

# Efektivitas Terapi Kognitif dan Stimulasi Humor untuk Penurunan Gangguan Depresi Penderita Pasca-*stroke*

Hartanti

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

**Abstract.** Depressed stroke and post-stroke patients need psychological support to reduce depression symptoms. This research was conducted to examine the effectiveness of cognitive therapy and humor stimulation in reducing depression symptoms among these patients. Subjects ( $N = 36$ ), aged 36 - 55 years were male stroke and post-stroke patients, married, having children. Their Beck Depression Inventory was above normal ( $> 9$ ). Subjects were suffering from left hemispheric defects in less than 1 year, and in the first and second handicapped stages. Subjects were divided into four groups. Each were treated with different therapies, namely: (a) a simultaneous cognitive therapy and humor stimulation, (b) only cognitive therapy, (c) only humor stimulation, and (d) control group. Treatments were provided once a week during six weeks. Results reveal that cognitive therapy alone or in combination with humor stimulation can lessen depression and that cognitive therapy without humor stimulation can lessen depression more significantly. On the other hand, humor stimulation alone is not effective in lessening depression while the effectiveness of cognitive therapy either alone or with humor stimulation can last for two months of post-treatment. The quality of the subject and the therapist's relationship also affects the quality of the therapy. These results and the ineffectiveness of humor stimulation alone to reduce depression are discussed.

**Key words:** depressive symptoms of post-stroke patients, cognitive therapy, humor stimulation

**Abstrak.** Penderita *stroke* dan pasca-*stroke* membutuhkan pertolongan psikologis untuk mengurangi depresi. Penelitian ini menguji efektivitas terapi kognitif dan stimulasi humor untuk penurunan gangguan depresi penderita demikian. Subjek penelitian ( $N = 36$ ) adalah para penderita *stroke* dan pasca-*stroke*, laki-laki berusia 36-55 tahun, berpendidikan minimal SMA dengan taraf kecerdasan normal, menikah dan memiliki anak. Para subjek merupakan penderita gangguan ini kurang dari satu tahun, dengan skor BDI di atas normal ( $> 9$ ), mengalami gangguan hemisfer serebri sebelah kiri, dengan derajat kecacatan 1 dan 2. Para subjek dibagi dalam empat kelompok yang masing-masing mendapat perlakuan berbeda: (a) terapi kognitif dikombinasi dengan stimulasi humor, (b) terapi kognitif saja, (c) stimulasi humor saja, dan (d) sebagai kelompok kontrol. Perlakuan diberikan satu kali dalam seminggu, selama enam minggu berturut-turut. Hasil-hasil menunjukkan bahwa terapi kognitif yang diberikan secara sendiri maupun bersama-sama dengan stimulasi humor dapat menurunkan tingkat depresi dan terapi kognitif yang diberikan secara sendiri dapat lebih menurunkan tingkat depresi daripada bila diberikan bersama-sama stimulasi humor. Namun sebaliknya stimulasi humor sendiri tidak efektif untuk penurunan tingkat depresi dan efektivitas terapi kognitif yang diberikan sendiri maupun yang diberikan bersama-sama dengan stimulasi humor dapat bertahan setelah satu dan dua bulan pasca-perlakuan. Kualitas hubungan subjek dengan terapis mempengaruhi kualitas terapi. Didiskusikan hasil-hasil ini dan ketakefektifan stimulasi humor untuk menurunkan depresi pasca-*stroke*.

**Kata kunci:** depresi penderita pasca-*stroke*, terapi kognitif, stimulasi humor