

PELATIHAN EKSPRESI WAJAH POSITIF UNTUK MENGURANGI DEPRESI

Positive Facial Expression Training to Decrease Depression

Nida UI Hasanat¹⁾ dan Sri Rahayu Partosuwido¹⁾

*Program Studi Psikologi
Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada*

ABSTRACT

Facial feedback hypothesis argues that (1) facial expression provides information about what emotion is being felt and (2) changes in facial expression cause the emotion itself. Based on that hypothesis, a positive facial expression training was designed. The training consisted of the facial muscle relaxation via tension-relaxation, the facial muscle relaxation via letting-go, and the facial expression training.

The purpose of this study is to test the efficacy of positive facial expression training in reducing depression. Subjects were 19 Psychology students of 1994/1995. They were selected according to their Beck Depression Inventory (BDI) scores. They were divided into two groups: 10 subjects participated in the experimental group and 9 subjects participated in the waiting-list group as the control group. BDI was used as the main instrument to measure depression level. It was then compared to the Zung Self-Rating Depression Scale (ZSDS). Both instruments were administered four times: before the training, right after the training, one month as well as three months after the training.

T-test analysis of BDI scores indicated that there was a significant difference in depression level between the experimental and the control groups after the training. The depression level of the experimental group was lower than the control group. The depression level of the experimental group was moderate before the training and was normal three months after the training.

Analysis of ZSDS scores showed the same pattern of analysis of BDI scores, except that there was no significant difference in depression level between the two groups three months after the training.

Therefore, it seemed that positive facial expression training was effective in reducing depression.

Keywords: *positive facial expression training - depression*

¹⁾ Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

PENGANTAR

Depresi merupakan masalah psikologik yang sering muncul, sehingga depresi dikatakan sebagai "demam" umum psikopatologi (Burns, 1980, 1988; Holmes, 1991; Seligman dalam Davison & Neale, 1990).

Berdasarkan Survei Kesehatan Mental Rumah Tangga (SKMRT) di Indonesia, hasil sementara penelitian di 11 kota sampel menunjukkan 185 dari 1000 penduduk Indonesia mengalami gangguan kesehatan jiwa atau sekitar satu dari lima penduduk (Kompas, 1995). Meskipun survei tersebut tidak menunjukkan prevalensi gangguan depresi, tetapi berdasarkan pendapat tersebut penulis menduga bahwa di antara gangguan jiwa yang ada, depresi termasuk gangguan jiwa yang sering muncul.

Beck (1985) menyatakan bahwa gambaran yang muncul pada orang yang mengalami depresi adalah adanya simptom emosional, simptom motivasi, simptom kognitif, simptom perilaku, dan simptom vegetatif. Simptom emosional tersebut antara lain adanya suatu periode perasaan muram, sedih atau murung yang terus menerus. Simptom emosional ini akan tampak pada ekspresi wajah. Penelitian Ekman dan Rose (dalam Waxer, 1974) menemukan, bahwa foto pasien depresi yang baru masuk rumah sakit menunjukkan ekspresi yang lebih tidak berbahagia dibandingkan foto yang diambil ketika pasien akan ke luar rumah sakit. Selain itu, hasil penelitian Schwartz dan kawan-kawan (1974) menunjukkan bahwa ekspresi subjek yang mengalami depresi menghasilkan pola emosi sedih. Kelompok orang yang depresi juga jarang tersenyum dibandingkan kelompok kontrol (Katsikitis & Pilowsky, 1991).

Keadaan emosi seseorang biasanya direfleksikan melalui ekspresi wajah, tetapi *the facial feedback hypothesis* mengatakan bahwa hubungan kausal antara emosi dan ekspresi wajah berlawanan (Rathus, 1986). Artinya, apabila kondisi emosi biasanya tampak pada ekspresi wajah, maka menurut hipotesis ini ekspresi wajah memberikan informasi tentang emosi yang dirasakan (Gelhorn; Izard; Tomkins dalam Huffman, dkk., 1991). Perubahan wajah juga merupakan penyebab munculnya emosi itu sendiri (Adelman & Zajonc, dalam Huffman, dkk., 1991; Strack, dkk., 1988).

