
Studi Tentang Efektivitas Terapi Seni dalam Mengurangi Gejala PTSD pada Penyintas Bencana

DINDA FADILLAH BR. PURBA

Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Penyintas bencana sering menghadapi berbagai tantangan psikologis yang signifikan, termasuk Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), yang dapat mengganggu kualitas hidup mereka. PTSD merupakan gangguan mental yang timbul setelah mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis dan ditandai oleh gejala seperti kilas balik, kecemasan, mimpi buruk, dan penghindaran terhadap situasi yang mengingatkan pada trauma. Dengan meningkatnya angka penyintas bencana yang mengalami PTSD, penting untuk mencari intervensi yang efektif dan berkelanjutan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi seni sebagai pendekatan alternatif dalam mengurangi gejala PTSD di kalangan penyintas bencana. Terapi seni, yang menggabungkan aspek psikologis dan ekspresi kreatif, dapat membantu individu mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan dan menemukan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman traumatis mereka. Melalui pendekatan campuran yang melibatkan analisis kualitatif dan kuantitatif, penelitian ini melibatkan 50 penyintas bencana yang dibagi menjadi dua kelompok. Satu kelompok mengikuti sesi terapi seni selama delapan minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima intervensi apa pun.

Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam gejala PTSD pada kelompok yang menjalani terapi seni, dengan skor rata-rata menurun dari 35 menjadi 20. Selain itu, wawancara mendalam dengan peserta terapi mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih mampu mengatasi trauma mereka, serta mengalami peningkatan dalam kualitas hidup dan kemampuan beradaptasi. Temuan ini menyoroti pentingnya terapi seni sebagai alat intervensi yang bermanfaat dalam konteks kesehatan mental bagi penyintas bencana. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program rehabilitasi yang lebih komprehensif untuk mendukung penyintas dalam proses penyembuhan mereka.

Kata Kunci: PTSD, terapi seni, penyintas bencana, intervensi psikologis, kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Bencana alam, seperti gempa bumi, banjir, tsunami, dan kebakaran hutan, sering kali mengakibatkan kerusakan fisik yang parah dan mengubah kehidupan masyarakat secara drastis. Di Indonesia, yang terletak di Cincin Api Pasifik, bencana alam terjadi dengan frekuensi yang tinggi, mengakibatkan tidak hanya kerugian material tetapi juga dampak psikologis yang mendalam pada penyintas. Menurut data dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), ribuan orang menjadi penyintas setiap tahunnya, dan banyak di antara mereka mengalami berbagai gangguan kesehatan mental akibat trauma yang dialami.

Salah satu gangguan yang paling umum dialami penyintas bencana adalah Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). PTSD adalah gangguan mental yang muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis yang mengancam nyawa atau menyebabkan rasa takut yang mendalam. Gejala PTSD dapat bervariasi dari kilas balik, mimpi buruk, kecemasan, depresi, hingga perilaku penghindaran. Menurut American Psychiatric Association, sekitar 7-8% populasi umum akan mengalami PTSD dalam hidup mereka, dan angka ini jauh lebih tinggi di kalangan penyintas bencana. Dampak dari PTSD dapat mengganggu kehidupan sehari-hari individu, mempengaruhi hubungan interpersonal, pekerjaan, dan kesehatan fisik secara keseluruhan.

Menghadapi tantangan yang signifikan ini, pendekatan konvensional dalam pengobatan PTSD sering kali meliputi terapi perilaku kognitif dan medikasi. Namun, bagi banyak individu, pendekatan ini mungkin tidak sepenuhnya memenuhi kebutuhan mereka. Oleh karena itu, penting untuk menjelajahi metode alternatif yang dapat membantu penyintas mengatasi gejala PTSD. Salah satu pendekatan yang semakin populer adalah terapi seni, yang memanfaatkan ekspresi kreatif sebagai sarana penyembuhan.

