

Efektivitas Intervensi *Mindfulness* dalam Meningkatkan Perasaan Pasien Skizofrenia di RSKD Dadi Sulawesi Selatan

Novi Yanti Pratiwi¹, Siti Ichlasatul Amaliah Ramadhanty², Nurul Hidayahni Amin³, Nurul Firqotun Najiyah⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar

e-mail: novi.yanti.pratiwi@unm.ac.id¹, amaliadhanty4@gmail.com²,
nurulhidayahniamin21@gmail.com³, nurulfirka@gmail.com⁴

Abstrak

Skizofrenia merupakan gangguan psikotik yang ditandai dengan gangguan utama dalam pikiran, emosi, dan perilaku, pikiran yang terganggu, dimana berbagai pemikiran tidak saling berhubungan secara logis, persepsi dan perhatian yang keliru afek yang datar atau tidak sesuai, dan berbagai gangguan aktifitas motorik yang aneh. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran pasien skizofrenia menggunakan intervensi *mindfulness* melalui kegiatan relaksasi progresif, kerajinan tangan, serta okupasi menggambar dan mewarnai. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien skizofrenia yang melakukan rawat inap di RSKD Dadi. Sampel dipilih dengan menggunakan Teknik Purposive Sampling sebanyak 10 pasien Skizofrenia. Skala *Wong Baker Faces Pain Scale* digunakan untuk melihat perasaan pasien sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 8 dari 10 orang mengalami kenaikan skor pada seluruh sesi. Perubahan ini juga diiringi oleh perubahan dalam perasaan pasien, dimana pasien menjadi lebih nyaman, damai, tenang, mampu mengekspresikan emosi, merasa rileks, terhibur, senang, dan bahagia setelahnya.

Kata kunci: *Skizofrenia, Intervensi mindfulness, Wong Baker Faces Pain Scale.*

Abstract

Schizophrenia is a psychotic disorder characterized by major disturbances in thoughts, emotions and behavior, disturbed thinking, where various thoughts are not logically interconnected, erroneous perception and attention, flat or inappropriate affect, and various strange motor activity disorders. This study aims to see the picture of schizophrenia patients using mindfulness intervention through progressive relaxation activities, handicrafts, and occupational drawing and coloring. This study uses an experimental research method with quasi experiment design one-group pretest-posttest design. The Population in this study were schizophrenia patients who were hospitalized at RSKD Dadi. The sample was selected using a purposive sampling technique of schizophrenia patients. The Wong Baker Faces

Pain Scale is Used to see the patients' feelings before and after providing intervention. The results of this study Showed that 8 out of 10 people experienced an increase in scores in all sessions. This change is also accompanied by changes in the patient's feelings, where they become more comfortable, peaceful, calm, able to express emotions, feel relaxed, entertained, happy and happy afterwards.

Keywords : *Schizophrenia, Mindfulness intervention, Wong Baker Faces Pain Scale*

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan suatu kondisi terganggunya fungsi mental, emosi, pikiran, kemauan, perilaku psikomotorik dan verbal, yang menjadi kelompok gejala klinis yang disertai oleh penderita dan mengakibatkan terganggunya fungsi humanistik individu. Gangguan jiwa dikarakteristikan sebagai respon maladaptif diri terhadap lingkungan yang ditunjukkan dengan pikiran, perasaan, tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma setempat dan kultural sehingga mengganggu fungsi sosial, kerja dan fisik individu yang biasa disebut dengan skizofrenia (Sari & Maryatun, 2020). Skizofrenia merupakan gangguan psikotik yang ditandai dengan gangguan utama dalam pikiran, emosi, dan perilaku, pikiran yang terganggu, dimana berbagai pemikiran tidak saling berhubungan secara logis, persepsi dan perhatian yang keliru afek yang datar atau tidak sesuai, dan berbagai gangguan aktifitas motorik yang *bizarre* (perilaku aneh), pasien skizofrenia menarik diri dari orang lain dan kenyataan, sering kali masuk ke dalam kehidupan fantasi yang penuh delusi dan halusinasi (Astuti, 2020). Skizofrenia merupakan sekelompok reaksi psikotik yang mempengaruhi berbagai area fungsi individu, termasuk berpikir, berkomunikasi, menerima, menginterpretasikan realitas, merasakan dan menunjukkan emosi serta penyakit kronis, parah, dan melumpuhkan gangguan otak yang ditandai dengan pikiran kacau, waham, halusinasi, dan perilaku aneh (Pardede, 2018).