Berdasarkan *the facial feedback hypothesis* ini, penulis menduga bahwa emosi negatif pada orang yang mengalami depresi akan berubah menjadi emosi positif, apabila ekspresi wajah yang semula muram, sedih diubah menjadi ekspresi wajah yang tidak muram atau sedih. Dengan kata lain ekspresi wajah negatif diubah menjadi ekspresi wajah positif. Diharapkan dengan ekspresi wajah positif, maka kondisi emosi menjadi positif dan selanjutnya depresi yang dialami akan berkurang atau hilang.

Waynbaum (dalam Hodgkinson, 1991), seorang ahli yang menemukan tentang teori vascular menjelaskan penyebab tersenyum selalu berhubungan dengan bahagia. Menurut Waynbaum, otot wajah mengatur aliran darah ke otak. Ekspresi depresif akan mengakibatkan aliran darah ke otak berkurang. Ketika otot wajah bergerak membentuk senyum (otot *zygomatic major* menurut Darwin), aliran darah meningkat. Aliran darah ini mempengaruhi temperatur otak dan perubahan temperatur di otak berhubungan dengan perasaan subjektif yang dialami oleh subjek.

Teori Waynbaum ini diperjelas oleh Zajonc (dalam Hodgkinson, 1991; dalam Zajonc, dkk., 1989). Zajonc mengatakan bahwa perubahan temperatur di otak mempengaruhi *neurotransmitter* dalam melepaskan dan membendung emosi. Pada waktu seseorang tersenyum, aliran darah yang ada adalah "dingin", sehingga mengubah temperatur di otak dan selanjutnya otak akan melepaskan *neurotransmitter* yang tepat, yang akan menghasilkan perasaan bahagia. Munculnya perasaan bahagia akan menurunkan tingkat depresi.

Berdasarkan *the facial feedback hypothesis* itu pula, penulis menyusun modul pelatihan ekspresi wajah positif, yang terdiri dari tiga materi yaitu relaksasi otot wajah melalui *tension-relaxation*, relaksasi otot wajah melalui *letting-go*, dan latihan ekspresi wajah. Modul ini dilengkapi dengan modeling melalui foto, kaset video, dan instruksi latihan melalui kaset audio. Tujuan penelitian ini adalah menguji efektivitas pelatihan ekspresi wajah positif untuk mengurangi depresi.

CARA PENELITIAN

Subjek penelitian berjumlah 19 mahasiswa Fakultas Psikologi UGM angkatan 1994/1995, yang telah diseleksi tingkat depresinya berdasarkan *Beck Depression Inventory* (BDI). Mereka yang mengikuti pelatihan adalah mereka yang berminat dan memiliki skor BDI minimal sembilan (batas normal). Subjek-subjek tersebut dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama sebanyak 10 orang sebagai kelompok eksperimen, yang akan diberi pelatihan. Kelompok ke dua berjumlah sembilan orang sebagai kelompok kontrol, yang juga sebagai kelompok *waiting-list*.

Pengukuran tingkat depresi dilakukan dengan BDI, sebagai alat utama dan *Zung Self-Rating Depression Scale* (ZSDS), sebagai alat pembanding. Pengukuran dilakukan empat kali, yaitu sebelum pelatihan, segera sesudah pelatihan, tindak lanjut I: satu bulan sesudah pelatihan, dan tindak lanjut II: tiga bulan sesudah latihan.

Pelatihan ekspresi wajah positif dilakukan dalam kelompok dan dilatih

oleh dua orang psikolog, pria dan wanita yang berpengalaman dalam terapi kelompok. Pelatihan dilaksanakan dua kali seminggu selama 7 pertemuan dan setiap pertemuan berlangsung antara 1,5 - 2 jam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik uji t. Skor yang dipakai untuk analisis adalah selisih skor BDI sebelum dan sesudah perlakuan. Ringkasan hasil uji t ini dapat dilihat pada tabel 1. Hasil berdasarkan skor BDI ini selanjutnya dibandingkan dengan hasil skor ZSDS.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji t Berdasarkan Selisih Skor BDI antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Sumber	t	p
G1 BD	-2,66	< 0,01
G2 BD	-2,32	< 0,01
G3 BD	-1,78	< 0,05

Keterangan:

G1 BD: selisih skor BDI segera sesudah perlakuan dan sebelum perlakuan

G2 BD: selisih skor BDI satu bulan sesudah perlakuan dan sebelum perlakuan

G3 BD: selisih skor BDI tiga bulan sesudah perlakuan dan sebelum perlakuan

Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi kelompok yang diberi pelatihan dan kelompok yang tidak diberi pelatihan.