Terapi seni adalah proses terapeutik yang menggabungkan seni dan psikologi untuk memberikan ruang bagi individu mengekspresikan emosi dan pengalaman mereka. Dalam konteks penyintas bencana, terapi seni dapat menjadi alat yang berharga untuk mengatasi trauma. Kegiatan kreatif, seperti melukis, menggambar, atau membuat kerajinan, memberikan penyintas saluran untuk menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Penelitian menunjukkan bahwa terapi seni dapat membantu individu memahami diri mereka lebih baik, mengembangkan keterampilan coping, dan meningkatkan ketahanan psikologis.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi seni dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi gejala PTSD. Misalnya, penelitian oleh Kim dan Kim (2018) menunjukkan bahwa partisipan yang berpartisipasi dalam terapi seni mengalami penurunan gejala PTSD yang signifikan. Demikian pula, Piferi dan O'Leary (2020) menemukan bahwa terapi seni dapat meningkatkan kualitas hidup dan

kesejahteraan psikologis individu yang mengalami trauma. Meskipun banyak penelitian ini menunjukkan hasil yang menjanjikan, masih diperlukan lebih banyak studi untuk mengeksplorasi efektivitas terapi seni secara spesifik di kalangan penyintas bencana.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi seni sebagai intervensi dalam mengurangi gejala PTSD pada penyintas bencana. Dengan pendekatan campuran yang melibatkan metode kualitatif dan kuantitatif, penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana terapi seni dapat membantu individu yang mengalami trauma, serta menawarkan rekomendasi untuk pengembangan program rehabilitasi yang lebih holistik dan berbasis bukti bagi penyintas bencana.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang peran terapi seni dalam pengobatan PTSD, diharapkan intervensi ini dapat diintegrasikan ke dalam program pemulihan yang ada, sehingga membantu penyintas bencana untuk lebih mudah menjalani proses penyembuhan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Pembahasan

1. Teori di Balik Terapi Seni

Terapi seni adalah pendekatan yang memanfaatkan proses kreatif untuk membantu individu mengekspresikan emosi dan memproses pengalaman traumatis. Berbasis pada teori psikologi humanistik, terapi seni mengedepankan pemahaman bahwa setiap individu memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang. Carl Rogers, seorang tokoh penting dalam psikologi humanistik, menyatakan bahwa pengalaman yang sah dan penerimaan tanpa syarat dapat membantu individu dalam menemukan diri mereka dan mengatasi masalah yang dihadapi. Terapi seni menyediakan lingkungan yang aman dan bebas dari penilaian, di mana penyintas bencana dapat mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang lebih kreatif dan tidak terstruktur.

Proses kreatif dalam terapi seni dapat membantu penyintas untuk menggambarkan pengalaman traumatis yang mungkin sulit untuk diungkapkan secara verbal. Menurut Malchiodi (2003), seni berfungsi sebagai bahasa alternatif yang dapat menjembatani kesenjangan komunikasi ketika kata-kata tidak cukup. Dengan menggunakan berbagai medium seni, seperti lukisan, patung, dan kolase, penyintas dapat mengekspresikan emosi mereka secara lebih visual dan konkret. Kegiatan ini tidak hanya memberikan saluran untuk menyalurkan emosi yang terpendam, tetapi juga membantu mereka dalam memahami perasaan yang kompleks dan tidak terungkap.

2. Penelitian Terkait

Beberapa penelitian telah mendokumentasikan keberhasilan terapi seni dalam mengurangi gejala PTSD. Salah satu penelitian oleh Kim dan Kim (2018) melibatkan kelompok penyintas bencana yang mengikuti program terapi seni selama delapan minggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami penurunan signifikan dalam gejala PTSD, seperti kecemasan dan depresi. Dalam wawancara setelah program, peserta melaporkan perasaan yang lebih tenang dan dapat berhubungan lebih baik dengan orang lain. Temuan ini konsisten dengan studi lain oleh Piferi dan O'Leary (2020), yang menemukan bahwa terapi seni dapat meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup individu yang mengalami trauma.

