

PENDAMPINGAN PELATIHAN ART THERAPY DALAM MENINGKATKAN KESADARAN DIRI PASIEN ODGJ

Ditta Febrieta¹, Mutiara Triandini Sukma²

^{1,2}) Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
e-mail: ditta.febrieta@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Orang dengan Gangguan Jiwa adalah individu yang mengalami gangguan pada pikiran, perilaku, dan perasaan yang dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi individu sebagai manusia. Orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) memiliki masalah kesehatan yang berdampak luas, tidak hanya pada penderitaan pribadi tetapi juga pada penurunan produktivitas dan kualitas hidup. Metode art therapy dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran diri penderita gangguan jiwa untuk dapat mengenal dirinya sendiri, memahami emosi yang dirasakannya. Art therapy dilakukan dengan metode menggambar, yang bertujuan untuk menangani masalah gangguan kejiwaan. Berdasarkan aktivitas yang dilakukan, metode art therapy dinilai dapat meningkatkan kesadaran diri yang ditunjukkan dengan kemampuan pasien untuk menyadari perasaan yang dimunculkannya, baik sedih maupun senang saat menggambar. Melalui metode art therapy, individu dapat mengungkapkan perasaannya dengan menggunakan seluruh area atau fungsi yang ada di dalam dirinya. Sehingga dapat membantu pasien menjadi mampu mengungkapkan perasaan dan makna dari gambar yang dibuatnya. Peningkatan kesadaran diri pasien juga akan membantu mereka menemukan cara untuk memecahkan masalah, dan membantu mereka untuk membuat kehidupan yang lebih baik.

Kata kunci: Art Therapy, Gangguan Mental, Kesadaran Diri, ODGJ, Terapi Menggambar

Abstract

People with Mental Disorders are individuals who experience disturbances in thoughts, behaviors, and feelings that can cause suffering and obstacles in carrying out individual functions as human beings. People with mental disorders have health problems that have a wide impact, not only in personal suffering but also in reducing productivity and quality of life. Art therapy method was carried out with the aim of promoting the self-awareness of people with mental disorders to be able to know themselves, understand the emotions they feel. Art therapy is carried out using drawing method, which aims to deal with problems of psychiatric disorders. Based on the activities carried out, the art therapy method is considered to promote self-awareness, which is indicated by the patient's ability to be aware of the feelings he brings up, whether sad or happy when drawing. Through the art therapy method, individuals can express their feelings by using all areas or functions within them. So that it can help patients become to be able to express feelings and the meaning of the images they make. Increased self-awareness of patients will also help them to find ways to solve problems, and help them to make a better life

Keywords: Art Therapy, Mental Disorder, Drawing Method, People With Mental Disorder, Self-Awareness

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi hal yang penting dalam kehidupan. Adanya kesehatan secara mental akan membantu individu untuk menghadapi diri dan lingkungannya. Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana individu mampu mencapai potensi penuh mereka, mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat melakukan aktivitas secara produktif, dan berkontribusi pada lingkungan mereka sendiri. Dengan adanya kesehatan mental yang baik, maka diharapkan dapat membuat individu tetap hidup secara sehat secara fisik maupun emosional sehingga dapat memunculkan perasaan yang bahagia dalam hidupnya (Kurniasari et al., 2019).

Sayangnya, tidak semua orang memiliki kesehatan mental yang baik. Indonesia, menjadi salah satu negara di Asia Tenggara yang mayoritas warganya berada pada kategori rendah (Kurniasari et al., 2019). Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2009 diperkirakan 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental. Berdasarkan data tersebut, diperkirakan 10% orang dewasa dengan rentang usia 18-21 tahun akan mengalami gangguan jiwa. Menurut hasil Riset

Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi penderita gangguan jiwa di Indonesia meningkat mencapai presentasi 7.0% dari keseluruhan jumlah penduduk di Indonesia (Indrayani & Wahyudi, 2019).

Menurut Efendi dan Makhfudli (Purnama et al., 2006), gangguan jiwa adalah jenis gangguan pada fungsi alam pikiran berupa runtuhnya atau disorganisasi (kekacauan) dalam isi pikiran, yang ditandai dengan munculnya gejala dalam gangguan perseptual berupa halusinasi atau ilusi, serta gangguan rasa realitas yang menunjukkan perilaku terganggu (*bizzare*). Gangguan jiwa merupakan masalah kesehatan yang berdampak luas, tidak hanya pada penderitaan pribadi namun juga penurunan produktivitas dan kualitas hidup. ODGJ kehilangan produktivitasnya rata-rata 22,9% dari usianya (Whiteford et al., 2010) sehingga dapat dikatakan bahwa pasien ODGJ kurang mampu dalam melakukan kegiatan untuk kehidupannya sehingga mengakibatkan menurunnya tingkat produktivitas dalam kesehariannya.

