

## PERAN TERAPI SENI PADA PEMULIHAN SKIZOFRENIA

Skizofrenia adalah gangguan kejiwaan yang ditandai dengan gejala positif, termasuk delusi dan halusinasi, gejala negatif, seperti apatis dan avolisi, dan psikopatologi umum (misalnya, depresi dan kecemasan), yang memengaruhi sekitar 1% populasi selama hidup mereka. Individu dengan skizofrenia sering mengalami tantangan terkait pengangguran, isolasi sosial, kesepian, dan kondisi rumah yang tidak stabil. Banyak individu yang didiagnosis dengan skizofrenia terus mengalami gejala meskipun menerima farmakoterapi, dan 10 hingga 50% pasien menunjukkan kecenderungan bunuh diri. Baik gejala kejiwaan maupun masalah emosional yang terkait dengan skizofrenia memerlukan intervensi proaktif.

Farmakoterapi telah menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam mengatasi gejala positif, serta gejala depresi dan kecemasan yang terkait dengan skizofrenia namun efektivitasnya dalam meringankan gejala negatif masih terbatas. Lebih jauh lagi, farmakoterapi sering kali disertai dengan efek samping, termasuk kegelisahan, sedasi dan disfungsi seksual, serta kepatuhan pengobatan yang buruk. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis tambahan sering kali diperlukan untuk meningkatkan hasil, di antaranya terapi seni. Terapi seni merupakan bentuk ekspresi nonverbal alternatif yang telah banyak digunakan dalam pengobatan gangguan mental. Banyak penelitian menunjukkan bahwa terapi seni menimbulkan efek samping yang lebih sedikit sehingga memerlukan eksplorasi lebih lanjut untuk dikembangkan.

Terapi seni didefinisikan sebagai proses mengekspresikan pikiran dan emosi yang belum diungkapkan melalui karya seni dan interaksi dengan terapis. Penelitian yang ada mengenai terapi seni mengkategorikannya ke dalam berbagai jenis, termasuk terapi seni visual, terapi musik, terapi tari dan gerakan, terapi drama, dan terapi ekspresif dan menulis. Terapi seni terbagi dalam lima kategori, dikombinasikan dengan terapi konvensional lainnya, termasuk seni visual, musik, seni pertunjukan, arsitektur, dan sastra. Di antara kategori-kategori ini, terapi seni visual menggunakan gambar dan lukisan telah diakui sebagai bentuk proses terapi yang paling bermanfaat dalam bidang psikiatri dan psikologi.

Mekanisme yang mendasari efek yang terkait dengan terapi seni visual masih belum jelas. Secara umum, seni berfungsi sebagai jembatan antara pasien skizofrenia dan terapis, menjadi alternatif cara yang aman dan secara tidak langsung untuk ekspresi diri dan hubungan interpersonal. Terapi seni membantu pasien dalam

memperoleh kemampuan artistik, sehingga meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, mekanisme koping, pengaturan suasana hati, dan integrasi sosial, sekaligus meringankan gejala yang terkait dengan gangguan mental. Selain itu, terapi seni dapat memfasilitasi percakapan dalam lingkungan terapi rawat inap, menciptakan ruang yang lebih nyaman atau membebaskan sekaligus meningkatkan tingkat kepercayaan pada profesional perawatan kesehatan dan strategi perawatan mereka. Lebih jauh lagi, terapi seni umumnya terjadi dalam lingkungan kelompok, di mana seni bertindak sebagai sarana ekspresi diri komunal, meningkatkan rasa memiliki individu dalam lingkungan kelompok.

Terapi seni melibatkan penggunaan seni sebagai media ekspresi, di bawah bimbingan seorang terapis. Dengan menggunakan cat, tanah liat, atau berbagai jenis seni lainnya, seseorang dengan penyakit mental dapat mengekspresikan pikiran batin mereka tanpa menggunakan kata-kata. Terapi seni biasanya dikombinasikan dengan bentuk terapi alternatif lainnya seperti musik, tari, dan gerakan, untuk membantu orang dengan penyakit mental. Tujuan terapi seni bukanlah untuk belajar melukis atau mengasah keterampilan artistik, tetapi untuk menyuarakan pikiran pasien dan memahami perasaan dan emosi pasien dengan lebih baik.