Setelah dilihat lebih lanjut pada rerata skor BDI subjek, tampak bahwa pada kelompok eksperimen terjadi penurunan tingkat depresi dibandingkan pada kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, tingkat depresi sebelum mengikuti pelatihan termasuk kategori sedang dan sesudah mengikuti pelatihan turun hingga kategori ringan, kemudian menurun kembali mencapai normal satu bulan dan tiga bulan sesudah pelatihan.

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa berdasarkan skor BDI

pelatihan ekspresi wajah positif efektif untuk menurunkan tingkat depresi, hingga tiga bulan setelah pelatihan.

Keberhasilan pelatihan ini dipengaruhi oleh faktor yang terdapat dalam psikoterapi atau konseling, antara lain konselor atau terapis, teknik atau metode yang dipakai, dan karakteristik klien (Korchin, 1976; Prawitasari, 1992).

Konselor/terapis atau dalam pelatihan ini disebut pelatih (2 orang) berhasil memandu pelatihan. Mereka menjadi fasilitator interaksi antar subjek dan memimpin jalannya pelatihan sesuai modul. Berkaitan dengan metode, pelatihan ini diawali dengan relaksasi otot wajah melalui *tension-relaxation* dan dilanjutkan dengan relaksasi otot wajah melalui *letting-go*, kemudian diakhiri dengan latihan ekspresi wajah.

Latihan relaksasi otot wajah dilakukan dengan tujuan agar ekspresi "dingin", tegang (Persad & Polivy, 1993), dan ekspresi "kaku" (Ekman & Bressler; Ekman & Rose, dalam Waxer, 1974) pada subjek yang mengalami depresi dapat berkurang atau hilang. Tampaknya relaksasi ini dapat membantu subjek untuk mengatasi depresi. Hal ini sesuai dengan pendapat Jacobson (dalam Izard, 1990), yang mengatakan bahwa ketika seseorang mengalami emosi tertentu (dalam hal ini depresi) dan aktivitas otot meningkat, maka salah satu cara untuk mengontrol emosi adalah dengan melakukan relaksasi wajah. Penelitian Reynolds dan Coats (1986), serta McLean dan Hakstian (1979) menunjukkan bahwa relaksasi efektif untuk menangani depresi.

Materi pokok pada latihan ekspresi wajah positif ini adalah latihan untuk membentuk senyum. Meskipun latihan ini bukan sebagai latihan yang berdiri sendiri, tetapi mengingat bahwa latihan tersebut mendapat penekanan untuk dilatihkan dan dipraktikkan, penulis menganggap bahwa ekspresi senyum mengakibatkan perasaan bahagia yang terlihat dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini subjek yang mengalami depresi (emosi negatif, ekspresi negatif) dilatih untuk membentuk senyum (ekspresi positif). Ekspresi senyum yang dihasilkan mengubah emosi negatif menjadi positif. Apabila emosi subjek sudah positif, maka depresi yang dialami subjek berkurang atau hilang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, tampak bahwa *the facial feedback hypothesis* terbukti. Hasil ini mendukung argumentasi Adelman, Zajonc, dan Laird (dalam Laird & Bresler, 1990) tentang manipulasi ekspresi wajah untuk memunculkan perubahan emosi. Hal itu menunjukkan bukti meyakinkan bahwa seseorang merasakan suatu emosi akibat ekspresi wajahnya. Penelitian ini secara tidak langsung mendukung teori James-Lange yang menyatakan bahwa emosi adalah persepsi terhadap reaksi

tubuh (dalam Huffman, dkk., 1991) dan teori Darwin yang menyatakan bahwa ekspresi wajah mempunyai pengaruh langsung terhadap pengalaman emosi (dalam Kleinke & Walton, 1982). Selain itu, karakteristik subjek yaitu mahasiswa, mempunyai tingkat depresi sedang, mempunyai motivasi tinggi untuk mengerjakan tugas-tugas pelatihan mendukung keberhasilan pelatihan ini.