Skizofrenia merupakan suatu gangguan jiwa yang ditandai dengan distorsi realita, disorganisasi dan penurunan psikomotor. Seseorang dengan skizofrenia sulit dalam membedakan realita dengan isi pemikirannya sendiri. Pasien skizofrenia memiliki tanda gejala yang khas seperti halusinasi, delusi, kekacauan proses fikir dan kekacauan perilaku yang disebut dengan gejala positif, sedangkan gejala negative yang muncul seperti penurunan kemampuan bersosialisasi, penurunan motivasi, kurangnya dalam perawatan diri (Stuart, 2007). Pasien dengan skizofrenia sering mengalami stigma dalam keluarga dan lingkungan masyarakat yang menganggap jika seseorang mengalami gangguan jiwa hal tersebut merupakan aib (Hawari, 2014). Masalah yang sering terjadi pada skizofrenia adalah penurunan produktivitas, penderita lebih rentan terhadap stress, *deficit* dalam keterampilan, pekerjaan dan hubungan dalam bersosialisasi. Individu dengan skizofrenia lebih menunjukkan koping *maladaptive* yaitu bereaksi secara emosional, sehingga akan berdampak kepada ketidakpuasan spiritual dan menurunnya kualitas hidup pasien. Rendahnya kualitas hidup akan menjadi stressor dan memicu penurunan kondisi atau kekambuhan (Ariyani, Siska, & Mamnu'ah, 2014). Asuhan keperawatan secara *holistic* dimana mencakup semua aspek mulai dari bio-psiko-sosio dan spiritual sangat diperlukan dalam mengatasi dampak yang timbul dan rendahnya kualitas hidup yang terjadi pada pasien.

Penderita skizofrenia biasanya timbul pada usia sekitar 18-45 tahun, dan berusia 11-12 tahun menderita skizofrenia (Damanik, Pardede & Manalu, 2020). Hasil survey awal yang dilakukan di poliklinik rawat jalan Rumah Sakit Jiwa Medan di temukan sebanyak 13.899 pasien yang rawat jalan dibawa oleh keluarganya untuk berobat (Pardede, Ariyo, & Purba, 2020). Menurut data WHO (Triyani, Dwidiyanti, & Suerni, 2019) sekitar 21 juta orang mengalami skizofrenia. Riset kesehatan dasar tahun 2018 menjelaskan bahwa terjadi peningkatan proporsi gangguan jiwa yang sangat signifikan jika dibandingkan Riset kesehatan dasar tahun 2013 yaitu naik dari 1,7 % menjadi 7%. Prevalensi data (permil) rumah tangga dengan anggota yang mengalami gangguan jiwa skizofrenia/psikosis di Provinsi Jawa tengah mengalami peningkatan penderita dengan gangguan jiwa skizofrenia 8,7%.

Adapun penelitian Cho dan Jang (2019) mengemukakan bahwa penderita gangguan jiwa mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi, menggambarkan dan memahami dalam mengelola perasaan, dan kemampuan empati pada penderita skizofrenia. Pemberian intervensi untuk meningkatkan kesadaran dan melihat perasaan penderita gangguan jiwa, merupakan salah satu cara yang dapat digunakan, seperti salah satu intervensi yaitu pendekatan *mindfulness*. Bishop dkk (Egan, Hara, Cook, & Mantzios, 2021) menyatakan bahwa praktik *mindfulness* digambarkan sebagai pelatihan perhatian yang berpusat pada pengalaman saat ini dengan pendekatan rasa ingin tahu, keterbukaan dan penerimaan. *Mindfulness* terdiri dari 5 aspek yaitu mengamati (*observing*), memerikan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak menghakimi pengalaman batin (*nonjudging of inner experience*) dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin (*nonreactivity of inner experience*) (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, & Williams, 2008).

Pendekatan *mindfulness* juga efektif dalam meningkatkan kegiatan untuk melihat perasaan dari pasien, hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Kustanti (2008), mengenai intervensi *mindfulness* dengan kegiatan relaksasi progresif merupakan suatu kegiatan relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot - otot tertentu dan kemudian relaks. Relaksasi progresif juga merupakan salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu dalam mengungkapkan perasaan yang di rasakan pasien. Adapun kegiatan lain seperti yang di katakan Rubin (Veronica, 2022) kegiatan seni yaitu membuat kerajinan adalah untuk mengungkapkan apa yang dirasakan, katarsis atau meningkatkan *self-esteem* untuk mengaplikasikan seni khususnya anyaman untuk menjadi media kegiatan seni, melatih fokus serta dapat memberikan keterampilan baru dengan harapan bisa dikembangkan ke dalam berbagai hal. Terakhir yaitu kegiatan okupasi menggambar dan mewarnai ialah ilmu seni yang mengarahkan seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan tertentu (Ridfah, Wardiman, Rezkiyana, Azizah, & Hasianka, 2021). Seperti okupasi membantu individu yang mengalami gangguan dalam fungsi motorik, sensorik, kognitif juga fungsi sosial yang menyebabkan perasaan individu tersebut mengalami penurunan akibat aktivitas produktivitas, dan dalam aktivitas untuk mengisi waktu luang. (Haq, Fauziah, Stikes, & Bintaro, 2020).