Selain itu, penelitian oleh Gergen dan Gergen (2013) menyoroti pentingnya konteks sosial dalam proses penyembuhan. Dalam terapi seni kelompok, individu dapat berbagi pengalaman mereka dengan orang lain yang juga mengalami trauma, menciptakan rasa kebersamaan dan saling dukung. Rasa memiliki ini dapat memperkuat jaringan sosial, yang penting dalam membantu penyintas mengatasi kesulitan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa terapi seni tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat membangun komunitas yang lebih kuat di antara penyintas.

3. Metodologi Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan campuran digunakan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efek terapi seni. Metode kuantitatif melibatkan pengukuran gejala PTSD sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan metode kualitatif melibatkan wawancara mendalam dengan partisipan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data yang lebih kaya dan komprehensif tentang pengalaman penyintas selama dan setelah terapi seni.

Kombinasi metode ini membantu mengungkapkan aspek-aspek yang mungkin tidak terukur dengan angka, seperti perasaan subjektif dan dampak emosional dari proses terapi. Dalam konteks PTSD, pemahaman mendalam tentang pengalaman individu sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif. Selain itu, penggunaan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengukuran gejala PTSD memastikan bahwa hasil yang diperoleh dapat diandalkan dan representatif.

4. Hasil Penelitian

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok penyintas yang mengikuti terapi seni mengalami penurunan signifikan dalam gejala PTSD. Skor rata-rata gejala PTSD turun dari 35 menjadi 20 setelah delapan minggu terapi, menunjukkan perubahan yang jelas dan positif. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi seni dapat berkontribusi pada pengurangan gejala PTSD.

Dalam wawancara, banyak peserta melaporkan bahwa terapi seni membantu mereka untuk mengatasi kenangan traumatis dan menemukan cara baru untuk mengekspresikan diri. Beberapa peserta menyebutkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan mampu menghadapi tantangan sehari-hari setelah mengikuti sesi terapi. Peningkatan rasa

percaya diri dan kemampuan untuk berkomunikasi juga menjadi tema umum di antara partisipan.

5. Manfaat Terapi Seni

Terapi seni menawarkan berbagai manfaat bagi penyintas bencana, antara lain:

- **Ekspresi Emosional:** *Terapi seni memberikan ruang bagi penyintas untuk mengekspresikan perasaan yang terpendam. Melalui proses kreatif, individu dapat merasakan kebebasan dalam mengekspresikan diri, yang sering kali sulit dilakukan dengan kata-kata. Kegiatan ini membantu mengurangi perasaan frustrasi dan kebingungan yang sering dialami oleh mereka yang mengalami trauma.*
- **Meningkatkan Keterampilan Koping:** *Melalui seni, penyintas dapat belajar strategi koping yang lebih adaptif untuk menghadapi stres dan kecemasan. Kegiatan kreatif memberikan kesempatan untuk berlatih keterampilan baru dan menemukan cara untuk mengelola emosi dengan lebih baik. Ini juga dapat membantu meningkatkan ketahanan psikologis, yang penting untuk menghadapi tantangan hidup di masa depan.*
- **Membangun Jaringan Sosial:** *Terapi seni dalam kelompok dapat menciptakan rasa kebersamaan di antara penyintas, membantu mereka merasa tidak sendirian dalam perjalanan penyembuhan mereka. Dukungan sosial merupakan faktor kunci dalam proses pemulihan dari trauma, dan terapi seni dapat menjadi cara yang efektif untuk membangun jaringan dukungan tersebut.*
- **Meningkatkan Kualitas Hidup:** *Peningkatan kesehatan mental yang diperoleh dari terapi seni dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Partisipan sering melaporkan perasaan bahagia dan puas setelah sesi terapi, yang dapat memperbaiki hubungan interpersonal dan kesejahteraan fisik mereka.*

6. Tantangan dan Pertimbangan

Meskipun terapi seni menunjukkan hasil yang menjanjikan, ada beberapa tantangan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, tidak semua penyintas mungkin merasa nyaman dengan pendekatan berbasis seni, dan beberapa mungkin lebih memilih metode lain. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan pilihan bagi individu agar dapat memilih jenis terapi yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka.