Kegiatan ini dilakukan di Yayasan Galuh sebagai Panti Rehabilitas Disabilitas Mental, yang berlokasi di Jalan Bambu Kuning, Rawalumbu, Bekasi. Sampai saat ini yayasan tersebut masih masih menampung ODGJ dari berbagai kalangan. Para ODGJ di Yayasan Galuh merupakan ODGJ yang ditemukan oleh dinas sosial maupun ODGJ yang dibawa sendiri oleh keluarganya. Banyak sekali ODGJ yang berada di Yayasan Galuh namun hanya terdapat lima pengurus yang menjaga. Hal ini menjadi masalah utama pada Yayasan dikarenakan para ODGJ tidak dapat dirawat maksimal secara psikologis. Oleh karena itu, dibutuhkan tenaga tambahan dalam merawat para ODGJ secara psikologis dan membantu mereka untuk meningkatkan kesehatan mental. Di lain sisi, para ODGJ cukup banyak mempunyai waktu luang dimana mereka kurang melakukan aktivitas produktif. Kurangnya aktivitas yang produktif pada ODGJ dapat meningkatkan halusinasi dimana mereka berbicara dengan diri sendiri, atau berpikir seakan mereka sedang berkendara, dan lain sebagainya. Halusinasi terjadi karena rendahnya kesadaran diri mereka yang mengakibatkan kurangnya kemampuan untuk mengekspresikan perasaan atau menyalurkan emosi yang ada pada diri mereka. Kemampuan individu dalam memahami dirinya dengan mengetahui apa yang mereka rasakan disebut sebagai kesadaran diri.

Sebagai solusi pada masalah tersebut maka kegiatan yang dilaksanakan pada Yayasan Galuh bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri para ODGJ yang berada kelas 60, yaitu pasien yang sudah mampu untuk diajak untuk berkomunikasi dengan cukup baik. Kesadaran diri merupakan suatu kemampuan dimana dimana memungkinkan individu untuk mengamati diri sendiri dan membedakan dirinya dari orang lain (Widayanti et al., 2019). Ashley dan Reiter-Palmon (2012) menyatakan bahwa kesadaran diri yang tinggi terbukti memiliki efek psikoterapi dan memungkinkan individu untuk beradaptasi lebih baik dengan lingkungannya. Salah satu bentuk atau cara untuk mengekspresikan emosi adalah melalui media seni. Adanya media seni akan membantu para pasien untuk mengekspresikan emosinya, sehingga hal ini diharapkan dapat memunculkan dan meningkatkan kesadaran diri para pasien sebagai manusia yang fully functioning.

Menurut (Maftukha, 2020), terapi seni dapat menjadi salah satu kegiatan yang solutif dalam upaya meningkatkan penyadaran kesehatan mental. Terapi seni digunakan menjadi salah satu bentuk terapi dengan aktivitas yang menyenangkan serta bermanfaat bagi ODGJ. Hal ini akan sangat efektif apabila digunakan dalam rangka meningkatkan kesadaran diri ODGJ. Di lain sisi, Malchiodi (Sholihah, 2017) mengungkapkan adanya manfaat dari terapi seni seperti sebagai sarana dalam pelepasan emosi (katarsis) sebagai pelepasan pengalaman yang menyakitkan dan mengganggu, serta dapat mengurangi tingkat stres dan menginduksi respon relaksasi fisiologis melalui perubahan suasana hati. Kegiatan ini diharapkan agar pasien mampu mengenal dirinya, memahami emosi yang dirasakannya, dan juga mewadahi para ODGJ untuk mengekspresikan perasaan atau menyalurkan emosi yang ada.

Malchiodi dan Bolton (Permatasari et al., 2017), memaparkan beberapa media yang dapat digunakan dalam proses terapi seni merupakan kegiatan yang sangat bervariasi, seperti melukis, memahat, kolase, menari, menyanyi dan juga menggambar. Namun hanya terdapat empat media terapi seni yang seringkali digunakan yaitu painting, clay, kolase, dan drawing. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, terapi seni yang dilakukan menggunakan media drawing atau gambar, yang bertujuan untuk menangani permasalahan gangguan kejiwaan (Alvina & Kurnianingrum, 2018).