Berdasarkan hasil literatur terkait pasien skizofrenia bukanlah hal yang mudah, pemberian intervensi *mindfulness* dapat menjadi salah satu alternatif dalam memahami

pasien. Berdasarkan intervensi *mindfulness* dari pemberian kegiatan yang telah di jelaskan di atas maka peneliti dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran pasien skizofrenia menggunakan Intervensi *Mindfulness*, pada kegiatan yang peneliti lakukan yang terbagi menjadi tiga sesi yakni 1) Teknik Relaksasi Progresif, 2) Kerajinan Membuat Gantungan Kunci dengan Teknik Anyaman, serta 3) Okupasi Menggambar & Mewarnai. Hal ini menggunakan skala *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan skala *Wong Baker Faces Pain Scale* dalam melihat perasaan pasien sebelum dan sesudah di berikan kegiatan tersebut.

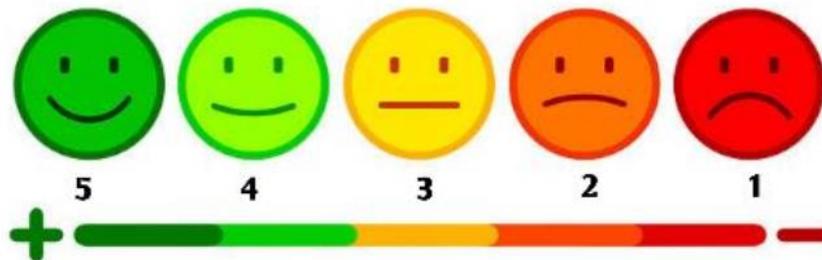
METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan desain eksperimen *one-group pretest-posttest design*. Menurut Thyer (2002), *one-group pretest-posttest design* dapat berguna dalam evaluasi program. Dalam beberapa situasi praktis, *one-group pretest-posttest design* menggunakan hanya kelompok tunggal sebagai desain penelitian yang sesuai untuk memberikan perkembangan wawasan tentang suatu intervensi yang diberikan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wong Baker Faces Pain Scale* untuk mengukur efektivitas dari intervensi *mindfulness* yang diberikan. *Wong Baker Faces Pain Scale* adalah pengukuran yang bersifat ordinal atau skala yang memiliki tingkatan (Jr, Sulistiawati, & Hernugrahanto, 2021). Dalam skala ini, pasien diminta untuk memilih ekspresi wajah yang paling mendekati perasaan yang saat ini sedang mereka rasakan. Metode ini dianggap lebih mudah dipahami, terutama untuk pasien yang sulit mengungkapkan tingkat perasaan mereka dengan kata-kata atau angka. Skala ini sering dipilih karena kemampuannya dalam memberikan gambaran yang jelas tentang tingkat keparahan perasaan tanpa memerlukan kemampuan verbal yang kuat dari pasien (Ani, Sebtalesty, Darmiati, Wijayanti, Farahdiba, & Megasari, 2022).

Wong Baker Faces Pain Scale dipilih oleh peneliti karena memfasilitasi pemahaman perasaan pasien, terutama di Rumah Sakit Khusus Daerah Dadi di mana komunikasi seringkali terhambat oleh berbagai kendala, seperti gangguan verbal atau non-verbal yang umum terjadi pada pasien dengan gangguan jiwa. Mengingat gejala negatif yang sering kali memengaruhi kemampuan berkomunikasi, seperti bicara yang kurang jelas, pemilihan skala ini dianggap strategis untuk menghindari kesalahan penafsiran oleh peneliti. Dengan menggunakan *Wong Baker Faces Pain Scale* yang menggambarkan emosi melalui emoji wajah, diharapkan subjek dapat lebih mudah memahami maksud dari skala tersebut, sehingga meminimalisir kesalahan dalam menilai tingkat perasaan pasien.

Dalam *Wong Baker Faces Pain Scale* yang digunakan oleh peneliti, terdapat lima tingkatan ekspresi wajah. Pada tingkatan lima, ekspresi wajah menunjukkan senyum lebar untuk menggambarkan perasaan sangat senang, sementara pada tingkatan empat, ekspresi wajah senyum mengindikasikan perasaan senang. Untuk tingkatan tiga, ekspresi wajah netral menggambarkan perasaan biasa saja, sedangkan pada tingkatan dua, ekspresi wajah cemberut menunjukkan perasaan tidak senang. Terakhir, pada tingkatan satu, ekspresi wajah jengkel mencerminkan perasaan sangat tidak nyaman dan tidak senang (Lavenia, Febrina, Rahayu, Fadhila, Faridah, & Budiando, 2023).