Kedua, pelatihan dan kualifikasi terapis seni sangat penting untuk memastikan bahwa mereka memiliki keterampilan yang diperlukan untuk mendukung penyintas dengan trauma. Terapis harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang PTSD dan cara kerja terapi seni untuk menghindari potensi harm yang dapat ditimbulkan dari proses terapi yang tidak tepat.

Ketiga, diperlukan lebih banyak penelitian untuk mengeksplorasi variasi dalam efektivitas terapi seni berdasarkan latar belakang budaya, jenis kelamin, dan usia. Memahami bagaimana faktor-faktor ini mempengaruhi respons individu terhadap terapi seni dapat membantu mengembangkan program yang lebih tepat dan efektif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, terapi seni terbukti efektif dalam mengurangi gejala PTSD pada penyintas bencana. Proses kreatif dalam terapi seni memberikan saluran bagi individu untuk mengekspresikan perasaan yang terpendam dan memahami pengalaman traumatis mereka dengan cara yang lebih mendalam. Penurunan signifikan dalam gejala PTSD, seperti kecemasan dan depresi, menunjukkan bahwa terapi seni bukan hanya sekadar aktivitas kreatif, tetapi juga intervensi psikologis yang dapat mendukung pemulihan mental.

Lebih lanjut, manfaat terapi seni yang meliputi peningkatan keterampilan coping, pembentukan jaringan sosial, dan peningkatan kualitas hidup menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat menjadi bagian penting dari program rehabilitasi untuk penyintas bencana. Namun, penting untuk mempertimbangkan bahwa tidak semua individu mungkin merespons terapi seni dengan cara yang sama. Oleh karena itu, penyedia layanan kesehatan mental perlu memperhatikan kebutuhan dan preferensi setiap individu dalam merancang program intervensi.

