

**EFEKTIVITAS RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN EMOSI PADA
KLIEN SKIZOFREN HEBIFRENİK**

Muhamad Fadlullohil Hakim Nurdiyanto¹, Tatik Meiyuntariningsih²
Magister Profesi Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya

e-mail:

Hakimnurdianto.hn@gmail.com

Abstract

This study aims to look at the effect of relaxation in reducing the emotions of hebifrenic schizophrenic clients. The location of this study is at Lawang Mental Hospital. The client is male and he is currently 21 years old. The relaxation method is where the client is assigned to sit and practice deep breathing and is repeated when the client feels emotionally unstable. This study uses a qualitative experimental approach with within-subject research, namely the type of experimental research that examines an individual's behavior, makes observations, and establishes a baseline, then intervenes. After the intervention, the researcher re-observes to determine the effect of the intervention. Observations are made just before the intervention, during the intervention and after the intervention. From the analysis of the data it was found that there was a decrease in emotions in hebifrenic schizophrenic clients. It was shown that the client's emotions from every day the client's behavior often cried and after the intervention of that behavior increasingly decreased.

Keywords: *Relaksasi, Emosi, Skizofren Hebifrenik*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh relaksasi dalam menurunkan emosi klien skizofrenhebifrenik. Lokasi penelitian ini bertempat di RSJ Lawang. Klien tersebut berjenis kelamin laki – laki serta ia saat ini berumur 21 tahun. Metode relaksasi adalah dimana klien ditugaskan untuk duduk dan melatih pernapasan dalam dan diulangi ketika klien merasa emosinya tidak stabil. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen kualitatif dengan *within-subject research*, yaitu tipe penelitian eksperimen yang meneliti perilaku seorang individu, melakukan observasi, dan menetapkan baseline, kemudian melakukan intervensi. Setelah intervensi, peneliti melakukan observasi kembali untuk mengetahui pengaruh intervensi. Observasi dilakukan saat sebelum intervensi, selama intervensi dan setelah intervensi. Dari hasil analisis data didapatkan bahwa terdapat penurunan emosi pada klien skizofrenia hebifrenik. Hal itu ditunjukkan bahwa emosi klien dari setiap hari perilaku klien sering menangis dan setelah intervensi perilaku itu semakin hari semakin menurun.

Kata Kunci: *Relaksasi, Emosi, Skizofren Hebifrenik*

PENDAHULUAN

Skizofrenia adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu gangguan psikiatri mayor yang ditandai dengan adanya perubahan pada persepsi, pikiran, afek, dan perilaku seseorang. Kesadaran yang jernih dan kemampuan intelektual biasanya tetap terpelihara, walaupun defisit kognitif tertentu dapat berkembang kemudian. *Skizofrenia* adalah suatu bentuk perilaku abnormal berat yang mencakup apa yang bagi kebanyakan orang dikenal sebagai “kegilaan”. Pada penderita *Skizofrenia* memperlihatkan banyak jenis simtom psikotik yang berbeda, yang mengindikasikan bahwa mereka telah kehilangan kontak dengan kenyataan. Mereka mungkin mendengar suara-suara yang tidak ada atau membuat komentar yang sulit untuk dipahami (Oltmans, 2013). *Skizofrenia* di tandai oleh penyimpangan yang fundamental dan karakteristi dari pikiran persepsi serta oleh afek yang tidak wajar (*inappropriate*) atau tumpul (Maslim, 2013).

Skizofrenia merupakan kelompok gangguan psikosis atau psikotik yang ditandai terutama distorsi-distorsi mengenai realita, juga sering terlihat adanya perilaku menarik diri dari interaksi social, serta diorganisasi dan fragmentasi

dalam hal persepsi, pikiran dan kognisi. Ada juga ahli yang berpendapat bahwa terdapat perbedaan esensial antara *skizofrenia* dengan neurotic, yaitu bahwa penderita neurotic mengalami gangguan terutama bersifat emosional, sedangkan skizofrenia terutama mengalami gangguan dalam pikiran (Wiramihardja, 2005).

Tanda-tanda awal yang bisa terdeteksi antara lain: penderita mudah curiga, cenderung depresi, cemas, tegang, mudah marah, cepat tersinggung, dan perasaannya mudah berubah-ubah, mengalami gangguan makan, sulit tidur. Kehilangan energi dan motivasi, lebih susah mengingat dan berkonsentrasi. Penderita biasanya merasa segala sesuatu di sekitarnya berubah sehingga ia merasa asing berada dalam lingkungannya sendiri. Gejala yang bertahap ini bisa juga berakhir dengan keadaan atau episode skizofrenia yang krisis atau akut. Keadaan ini berkembang sehingga penderita mengalami delusi dan halusinasi serta gangguan pada pikiran serta perasaan terhadap diri sendiri menjadi berubah.

Umumnya mereka langsung tidak bisa berfungsi dalam kehidupan dalam kehidupan sosialnya. Mereka mengalami halusinasi, si penderita mendengar,

melihat, mencium, atau merasakan sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Oleh sebab itu, penderita *skizofrenia* sering terlihat tertawa sendiri, berbicara sendiri, atau melakukan tindakan diluar akal sehat. Selain itu, ia juga mengalami waham (delusi), yakni penderita meyakini sesuatu yang tidak wajar dan aneh. Pada tahap lanjut (krosnis/menahun) biasanya penderita menjadi lebih pasif. Tanda-tandanya antara lain: tidak ada perhatian pada keluarga atau lingkungannya, penderita hidup dalam dunianya sendiri, tidak mau mengurus diri (tidak mau makan, tidak mau mandi). Ia juga kehilangan perasaan atau emosinya menjadi datar, tidak menunjukkan ekspresi yang sesuai dengan suasana (Simanjuntak, 2008).