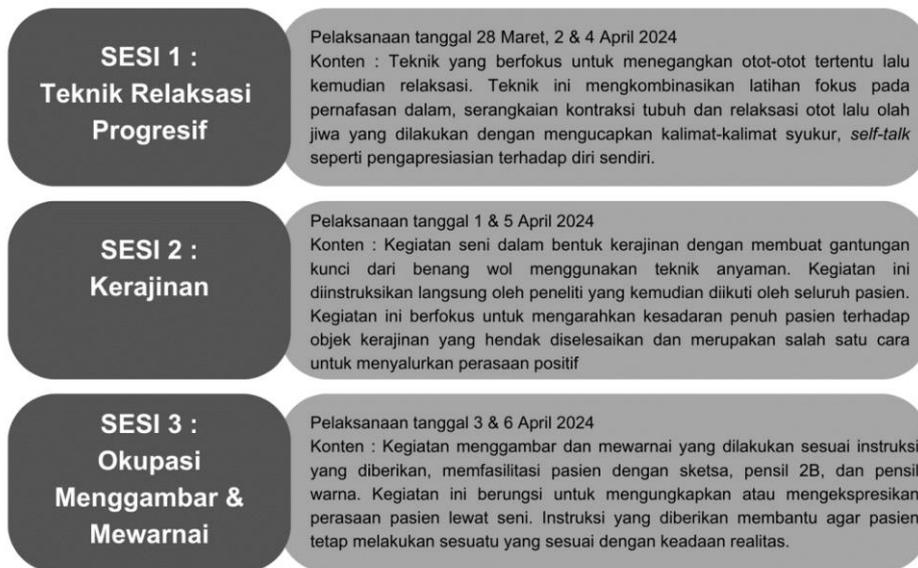


Gambar 1. Wong Baker Faces Pain Scale

Penentuan jumlah sampel didasarkan pada *purposive sampling* yakni berdasarkan dengan kriteria partisipan yang dipilih, sebab kriteria tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Terdapat beberapa kriteria dari partisipan yang disusun oleh kesepakatan peneliti seperti (1) Pasien rawat inap RSKD Dadi, (2) Sudah kooperatif, (3) Sudah tenang, (4) Telah mendapat persetujuan dari Kepala Bangsal. Partisipan yang memenuhi kriteria inklusi meliputi 10 pasien yang kemudian dikumpulkan ke dalam kelompok untuk menjadi sampel penelitian dan menerima intervensi *mindfulness*.

Prosedur penelitian mencakup saat partisipan telah dijemput dari bangsal masing-masing lalu mereka diminta untuk mengisi *Wong Baker Faces Pain Scale* sebagai *pre-test* untuk mengetahui perasaan pasien sebelum melaksanakan kegiatan intervensi *mindfulness*. Setelah pengisian skala, pasien kemudian diinstruksikan untuk mengikuti kegiatan sampai akhir. Pada akhir kegiatan, pasien kembali diminta untuk mengisi *Wong Baker Faces Pain Scale* sebagai *post-test* atau pengukuran akhir perasaan pasien setelah menerima kegiatan intervensi *mindfulness*.

Intervensi *mindfulness* adalah sebuah intervensi yang dirancang dan dikembangkan oleh peneliti. Intervensi ini terdiri dari 3 sesi yaitu (1) Teknik Relaksasi Progresif, (2) Kerajinan, (3) Okupasi Menggambar & Mewarnai. Seluruh sesi terlaksana dalam waktu 7 hari dan setiap sesi memiliki durasi dalam kurun waktu 15 hingga 35 menit. Deskripsi singkat tentang isi sesi intervensi *mindfulness* akan dijelaskan pada Gambar 2.



Gambar 2. Deskripsi singkat sesi intervensi *mindfulness*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi pertama dalam pelaksanaan Intervensi *mindfulness* ini merupakan pemaparan jadwal dari masing-masing partisipan yang mengikuti kegiatan intervensi dari hari pertama hingga hari terakhir. Data jadwal intervensi ini menunjukkan tanggal pelaksanaan, waktu pelaksanaan, sesi intervensi *mindfulness*, tempat pelaksanaan, dan jumlah pasien yang mengikuti. Berdasarkan data yang tertera, terdapat 10 pasien yang ikut serta, yaitu pasien yang dirawat pada bangsal Palm dan Kenanga.

Tabel 1. Jadwal intervensi *mindfulness*

Tanggal	Waktu	Sesi Intervensi <i>Mindfulness</i>	Tempat	Jumlah Peserta
28 Maret 2024	9.00 WITA - Selesai	Teknik Relaksasi Progresif	Ruang Rehabilitasi Psikososial RSKD Dadi	10
1 April 2024	9.00 WITA - Selesai	Kerajinan	Ruang Rehabilitasi Psikososial RSKD Dadi	10
2 April 2024	9.00 WITA - Selesai	Teknik Relaksasi Progresif	Ruang Rehabilitasi Psikososial RSKD Dadi	10
3 April 2024	9.00 WITA -	Okupasi	Ruang Rehabilitasi	10

	Selesai	Menggambar & Mewarnai	Psikososial RSKD Dadi	
4 April 2024	9.00 WITA - Selesai	Teknik Relaksasi Progresif	Ruang Rehabilitasi Psikososial RSKD Dadi	10
5 April 2024	9.00 WITA – Selesai	Kerajinan	Ruang Rehabilitasi Psikososial RSKD Dadi	10
6 April 2024	9.00 WITA - Selesai	Okupasi Menggambar & Mewarnai	Ruang Rehabilitasi Psikososial RSKD Dadi	8