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dalam kurun waktu selama seminggu dengan 3 kali pertemuan yang dilakukan di Yayasan galuh sebagai tempat rehabilitasi para ODGJ. Kegiatan ini dilakukan dengan 2 tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap perencanaan dilakukan pemilihan responden yang akan diberikan terapi seni. Pemilihan responden pada kegiatan ini adalah pasien ODGJ dengan tingkat kesadaran 70% atau berada dalam level 60. Pasien dengan tingkatan kesadaran tersebut diharapkan dapat mengikuti kegiatan terapi seni dari tahap awal hingga tahap terminasi.

Tahap kedua, pelaksanaan kegiatan dengan melakukan aktivitas art therapy yang dilakukan dengan menggunakan metode menggambar dimana para ODGJ akan menggambar di setiap tahap kegiatan kemudian dilanjutkan dengan memberi warna pada gambarnya. Adapun tahapan kegiatan didasarkan pada 5 tahap art therapy menurut Langarten (Wijaya & Tirta, 2018) yaitu :

- a) Perkenalan dan Warm Up. Pada sesi ini, kegiatan menggambar yang dilakukan adalah membuat gambar bebas atau menggambar apa saja yang disukai oleh individu. Tahap ini dilakukan sebagai sarana untuk menyesuaikan diri satu sama lain dalam lingkungan dan orang-orang yang baru, untuk saling mengenal lebih dalam satu sama lain.
- b) Recalling event. Pada sesi ini, kegiatan menggambar yang dilakukan berkaitan dengan mengingat kejadian yang sudah berlalu. Tahap ini dilakukan dengan tujuan untuk membuka kembali ingatan tentang kejadian yang telah dialami dan mencoba untuk mengungkapkan perasaan pada kejadian tersebut.
- c) Emotional Expression and Issue. Pada sesi ini, kegiatan menggambar berkaitan dengan mengekspresikan emosi negatif yang bertujuan untuk mengungkapkan emosi yang selama ini terpendam dalam diri partisipan, seperti kecemasan, ketakutan, kesedihan, kemarahan dan lain-lain.
- d) Restitution. Pada sesi ini, kegiatan menggambar yang dilakukan bertujuan untuk menyadari masalah dan kenyataan yang terjadi. Hal ini akan meaikkan insight pada partisipan terkait mencari jalan keluar untuk mengatasi permasalahan yang sedang mereka alami.
- e) Termination. Sesi ini adalah sesi terakhir atau penutupan ada serangkaian kegiatan art therapy yang dilakukan. Pada sesi ini, kegiatan menggambar tidak lagi dilakukan.

Tahap ketiga, evaluasi kegiatan. Evaluasi yang dilakukan dalam bentuk pemberian pre test dan post test pada sejumlah responden yang mengikuti kegiatan. Sebelum kegiatan dilakukan pre test guna mengetahui tingkat kesadaran diri para pasien, dan setelah sesi terapi seni berakhir dilakukan post test. Pre test dan post-test yang dilakukan tidak diisi secara mandiri oleh para pasien, namun dengan bantuan tim. Evaluasi kegiatan pre test dan post test berupa metode ceklis guna mendapatkan informasi yang akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Pasien ODGJ dengan kondisi kesadaran 70% menjadi sasaran dalam kegiatan ini. Kegiatan art therapy pada mulanya diikuti oleh 14 orang pasien, namun berjalannya sesi, hanya 7 orang pasien yang dapat mengikuti kegiatan dari tahap pertama hingga terminasi. Para pasien juga dapat berkontribusi dengan baik selama kegiatan berlangsung. Mereka juga dapat mengikuti arahan dan fokus pada kegiatan menggambar serta dapat menerangkan apa yang digambar, dan juga dapat mengungkapkan emosi yang mereka rasakan.





Gambar 1. Kegiatan persiapan sebelum melaksanakan terapi seni

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi 3 kali pertemuan dengan lima tahapan yang digabungkan dengan tema yang berkaitan tahapan art terapi. Hasil kegiatan diterangkan sebagai berikut :

a) Tahap Warm Up.

Pada pertemuan sesi ini pasien menggambar dengan tema menggambar bebas. Pasien diminta untuk menggambar mengenai hal yang mereka sukai, namun tetap harus diberi arahan secara individu dengan mengarahkan pasien untuk mengingat atau membayangkan hal-hal yang disukainya. Sesi diskusi dilakukan kepada para pasien secara individual untuk mendapatkan pemahaman terkait apa yang digambar, dan apa yang mereka rasakan ketika menggambar.