Orang dengan skizofrenia mengalami beberapa gejala seperti halusinasi dan persepsi yang menyimpang atau salah, yang sering kali tidak dipahami oleh teman atau keluarga mereka. Dalam kasus seperti itu, terapi seni membantu mereka:

1. Menafsirkan emosi dan perasaan mereka, dan mengekspresikannya tanpa harus menggunakan kata-kata. Ini membantu teman dan keluarga orang tersebut memahaminya dengan lebih baik.
2. Melawan efek samping obat: Terapi seni membantu penderita skizofrenia mengatasi efek samping obat psikiatris seperti rasa kantuk, lesu, karena aktivitas seperti menggambar atau membuat kolase membantu menjaga pikiran mereka tetap aktif saat bekerja.
3. Bagi penderita skizofrenia, terapi seni merupakan bentuk pengalih perhatian yang sehat dari berbagai gejala, seperti pikiran yang mengganggu, mendengar suara-suara, dll. Sesi terapi selama satu hingga dua jam membantu penderita untuk fokus pada aktivitas yang ditugaskan kepada mereka dan mengabaikan suara-suara di kepala mereka atau berhenti berbicara kepada diri mereka sendiri, selain menyediakan wadah untuk ekspresi kreatif

Sesi terapi seni visual dapat dilakukan dalam kelompok atau dalam interaksi satu lawan satu dengan terapis. Sesi kelompok tidak hanya membantu orang tersebut memahami dan mengekspresikan diri mereka sendiri, tetapi juga membantu mereka mempelajari keterampilan sosial. Peserta belajar untuk melakukan percakapan yang tepat satu sama lain, mempelajari kembali komunikasi sederhana, memahami dinamika kelompok, dan belajar untuk bekerja sama satu sama lain, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam membangun tim.

Sesi terapi seni individual melibatkan terapis dan orang tersebut. Pada awalnya, orang tersebut diberi kebebasan untuk memilih media ekspresi visual mereka, seperti cat atau tanah liat, dan diberikan bahan untuk membuat bentuk tersebut. Tujuannya di sini lebih untuk memicu diskusi antara terapis dan orang tersebut tentang kondisi kesehatan mental mereka, dibanding menciptakan karya seni yang bagus. Hal ini membantu terapis memahami pasien dengan lebih baik.

Ketika terapis membagi pasien-pasien ke dalam beberapa tim untuk sesi tersebut, secara tidak langsung juga memperkenalkan unsur kompetisi. Terapis memberi mereka sebuah kegiatan dan setiap orang diminta untuk berkompetisi dengan yang lain. Ketika kompetisi yang sehat diperkenalkan, motivasi untuk melakukan tugas dengan baik menjadi tinggi, yang pada gilirannya membantu harga diri dan pembentukan tim sosial mereka.

Bagi orang dengan penyakit mental serius seperti skizofrenia, menciptakan bentuk seni bisa menjadi sesuatu yang ingin mereka bagikan dan ekspresikan atau sesuatu yang ingin mereka gambarkan mengenai sebuah kejadian atau pengalaman yang sebelumnya tidak ingin mereka bagikan.

Terapi seni berguna untuk mengatasi gejala negatif seperti kurangnya motivasi, penarikan diri dari kehidupan sosial, komunikasi yang buruk, dan keterampilan non-verbal. Ini bisa menjadi terapi pelengkap, yang bersama dengan pengobatan, akan membantu dalam perawatan orang tersebut dan mengajari mereka untuk mengatasi penyakit tersebut. Terapi seni dapat sangat membantu bagi orang dengan penyakit mental dan pengasuh mereka untuk melepaskan kemarahan, frustrasi, dan pergolakan emosional mereka dengan cara yang sehat dan dalam lingkungan yang mendukung dan bebas stigma.