Dalam pelaksanaan intervensi *mindfulness*, pasien rutin mengikuti seluruh rangkaian sesi dari awal sampai akhir selama 7 hari. Namun di hari terakhir, terdapat 2 pasien berinisial JF dan HS berhalangan hadir untuk mengikuti kegiatan karena dijemput oleh keluarga, sehingga 2 pasien tersebut tidak menyelesaikan satu rangkaian sesi dari intervensi *mindfulness* yaitu pada sesi okupasi menggambar & mewarnai. Maka dari itu, 2 pasien tersebut tidak diikutkan ke dalam pengukuran akhir atau *post-test* penelitian.

Tabel 2. Perasaan partisipan sebelum dan setelah intervensi *mindfulness* menggunakan skala *Wong Baker Faces Pain Scale*

Sesi	Tanggal Pelaksanaan Sesi	Subjek	<i>Wong Baker Faces Pain Scale</i> Sebelum Intervensi	<i>Wong Baker Faces Pain Scale</i> Setelah Intervensi
Teknik Relaksasi Progresif	28 Maret, 2 & 4 April 2024	SP	3	4
		AZ	1	5
	FR	1	5	
	JF	3	5	
	MJ	3	5	
	AT	1	5	
	RK	2	4	
	HS	5	5	
	AM	4	5	
	AP	1	4	
Kerajinan	1 dan 5 April 2024	SP	1	5
		AZ	3	4
		FR	1	5
		JF	3	4
		MJ	2	3
		AT	1	4
		RK	3	4

		HS	4	5
		AM	3	4
		AP	1	5
Okupasi menggambar dan mewarnai	3 dan 6 April 2024	SP	1	5
		AZ	1	5
		FR	3	4
		JF	-	-
		MJ	2	4
		AT	2	4
		RK	1	4
		HS	-	-
		AM	2	4
		AP	1	5

Wong Baker Faces Pain Scale dipilih peneliti sebagai instrumen untuk mengidentifikasi perasaan pasien menggunakan angka yang disertai ekspresi wajah yang sebelum dan setelah pasien mengikuti kegiatan intervensi *mindfulness*. Berdasarkan tabel di atas, dominan pasien memilih angka 4 dan 5 setelah intervensi yang menggambarkan ekspresi senang dan sangat senang. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa perasaan pasien mengalami kenaikan setelah mengikuti kegiatan intervensi *mindfulness*.

Walaupun *Wong Baker Face Pain Scale* merupakan instrumen pengukuran yang bermanfaat, terdapat kekurangan pada skala ini. Wirasugianto dkk (2021) menyebutkan salah satu kekurangan skala ini adalah ekspresi wajah yang dipilih oleh pasien mungkin tidak murni karena dipengaruhi oleh faktor lain, seperti depresi atau halusinasi.

Oleh karena itu, peneliti memberikan informasi dan penjelasan kepada pasien saat menggunakan skala ini. Selain itu, peneliti juga mengambil langkah-langkah untuk mencegah kesalahpahaman tentang perasaan pasien dengan berkomunikasi secara aktif dan menanyakan langsung kepada mereka mengenai perasaannya.

Tabel 3. Perasaan pasien sebelum dan setelah intervensi *mindfulness*

Sesi	Tanggal Pelaksanaan	Subjek	Perasaan sebelum Intervensi <i>mindfulness</i>	Perasaan setelah intervensi <i>mindfulness</i>
Teknik Relaksasi Progresif	28 Maret, 2 & 4 April 2024	SP	Suka merasa <i>stress</i> .	Merasa jauh lebih tenang.
		AZ	Merasa bosan.	Merasa senang dan nyaman.
		FR	Merasa bosan karena tidak keluar bangsal.	Merasa jauh lebih tenang.
		JF	Biasa saja.	Merasa badan lebih

		MJ	Merasa bosan.	rileks. Merasa badan lebih rileks.
		AT	Merasa bosan.	Merasa senang.
		RK	Merasa sedih karena mengingat keluarga.	Merasa nyaman dan tenang.
		HS	Merasa senang.	Merasa lega.
		AM	Biasa saja.	Merasa senang.
		AP	Biasa saja.	Merasa badan lebih rileks.
Kerajinan Membuat Gantungan Kunci dari Benang Wol	1 dan 5 April 2024	SP	Merasa marah karena menunggu keluarganya untuk menjemput.	Merasa lebih semangat karena mengikuti aktivitas dan mendapatkan <i>reward</i> .
		AZ	Merasa kurang bersemangat karena tidak ada aktivitas.	Merasa lebih bebas dan nyaman karena bisa melakukan aktivitas membuat kerajinan gantungan kunci.
		FR	Merasa biasa saja.	Merasa senang bisa membuat gantungan kunci.
		JF	Merasa biasa saja.	Merasa senang bisa membuat gantungan kunci.
		MJ	Merasa kurang bersemangat karena capek di dalam bangsal.	Merasa bangga bisa membuat karyanya sendiri.
		AT	Merasa kesal karena sering di ganggu dalam Bangsal.	Merasa bahagia bisa membuat gantungan kunci untuk di berikan kepada anaknya.
		RK	Merasa marah karena kelelahan di Bangsal.	Merasa senang bisa mengikuti aktivitas kerajinan dan mendapatkan <i>reward</i> .
		HS	Merasa biasa saja.	Merasa senang dan mulai tersenyum sembari membuat kerajinan.