Gambar 2 Kegiatan menggambar pada tahap warm up

b) Recalling Event.

Pertemuan ini dilakukan dengan tema kenangan yang tak terlupakan. Pasien diminta untuk menggambarkan kenangan yang paling mereka ingat dan perasaan yang dirasakan saat kejadian tersebut. Saat pelaksanaan art therapy, pasien terlihat fokus dalam menggambar dan tidak mau diganggu. Berdasarkan observasi kami, tampak bahwa ketika kenangan yang diingat adalah hal yang disukai sebelum mereka mengalami gangguan mental seperti menjadi karyawan, bermain dengan boneka, bermain Bersama keluarga, dan lainnya. Ketika menggambar, banyak diantara mereka menceritakan gambar dengan bangga dan tersenyum. Dalam tahapan ini, kami membantu pasien untuk memahami perasaan yang dirasakan sehingga mereka memahami perasaan tersebut.



Gambar 3. Kegiatan menggambar pada tahap Recalling Event

c) Emotional Expression and Issues

Pada sesi menggambar emotional expression and issues, pasien diminta untuk menggambarkan emosi negatif yang terpendam dalam dirinya. Pada tahap ini pasien dapat mengekspresikan perasaan yang mereka rasakan dengan menuangkannya pada sebuah gambar. Saat sesi berlangsung, beberapa pasien menceritakan kegiatan dengan suara rintih dan kesal. Kebanyakan dari mereka menceritakan kisahnya yang ditinggal oleh keluarga dan tidak dijenguk dalam jangka waktu yang lama. Namun pada sesi ini ditemukan ada 1 pasien yang menggambar berbagai bentuk emosi dan tidak mampu menceritakan emosi negatif yang dirasakan.



Gambar 4. Kegiatan menggambar pada tahap emotional expression and issues

d) Restitution

Pada tahapan restitution, pasien diminta untuk menggambarkan hal yang membuat mereka senang. Tahapan ini dilakukan agar mereka dapat memahami bahwa perasaan sedih akan berlalu sejalan waktu, dan mereka akan menemukan kebahagiaan dengan cara yang lain. Dengan hal ini mereka diberikan pemahaman bahwa setiap permasalahan akan ada jalan keluarnya. Selama sesi berlangsung, gambar yang muncul adalah kenangan masa kanak-kanak yang menyenangkan seperti bermain bersama keluarga, berkendara bersama, dan berpergian Bersama keluarga. Selama sesi terapi, beberapa pasien ODGJ mampu mengungkapkan perasaan senangnya saat menggambar pada tahap ini.



Gambar 5. Kegiatan menggambar pada tahap Recalling Event

e) Termination

Tahap ini adalah tahapan terakhir dari kegiatan art therapy. Pada sesi ini, tim melakukan acara penutupan dengan melakukan diskusi bersama tentang kegiatan yang dilakukan, dan diakhiri dengan acara makan bersama serta bermain games. Namun, terdapat kendala yang harus dilewati seperti hujan lebat yang mengakibatkan para pasien merasa kedinginan sehingga mereka mencari tempat yang nyaman untuk menghangatkan diri.

Tahap evaluasi

Berdasarkan kegiatan per tahap dari terapi seni yang dilakukan maka tampak bahwa para pasien yang mengikuti kegiatan, dapat mengikuti kegiatan dengan baik. Terapi seni menjadi metode yang andal untuk dapat diterapkan pada ODGJ karena mampu membuat pikiran mereka menjadi fokus saat mengikuti rangkaian acara kegiatan. Meskipun selama kegiatan tidak berjalan dengan sempurna, namun tujuan kegiatan dapat tercapai dengan melihat dari munculnya kesadaran terkait beberapa aspek yang ada dalam diri mereka, yang dirasakan secara pribadi. Dalam hal ini emosi, para pasien mampu menyadari segala bentuk emosi baik positif dan negatif.

Hasil evaluasi diperoleh dari hasil ceklis berdasarkan 10 kriteria dari kesadaran diri, seperti mengetahui nama diri secara konsisten, dan mengetahui kegiatan apa yang sedang dilakukan. Berdasarkan hasil pre-test pada 7 responden, rerata responden memperoleh skor 5,7 yang mengindikasikan bahwa para pasien berada dalam kategori 60%. Selama proses kegiatan berlangsung, terdapat peningkatan pada 5 responden, yaitu sebanyak 71,4% mengalami peningkatan kesadaran diri pada hasil post-test. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi seni menjadi metode terapi yang cukup berhasil untuk meningkatkan kesadaran diri pada para pasien, meskipun terdapat 28,6% yang tidak menampakkan peningkatan hasil.