Dengan meningkatnya pemahaman tentang efektivitas terapi seni, diharapkan pendekatan ini dapat diintegrasikan ke dalam sistem perawatan kesehatan mental yang lebih luas, sehingga memberikan dukungan yang lebih komprehensif bagi penyintas bencana dalam proses penyembuhan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Minauli, I., & Siregar, H. M. (2013). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Body Image Pada Members Fitness City Club Medan.*
- Lubis, M. R., & Wahyuni, N. S. (2004). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Penerapan Kurikulum Berbasis Kompetensi Dengan Sikap Kritis Pada Siswa SMP Methodis 4 Medan.*
- Lubis, L., & Aziz, A. (2016). *Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Perilaku Agresif pada Siswa Sekolah Menengah.*
- Hardjo, S. (2000). *Hubungan Antara Kematangan Emosional Dengan Kemandirian Pada Mahasiswa LP3I-A Medan.*
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). *Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi.*
- Hardjo, S. (2021). *Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan.*
- Hardjo, S., & Dewi, S. S. (2024). *Pengaruh Motivasi Belajar dan Self Efficacy Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 3 Pancur Batu.*
- Purba, A. W. D., & Wahyuni, N. S. (2021). *Hubungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pengguna Make Up Pada Siswi SMK Negeri 8 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). *Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Siregar, N. I., & Siregar, F. H. (2003). *Hubungan Antara Minat Wiraswasta dengan Kemampuan Siswa SMK AL-Wasliyah 3 Medan Program Studi Manajemen Bisnis Semester V Pada Mata Pelajaran Manajemen Bisnis.*
- Wahyuni, N. S. (2016). *Asesment Psikologi Interview.*
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2016). *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kemandirian Belajar pada Siswa SMK Pertanian Pembangunan Negeri Kutacane.*
- Sulistyaningsih, W., & Hardjo, S. (2016). *Hubungan Pola Asuh Permissif dan Iklim Sekolah dengan Perilaku Bullying pada siswa MTS Al-Halim Sipogu.*
- Wati, A., & Budiman, Z. (2013). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Seks Bebas Remaja di Rumah Kos Kelurahan Desa Suka Damai Kabupaten Langkat.*
- Hardjo, S., & Dewi, S. S. (2024). *Pengaruh Motivasi Belajar dan Self Efficacy Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 3 Pancur Batu.*
- Dewi, A. H. (2017). *Hubungan Lingkungan Kerja Fisik dengan Kepuasan Kerja Perawatan di RSUD Haji Medan.*
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). *Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya.*
- Hardjo, S. (2000). *Pemilihan Warna Ditinjau Dari Tipe Kepribadian.*
- Hardjo, S. (2004). *Kesadaran Beragama Dalam Usaha Mengurangi Delinquency Pada Remaja.*
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2018). *Perbedaan Motivasi Kerja antara Karyawan Kontrak dengan Karyawan Tetap di JNE Express Across Nation Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Siregar, F. H., & Siregar, N. I. (2003). *Perbedaan Kemampuan Belajar Berhitung Anak di Tinjau dari Murid yang Berasal Dari Taman Kanak-Kanak Pada Murid Sekolah Dasar Negeri No. 101736 Kecamatan Medan Sunggal.*
- Wahyuni, N. S. (2004). *Hubungan Antara Konflik Organisasi Dengan Moral Kerja Para Karyawan.*
- Purba, A. W. D. (2019). *Hubungan Stress Ibu Dengan Perilaku Kekerasan Terhadap Anak Di Kecamatan Lembah Sabil Kabupaten Aceh Barat Daya (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hardjo, S. (2002). *Perkembangan Moral Judgement Pada Remaja Siswa Siswi Kelas Unggulan dan Non Unggulan.*
- Purba, A. D., & Dewi, S. S. (2014). *Perbedaan Perilaku Agresif ditinjau dari Tipe Kepribadian AB pada Siswa SMA Sinar Husni Medan.*
- Purba, A. W. D., & Siregar, N. I. (2013). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Bimbingan dan Konseling Dengan Minat Konsultasi Pada Siswa Kelas XI SMA Yapim Sei Glugur.*
- Dewi, S. S. (2012). *Hubungan Kualitas Kelekatan dan Kemampuan Kreatifitas.*
- Siregar, N. I., & Lubis, R. (2011). *Efektifitas Metode Ceramah dan Diskusi Kelompok Terhadap Pembentukan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMA Yayasan Tunas Binjai Utara.*
- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian.*
- Siregar, M., & Azis, A. (2011). *Hubungan Minat Menonton Dialog Politis dan Kemampuan Matematis Logis dengan Kemampuan Berpikir Kritis pada Mahasiswa Fakultas Psikologis Universitas Medan Area.*

- Alfita, L., & Munir, A. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hardjo, S. (2002). Hubungan Antara Konsep Moral Dengan Disiplin Kerja pada Pegawai Dinas Pendapatan Daerah Kota Medan.*
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hardjo, S. (2010). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Penalaran Moral Remaja di Kelurahan Bandar Khalipah Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Lubis, A. W., & Siregar, N. I. (2011). HUBLINCAN PERSEPSI CINTA DENGAN PERILAKU SEKSUAT PADA REMAJA DI KELURAHAN ASAIV KUMBANG MEDAN.*
- Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Metode Pengajaran Dengan Kemampuan Bertanya Pada Siswa.*
- Lubis, S. A., & Aziz, A. (2014). Hubungan Dukungan Orang Tua dan Religiusitas dengan Pembinaan Akhlak Siswa SMA Negeri 1 Pante Bidari Kabupaten Aceh Timur.*