		AM	Merasa biasa saja.	Merasa bahagia bisa mengikuti aktivitas diluar Bangsal.
		AP	Merasa biasa saja dan merasa kaku.	Merasa senang dan mulai rileks membuat kerajinan.
Okupasi menggambar dan mewarnai	3 dan 6 April 2024	SP	Merasa marah karena tidak beraktivitas diluar selain di Bangsal.	Merasa senang karena mampu beraktivitas kembali dan senang dengan kegiatan yang dilakukan serta <i>reward</i> yang diberikan.
		AZ	Merasa marah karena hampir terjatuh pada saat membawa makanan menuju bangsal.	Merasa senang sekali karena mampu menggambar pohon kurma.
		FR	Merasa biasa saja.	Merasa senang karena mampu melakukan aktivitas.
		JF	-	-
		MJ	Merasa biasa saja.	Merasa senang karena suka dengan aktivitas menggambar dan mewarnai serta bertemu dan interaksi dengan teman bangsal lain.
		AT	Merasa sedih karena rindu dengan anak-anak dan ingin cepat pulang.	Merasa senang sekali karena hasil gambarannya akan diberikan ke perawat Bangsal dan anaknya.
		RK	Merasa marah karena tidak suka dengan sarapan pagi.	Merasa senang karena bisa mewarnai walaupun sulit untuk menggambar.
		HS	-	-
		AM	Merasa sedih karena bosan.	Merasa senang karena pasien sangat suka menggambar

			dan mewarnai.	
AP	Merasa	marah	Merasa	senang
	karena	tidak	karena	pasien
	dengan	suka	karena	bisa
	susu	pada	mewarnai	dengan
	saat	sarapan.	bebas.	



Gambar 3. Dokumentasi intervensi *mindfulness* sesi teknik relaksasi progresif



Gambar 4. Dokumentasi intervensi *mindfulness* sesi okupasi menggambar & mewarnai



Gambar 5. Dokumentasi intervensi *mindfulness* sesi kerajinan

Pada kegiatan intervensi *mindfulness* yang meliputi 3 sesi di Rumah Sakit Khusus Daerah Dadi, 10 pasien rawat inap berpartisipasi, namun 2 diantaranya tidak dapat mengikuti rangkaian kegiatan di sesi hari terakhir sehingga tidak dapat diikuti dalam pengukuran *post-test*. Hasil dari intervensi *mindfulness* pada *Wong Baker Faces Pain Scale* menunjukkan bahwa 8 dari 10 orang mengalami kenaikan skor pada seluruh sesi. Perubahan ini juga diiringi oleh perubahan dalam perasaan pasien, dimana mereka menjadi lebih nyaman, damai, tenang, mampu mengekspresikan emosi, merasa rileks, terhibur, senang, dan bahagia setelahnya. Sementara itu, terdapat 1 pasien pada sesi pertama tidak mengalami perubahan skor apapun pada *Wong Baker Faces Pain Scale* yaitu skor tetap sama sebelum dan setelah kegiatan sesi pertama, tetapi perasaan pasien tersebut berubah dari awalnya ingin pulang dan bingung menjadi perasaan senang, terhibur, dan bahagia setelah mengikuti kegiatan intervensi.

Pembahasan

Menurut Zoogman, Goldberg, Hoyt, & Miller (2015) Intervensi *mindfulness* pada orang dewasa sangat bermanfaat dan tidak menimbulkan dampak negatif atau resiko apapun, dengan efek yang signifikan berpengaruh pada gejala psikologis dan kondisi klinis seseorang. Sejalan dengan Hodann-Caudevilla, Díaz-Silveira, Burgos-Julián, & Santed (2020) yang mengatakan bahwa Intervensi *mindfulness* efektif dalam mengembalikan kesadaran pengidap skizofrenia yang kerap terlepas dari realitas, intervensi ini berfungsi untuk membawa kembali fungsi-fungsi kognitif pasien skizofrenia agar tetap sadar sesuai dengan keadaan realitas yang ada. Pada intinya, Intervensi *mindfulness* bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran penuh, memberikan kesenangan, memuaskan, serta meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, dan interaksi sosial antara pasien. kegiatan ini adalah tentang melakukan aktivitas yang menyenangkan secara bersama-sama, karena

keceriaan pasien memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental ODGJ (Lavenia dkk, 2023).