Apabila skor subjek dianalisis berdasarkan skor ZSDS, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi pada kelompok yang diberi pelatihan ekspresi wajah positif dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan, pada pengukuran segera sesudah pelatihan dan satu bulan sesudah pelatihan. Pada kelompok yang mendapat pelatihan terjadi penurunan tingkat depresi dibandingkan sebelum dilakukan pelatihan. Pada pengukuran tiga bulan sesudah pelatihan tidak ada perbedaan tingkat depresi kedua kelompok, meskipun terjadi penurunan dibandingkan sebelum pelatihan.

Perbedaan hasil penelitian berdasarkan BDI dan ZSDS kemungkinan disebabkan oleh perbedaan kelengkapan aspek yang diukur masing-masing alat (Moran dan Lambert, dalam Lambert, dkk., 1986).

Selain hasil yang telah dikemukakan, analisis tambahan dilakukan untuk melihat tingkat depresi pria dan wanita berdasarkan skor BDI pada kelompok eksperimen. Hasil tersebut dapat dilihat pada 2.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji t antara Pria dan Wanita Berdasarkan Skor BDI pada Kelompok Eksperimen

Sumber	Rerata	t	p
A1	Pria = 16,75 Wanita = 18,00	-0,23	> 0,05
A2	Pria = 15,50 Wanita = 7,17	2,79	< 0,05
A3	Pria = 11,00 Wanita = 5,50	2,30	< 0,05
A4	Pria = 4,25 Wanita = 6,67	-0,81	> 0,05

Keterangan:

A1 = skor BDI sebelum perlakuan

A2 = skor BDI segera sesudah perlakuan

A3 = skor BDI satu bulan sesudah perlakuan

A4 = skor BDI tiga bulan sesudah perlakuan

Dari tabel 2 dapat disimpulkan, bahwa tingkat depresi pria dan wanita tidak berbeda secara signifikan ketika pelatihan belum diberikan dan tiga bulan sesudah pelatihan selesai. Pada pengukuran segera sesudah pelatihan dan satu bulan sesudah pelatihan, hasil analisis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi pria dan wanita. Tingkat depresi wanita (berada pada taraf normal) lebih rendah daripada tingkat depresi pria (berada pada taraf ringan).

Selain hasil analisis berdasarkan kelompok, pada penelitian ini juga dilakukan analisis individual. Data yang dipakai adalah skor tingkat depresi subjek berdasarkan BDI dan ZSDS, juga disertai data kualitatif. Data tersebut berupa catatan harian subjek, observasi terhadap subjek oleh observer dan subjek lain, serta lembar evaluasi pelatihan.

Dari data tersebut dapat disimpulkan, bahwa sebelum pelatihan beberapa subjek lebih sering melakukan ekspresi negatif daripada positif. Setelah mengikuti pelatihan, ekspresi mereka cenderung positif, membentuk senyum. Setelah mampu melakukan ekspresi positif, banyak manfaat mereka rasakan. Manfaat itu antara lain bahwa ekspresi senyum dapat mengubah suasana hati negatif menjadi positif, muncul perasaan senang, bahagia, lega, dan dapat mengurangi kejengkelan. Selanjutnya hal ini mengakibatkan masalah yang dialami subjek tidak berlarut-larut, hidup menjadi lebih ringan, seakan-akan tidak ada beban atau pikiran yang mengganggu. Selain itu ekspresi positif dapat memperlancar pergaulan dan mengakibatkan subjek mendapat penilaian yang positif dari orang lain.

Setelah kelompok eksperimen diberi pelatihan, kelompok kontrol juga menjalani pelatihan ekspresi wajah positif. Pelatihan diberikan secara individual, artinya subjek satu-persatu dilatih oleh seorang pelatih. Pengukuran tingkat ekspresi dilakukan tiga kali, yaitu sebelum pelatihan, segera sesudah pelatihan, dan satu bulan setelah pelatihan.

Hasil pelatihan tersebut menunjukkan bahwa secara umum pelatihan ekspresi wajah positif dapat menurunkan tingkat depresi. Dengan demikian hasil ini memperkuat hasil pelatihan pada kelompok eksperimen bahwa pelatihan ekspresi wajah positif efektif untuk menurunkan tingkat depresi.

