

## BAB III

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan telaah *literature* mengenai pengaruh *Therapy Observed & experiential integration (OEI)* terhadap depresi dapat di tarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisa dari ke lima *literature* yang di review sebelum di berikan terapi *Observed & Experiential Integration* dalam hasil wawancara dan observasi didapatkan pasien dengan suasana perasaan murung, sedih, kurangnya kenyamanan, kurangnya semangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari maupun kegiatan yang menimbulkan kesenangan. Pasien memiliki peningkatan resiko mendapatkan luka, stres, kecemasan, depresi dan penyakit psikiatris. Korban juga cenderung untuk mencoba bunuh diri, penyalahgunaan obat-obatan, bermasalah dengan alkohol, menderita isolasi/pengasingan social.
2. Kemudian setelah melakukan terapi *Observed & Experiential Integration* berdasarkan hasil review kelima jurnal didapatkan bahwa *Observed & experiential integration (OEI)* merupakan terapi yang menggunakan teknik pergerakan mata. Terapi ini menggunakan dasar pemikiran *neuropsychology* merupakan gabungan antara neurologis dan psikologis. Pada orang normal penghantaran kedua bagian otak ini mengirimkan sinyal yang seimbang. Ketika seseorang mengalami gangguan depresi mental tertentu, proses penghantaran sinyal menjadi berlebihan pada salah satu sisi otak (bisa kanan

atau kiri). Kelebihan sinyal di salah satu sisi menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif dan reaktif. Kelebihan sinyal ini perlu dialirkan pada sisi yang lainnya sehingga ada kontrol emosional pada subjek. Pengaliran sinyal atau penyatuan dalam OEI disebut integrasi. Setelah melakukan terapi OEI, pikiran klien terbuka dengan hadirnya informasi yang baru sehingga terkadang klien ingin mengungkapkan sesuatu yang selama ini dipendam untuk membuatnya merasa tenang. Dalam proses konseling terdapat empati yang dimunculkan oleh terapis terhadap klien. Hal tersebut dapat meningkatkan perasaan percaya dan nyaman klien terhadap terapis sehingga tujuan terapi tercapai

3. Berdasarkan hasil analisis efektifitas intervensi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa *Therapy Observed & Experiential Integration* mampu membuat pikiran klien terbuka dengan hadirnya informasi yang baru sehingga terkadang klien ingin mengungkapkan sesuatu yang selama ini dipendam untuk membuatnya merasa tenang, nyaman dan percaya diri. Sehingga pengaruh *Therapy Observed & Experiential Integration* efektif terhadap depresi pada masing-masing penelitian. Dapat dikatakan bahwa *Therapy Observed & Experiential Integration* berpengaruh terhadap depresi.

## **B. Saran**

Berdasarkan literatur yang diulas dalam kajian literatur ini merupakan hasil studi yang secara keseluruhan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan *Therapy Observed & Experiential Integration* terhadap Depresi. Penting bagi tenaga kesehatan agar dapat mempertimbangkan alternative *Therapy Observed & Experiential Integration* sebagai bagian dari program untuk membantu menurunkan

depresi yang dialami dan adanya manfaat positif perubahan yang dialami setelah mengikuti intervensi ini. Keterbatasan yang terdapat dalam literatur yang telah dijelaskan dapat diperbaiki agar menggunakan desain yang memungkinkan adanya generalisasi pada populasi lebih luas, serta faktor konsentrasi dan kefokusannya juga sangat berpengaruh terhadap hasil pelatihan.