Teknik relaksasi progresif yang dilakukan dalam intervensi berbasis *mindfulness* efektif untuk mengurangi tekanan dan meningkatkan keadaan suasana hati yang positif, intervensi *mindfulness* juga dianggap lebih efektif dalam mengurangi pikiran dan perilaku yang mengganggu dan terbelunggu dalam hati pasien skizofrenia (Shapiro, Jain, Swanick, Roesch, Mills, Bell, & Schwartz, 2007). Sejalan dengan Icel & Basogul (2021) bahwa pelatihan relaksasi progresif efektif dalam mengurangi amarah dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien skizofrenia kronis, hal ini juga membantu pasien skizofrenia untuk tetap menyadari akan energi dan emosi positif yang masuk ke dalam fikiran mereka dan berpengaruh pada ketenangan hati mereka.

Selain itu, kegiatan seni seperti okupasi menggambar & mewarnai membantu individu yang mengalami gangguan dalam berbagai aspek fungsional, seperti motorik, sensorik, kognitif, dan sosial, yang mengakibatkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, produktifitas, serta kegiatan waktu luang Haq dkk (Azzahra & Suara, 2020). Lavenia dkk (2023) juga mengatakan bahwa penggunaan aktivitas seni, seperti menggambar, melukis, atau mewarnai signifikan dalam membantu mengatasi masalah emosional dengan memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan dan emosi secara non-verbal. Aktivitas seni ini bermanfaat dalam mengurangi gangguan kecemasan, stres, trauma, skizofrenia, serta masalah psikologis lainnya. Melalui kegiatan okupasi menggambar & mewarnai, seseorang dapat menggunakan seni sebagai sarana katarsis untuk mengatasi tekanan hidup dan mengekspresikan emosi negatif yang terpendam. Kegiatan seni ini memungkinkan individu untuk menyalurkan perasaan dan emosi mereka ke dalam kanvas sebagai bentuk ekspresi.

Sesi terakhir dalam intervensi *mindfulness* rancangan peneliti adalah kerajinan dengan membuat membuat gantungan kunci dari benang wol menggunakan teknik anyaman. Menurut Veronica (2022) memberikan kegiatan seni seperti membuat kerajinan berfungsi efektif dalam memodifikasi perilaku pasien dengan skizofrenia. Kerajinan membuat pasien skizofrenia menunjukkan antusias yang besar saat mereka sedang melakukan kegiatan kerajinan. Pasien skizofrenia akan menjadi lebih rileks daripada sebelumnya dan mungkin ada dari mereka yang merasa bosan karena suasana hati mereka, tetapi banyak juga yang merasa penasaran dengan teknik-teknik kerajinan dan ingin melihat hasil akhirnya. Hal ini bisa disimpulkan bahwa kerajinan terbukti dapat menggiring kesadaran penuh pasien skizofrenia terhadap objek apa yang hendak diselesaikan.

Melihat keefektifan dari ketiga kegiatan menurut penelitian terdahulu, hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif, kerajinan, dan okupasi menggambar dan mewarnai, merupakan sesi yang sangat penting dan saling berkaitan dalam intervensi *mindfulness* untuk pasien skizofrenia. Melalui kegiatan ini, kesadaran pasien dapat ditingkatkan, membantu mereka tetap berada dalam realitas yang stabil, dan meningkatkan perasaan mereka menjadi lebih senang dan rileks. Pasien skizofrenia sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsistensi dalam persepsi realitas mereka, sehingga intervensi ini dapat membantu mereka menjaga hubungan dengan realitas mereka dengan selalu berperasaan positif sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil diperoleh dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi Mindfulness terbukti dapat meningkatkan perasaan pada pasien RSKD Dadi. Instrumen *Wong Baker Faces Pain* menunjukkan adanya peningkatan emosi dalam diri pasien. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi terkait Intervensi *mindfulness* dapat meningkatkan rasa senang atau bahagia bagi pasien skizofrenia. Kelemahan dari penelitian ini yakni terdapat jeda intervensi untuk masing-masing kegiatan, sehingga saat menggunakan instrument *Wong Baker Faces Pain Scale* untuk mengukur perasaan pasien bisa saja dipengaruhi oleh faktor lain. Penggunaan instrumen *Wong Baker Faces Pain Scale* berupa gambar, sehingga peneliti perlu memberikan penjelasan dari setiap tingkatan skala dengan bahasa yang sederhana agar dapat dipahami oleh Pasien. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu memastikan bahwa setiap partisipan mampu mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dan mengontrol situasi yang dapat membuat pasien teralihkan fokusnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyani, Siska & Mamnu'ah. (2014). *Pemenuhan Kebutuhan Spiritualitas Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Skizofrenia*. J(1):6476.
- Astuti, L. (2020). *Studi Dokumentasi Isolasi Sosial Pada Pasien Dengan Skizofrenia*. Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta.
- Ani, M., Sebtalesy, C. Y., Darmiati, Wijayanti, L. A., Farahdiba, I., & Megasari, A. L. (2022). *Keterampilan Dasar Kebidanan*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Azzahra, F., & Suara, M. (2022). Efektivitas Terapi Okupasi Menggambar pada Pasien Skizofrenia terhadap Penurunan Gejala Skizofrenia di RSJ Islam Klender Jakarta Timur. *Malahayati Nursing Journal*, 4(10), 2744-2753.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). *Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples*. *Assessment*, 15(3), 329–342.
- Damanik, R. K., Pardede, J. A., & Manalu, L. W. (2020). Terapi Kognitif Terhadap Kemampuan Interaksi Pasien Skizofrenia Dengan Isolasi Sosial. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 226-235.
- Cho, M., & Jang, S. J. (2019). Effect of an Emotion Management Programme for Patients with Schizophrenia: A Quasi-Experimental Design. *International Journal of Mental Health Nursing*, 28(2), 592-604.
- Egan, H., Hara, M. O., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance Abstract. *Journal of Futher and Higher Education*, 00(00), 1-11.
- Haq, Y. E., Fauziah, S. A., Sri, D. A., Program, S., S1, S., Stikes, K., & Bintaro, I. (2020). Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Kerajinan Tangan Terhadap Tingkat Kognitif Lansia Di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, III, 98–104.
- Hawari, D. (2014). *Skizofrenia, Pendekatan Holistic (BPSSS) Bio-Psiko-Sosial- Spiritual*. 3rd ed. Jakarta: FKUI.