KESIMPULAN

1. Pelatihan ekspresi wajah positif efektif untuk menurunkan tingkat depresi, berdasarkan skor BDI. Sebelum mengikuti pelatihan, tingkat depresi subjek termasuk kategori sedang. Setelah mengikuti pelatihan, tingkat depresi subjek menurun hingga normal, pada pengukuran satu

dan tiga bulan sesudah pelatihan.

2. Berdasarkan skor ZSDS, tingkat depresi kelompok yang mendapatkan pelatihan lebih rendah daripada kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan, pada pengukuran segera sesudah pelatihan dan satu bulan sesudah pelatihan. Pada pengukuran tiga bulan sesudah pelatihan, tidak ada perbedaan tingkat depresi antara kedua kelompok, meskipun ada penurunan dibandingkan sebelum pelatihan.
3. Latihan untuk berekspresi senyum dapat mengubah suasana hati negatif menjadi positif. Dengan demikian perubahan ekspresi wajah berhubungan dan mengakibatkan munculnya emosi tertentu.
4. Pelatihan ekspresi wajah positif efektif untuk menurunkan tingkat depresi, baik pria maupun wanita.
5. Pelatihan ekspresi wajah positif juga dapat membantu memperlancar pergaulan dan mendapatkan penilaian positif dari orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, A.T. 1985. *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Burns, D.D. 1980. *Feeling Good. The New Mood Therapy*. New York: William Morrow & Company, Inc.
- _____. 1988. *Terapi Kognitif. Pendekatan Baru bagi Penanganan Depresi*. Alih Bahasa: Drs. Santosa. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Davison, G.C., and Neale, J.M. 1990. *Abnormal Psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Hodgkinson, L. 1991. *Smile Therapy. How Smiling and Laughter Can Change Your Life*. London: Macdonald & Co. (Publishers) Ltd.
- Holmes, D. 1991. *Abnormal Psychology*. New York: Harper Collins Publisher, Inc.
- Huffman, K., Vernoy, M., Williams, B., Vernoy, J. 1991. *Psychology in Action*. New York: John Wiley & Sons.
- Izard, C. E. 1990. Facial Expression and the Regulation of Emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 3, 487-498.
- Katsikitis, M., and Pilowsky, I. 1991. A Controlled Quantitative Study of Facial Expression in Parkinson's Disease and Depression. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 179, 11, 683-688.
- Kleinke, C.L., and Walton, J.H. 1982. Influence of Reinforced Smiling on Affective Responses in an Interview. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 3, 557-565.
- Kompas. 1995. Satu dari Lima Penduduk Mengalami Gangguan Jiwa. Kamis, 30 Maret, hal. 3. Jakarta: PT Gramedia.

- Korchin, S.J. 1976. *Modern Clinical Psychology. Principles of Intervention in the Clinic and Community*. New York: Basic Books, Inc., Publishers.
- Laird, J.D., and Bresler, C. 1990. William James and the Mechanisms of Emotional Experience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 4, 636-651.
- Lambert, M.J., Hatch, D.R., Kingston, M.D., and Edwards, B.C. 1986. Zung, Beck, and Hamilton Scales as Measures of Treatment Outcome: A Meta-Analytic Comparison. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 1, 54-59.
- McLean, P.D., and Hakstian, A.R. 1979. Clinical Depression: Comparative Efficacy of Outpatient Treatments. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 5, 818-836.
- Prawitasari, J.E. 1992. Pendekatan Kelompok dalam Konseling dan Psikoterapi. *Hand-out kuliah S2*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Reynolds, W.M., and Coats, K.I. 1986. A Comparison of Cognitive-Behavioral Therapy and Relaxation Training for the Treatment of Depression in Adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 5, 653-660.
- Schwartz, G.E., Fair, P.L., Salt, P., Mandel, M.R., and Klerman, G.L. 1976. Facial Muscle Patterning to Affective Imagery in Depressed and Nondepressed Subjects. *Science*, 192, 489-491.
- Strack, F., Martin, L.L., Stepper, S. 1988. Inhibiting and Facilitating Conditions of Human Smile : A Nonobtrusive Test of the Facial Feedback Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 5, 768-777.
- Waxer, P. 1974. Nonverbal Cues for Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 3, 319-322.
- Zajonc, R.B., Murphy, S.T., and Inglehart, M. 1989. Feeling Efference: Implication of the Vascular Theory of Emotion. *Psychological Review*, 96, 3, 395-416.