilakukan sesi BSP, kedua subjek menunjukkan penurunan gejala depresi yang terlihat dari skor *Beck Depression Inventory I* (BDI I) maupun melalui wawancara sebelum dan setelah terapi. Hal ini menunjukkan terapi BSP dapat menjadi alternatif untuk membantu mengatasi gangguan depresi pada wanita usia dewasa.

Kata kunci : Depresi, *Brainspotting*, Psikoterapi

Abstract

One of the emotional problems experienced by adult women is depression. Depression is the most common disorder of a psychiatric disorder that exists and tends to recur. Women have the possibility of depression two times greater than men. Depression affects various areas of the brain, such as subcortical areas that have complex roles in memory, emotions, pleasure (pleasure) and also hormone production. There are various psychotherapy methods for treating depression, one of which is brainspotting (BSP) therapy. BSP is a psychotherapy approach found by Grand (2003) based on Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) and Somatic Experiencing (SE). This method basically aims to manage psychological trauma and various related emotional problems, such as post-traumatic stress disorder (PTSD), emotional dysregulation, anxiety, depression disorders and so on. BSP bridges the gap between mind and body by giving access to subcortical areas by using the field of vision through "relevant eye position" or known as brainspot. Brainspot accesses subcortical areas, where emotional and unconscious problems are stored. Related to this, then an intervention was conducted using BSP therapy to see the effectiveness of handling depression disorders carried out on two adult women. After the BSP session, both subjects showed a decrease in depressive symptoms as seen from the Beck Depression Inventory I score (BDI I) and through