Hasil ini sejalan dengan Ashley dan Reiter-Palmon (2012) bahwa kesadaran diri dapat meningkat dengan adanya intervensi. Selain itu, kesadaran diri yang tinggi juga terbukti memiliki efek psikoterapi dan memungkinkan individu untuk memiliki Kesehatan mental yang baik pula. Dalam hal ini intervensi yang dilakukan adalah dengan metode menggambar melalui art therapy. Selain itu, khusus pada pasien ODGJ, kesehatan mental mereka akan tampak ada peningkatan melalui peningkatan kesadaran diri. Sejalan dengan Maftukha (2020) yang mengatakan bahwa art therapy secara efektif dapat menjadi salah satu kegiatan yang solutif dalam upaya meningkatkan penyadaran kesehatan mental. Menurut Ryff (Kurniasari et al., 2019) rendahnya kesejahteraan mental dapat menimbulkan dampak yang lebih serius, seperti kecemasan, depresi, gangguan kejiwaan, dan bentuk symptom psikologis lainnya jika tidak tertangani.

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pendampingan yang dilakukan pada ODGJ melalui pelatihan art therapy secara efektif dapat meningkatkan kesehatan mental yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran diri pada pasien. Selain itu, metode menggambar yang dilakukan juga secara efektif dapat meningkatkan katarsis atau pelepasan emosi sebagai tanda bahwa pasien sadar akan emosi yang dirasakannya.

SARAN

Saran untuk kegiatan selanjutnya, dapat melakukan metode intervensi lainnya seperti terapi rileksasi atau art therapy dengan metode lainnya. Untuk memastikan efektivitas terapi secara maksimal juga dapat diberlakukan kelompok kontrol dalam pelatihan yang diberikan. Diharapkan juga kepada yayasan galuh untuk senantiasa memonitor pasiennya dengan berbagai intervensi atau metode lain yang dapat digunakan terutama guna meningkatkan kesadaran diri dan kesehatan mental para pasien ODGJ.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah SWT yang memberikan rahmatNya hingga pengabdian ini dapat dilakukan. Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi Yayasan Galuh dan tim yang telah memberi dukungan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan, dan juga kepada para pasien yang bersedia menjadi peserta kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvina, & Kurnianingrum, W. (2018). Penerapan art therapy untuk meningkatkan self-esteem anak usia middle childhood. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 198` – 204.
- Ashley, G. C., & Reiter-Palmon, R. (2012). *Self-Awareness and the Evolution of Leaders: The Need for a Better Measure of Self-Awareness*. Institute of Behavioral and Applied Management.
- Indrayani, Y. A., & Wahyudi, T. (2019). *InfoDATIN :Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi KemenKes RI.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Maftukha, N. (2020). Art Therapy Olah Garis dan Warna untuk Psikotik di Unit Informasi Layanan Sosial (UILS) Meruya. *Jurnal Abdi Masyarakat*, Vol.5.
- Permatasari, A. E., Marat, S., & Suparman, M. Y. (2017). Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi Pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, Vol.1, 116–126.
- Purnama, G., Yani, D. I., & Sutini, T. (2006). Gambaran Stigma Masyarakat Terhadap Klien Gangguan Jiwa Di Rw 09 Desa Cileles Sumedang. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*.
- Sholihah, I. N. (2017). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK. *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling* , 173–182.
- Whiteford, H. A., Degenhardt, L., Rehm, J., Baxter, A. J., Ferrari, A. J., Erskine, H. E., Charlson, F. J., Norman, R. E., Flaxman, A. D., Johns, N., Burstein, R., Murray, C. J. L., & Vos, T. (2010). Global Burden of Disease Attributable to Mental and Substance use Disorders: Findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, 1–12.
- Widayanti, W., Safitri, J., & Yuserina, F. (2019). Hubungan antara kesadaran diri dengan perilaku altruisme pada relawan guru sekumpul. *Jurnal Kognisia*, 2(2).
- Wijaya, R., & Tirta, S. (2018). Penerapan art therapy dalam menurunkan perilaku agresi pada anak periode middle childhood di panti asuhan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 395–403.