- Hodann-Caudevilla, R., Díaz-Silveira, C., Burgos-Julián, F., & Santed, M. (2020). Mindfulness-Based Interventions for People with Schizophrenia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17.
- Icel, S., & Basogul, C. (2021). *Effects of progressive muscle relaxation training with music therapy on sleep and anger of patients at Community Mental Health Center*. *Complementary therapies in clinical practice*, 43, 101338.
- Jr, N. C. B., Sulistiawati, N. N., & Hernugrahanto, K. D. (Ed.). (2021). *Pendidikan Interprofesional Gangguan Muskulo Skeletal*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Kustanti, E., & Widodo, A. (2008). *Pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental klien skizofrenia di rumah sakit jiwa daerah surakarta*. *Berita Ilmu Keperawatan* ISSN 1979-2697, Vol. 1 No.3, September 2008 : 131-13.
- Lavenia, A., Febrina, M., Rahayu, S., Fadhila, M., Faridah, S., & Budianto, Z. (2023). Kegiatan Melukis sebagai Media Rekreasional pada Pasien Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27-36.
- Pardede, J. A. (2020). Decreasing Hallucination Response Through Perception Stimulation Group Activity Therapy In Schizophrenia Patients. *Iar Journal of Medical Sciences*, 1(6), 304-309.
- Pardede, J., Ariyo, A. and Purba, J. (2020) "Self-Efficacy Related to Family Stress in Schizophrenia Patients", *Jurnal Keperawatan*, 12(4), pp. 831-838. Doi.
- Ridfah, A., Wardiman, S. L., Rezkiyana, T., M, V. F. A., Azizah, W. N., & Hasianka, Z. (2021). Penerapan Terapi Okupasi "Menanam " Pada Pasien Jiwa RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–5.
- Sari, Desi Purnama, and Sri Maryatun. (2020). "Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Dan Activity Daily Living Klien Isolasi Sosial Di Panti Sosial
- Shapiro, S., Jain, S., Swanick, S., Roesch, S., Mills, P., Bell, I., & Schwartz, G. (2007). *A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction*. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 11-21.
- Stuart & Sundeen. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC; 2007 *Rehabilitasi Pengemis Gelandangan Orang Dengan Gangguan Jiwa*. Proceeding Seminar Nasional Keperawatan.
- Triyani, F. A., Dwidiyanti, M., & Suerni, T. (2019). Gambaran terapi spiritual pada pasien skizofrenia: literatur review. *Jurnal ilmu keperawatan jiwa*, 2(1), 19-24.
- Thyer, B. (2002). *Evaluation of social work practice in the new millennium: Myths and realities*. In D. T. L.
- Ungar, M. (2008). *Resilience across Cultures*. 218–235.
- Veronica, G. (2022). Pengaruh Seni Sulam Sebagai Sarana Terapi Seni (Art Therapy) pada Penderita Gangguan Jiwa Skizofrenia di Rumah Berdaya, Denpasar, Bali. *Jurnal Visual Universitas Tarumanegara*, 18(1), 36-48.

- Wirasugianto, J., Lesmana, C. B. J., Aryani, L. N. A., & Wahyuni, A. A. S. (2021). Gambaran karakteristik pasien gangguan bipolar di rumah sakit umum pusat sangklah Denpasar, Bali. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952.
- Zoogman, S., Goldberg, S., Hoyt, W., & Miller, L. (2015). *Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis*. *Mindfulness*, 6, 290-302.