Memenuhi kriteria umum diagnosis skizofrenia, Di tegakkan pada usia remaja atau dewasa muda (15-25tahun).

Kepribadian premorbid menunjukkan ciri khas: pemalu dan senang menyendiri, namun tidak harus seperti itu. Diperlukan pengamatan kontinu selama 2-3 bulan untuk memastikan bahwa gambaran berikut memang benar bertahan: (1). Perilaku tidak bertanggung jawab dan tidak dapat diramalkan, kecenderungan

untuk menyendiri dan perilaku menunjukkan hampa tujuan dan hampa perasaan. (2) Afek dangkal dan tidak wajar, di sertai cekikikan atau perasaan puas diri, senyum sendiri, tertawa menyeringai, mengibuli secara bersenda gurau, keluhan hipokondriakal dan ungkapan kata yang di ulang-ulang. Proses pikir mengalami disorganisasidan pembicaraan tak menentu serta inkoheren.

Gangguan afektif dan dorongan kehendak, serta gangguan proses pikir umumnya menonjol. Halusinasi dan waham meungkin ada tetapi tidak menonjol. Dorongan kehendak dan yang bertujuan hilangnya sasaran ditinggalkan, sehingga perilaku penderita memperlihatkan ciri khas, yaitu perilaku tanpa tujuan dan tanpa maksud. Adanya suatu preokupasi yang dangkal dan bersifat dibuat-buat terhadap agama, filsafat, dan tema abstrak sehingga mempersukar orang lain memahami jalan pikiran pasien. (Maramis, 2009).

Salah satu terapi perilkuan yang dila-kukan dalam penelitian ini dengan meng-gunakan teknik relaksasi, yang merupakan teknik *self-control*, dimana teknik relaksasi berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan,

ketegangan, stres dan lainnya (Kazdin, 2001). Secara fisiologis, pelatihan relaksasi memberikan respons relaks, dimana dapat diidentifikasi dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resisten kulit (Henrick, 1980). Pada dasarnya teknik relaksasi termasuk ke dalam pendekatan terapi perilaku, dengan teknik-teknik yang dikembangkan terfokus pada komponen yang berulang, misalnya kata-kata, suara, *prayer phrase*, *body sensation* atau aktivitas otot (Sari & Subandi, 2015).

Teknik relaksasi pernafasan dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan baik tempo atau irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam. Keteraturan dalam bernafas, menyebabkan sikap mental dan badan yang relaks sehingga menyebabkan otot-otot lentur dan dapat menerima situasi yang merangsang luapan emosi dan membuatnyakaku (Teknik, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di RSJ Lawang. Subjek penelitian adalah pasien di RSJ. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 September 2019 sampai 2 Oktober 2019. Alasan dipilihnya klien tersebut karena klien mempunyai emosi

yang tidak stabil, apabila klien menceritakan sesuatu, ia sering menangis atau melankolis. Metode yang digunakan peneliti adalah Relaksasi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen kualitatif dengan *within-subject research*, yaitu tipe penelitian eksperimen yang meneliti perilaku seorang individu, melakukan observasi, dan menetapkan baseline, kemudian melakukan intervensi. Setelah intervensi, peneliti melakukan observasi kembali untuk mengetahui pengaruh intervensi. Observasi dilakukan saat sebelum intervensi, selama intervensi dan setelah intervensi. Observasi merupakan metode pengumpulan data penelitian yang dilakukan melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek. Setiap perilaku yang dimunculkan oleh subjek dicatat secara sistematis untuk selanjutnya dianalisa bersama data yang lain.

Metode observasi yang dipakai adalah observasi partisipan yaitu peneliti terlibat secara langsung dalam setiap aktivitas yang dilakukan subjek dan menjadi bagian dari kelompok subjek selama pengamatan (Moleong, 2001). Observasi ini dilakukan dengan membuat pedoman observasi yang berisi tentang aspek-aspek perilaku subjek baik verbal

maupun non verbal yang muncul selama diskusi kelompok. Aspek-aspek yang diobservasi terdiri dari konsentrasi, penguasaan materi, motivasi, komunikasi, dan stabilitas emosi.

Metode ini dilakukan dengan cara dimana klien diarahkan untuk melakukan hal yang disukai seperti hobi dll, lewat dari kesukaan maka diharapkan emosi klien bisa tertuangkan di dalam kesukaan klien tersebut. Penelitian ini dilakukan selama 30 hari yang terdiri 10 hari dilakukan untuk assessment dan 20 hari selanjutnya digunakan untuk intervensi dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pemberian terapi, Klien merasa tidak tidak bias mengatur emosinya ketika ada masalah ataupun pada saat berbicara dengan seseorang. Klien sering menangis apabila ia bercerita tentang masalahnya. Setelah pemberian terapi Klien merasa lebih enak dan lega karena klien mulai bias mengatur emosinya dengan baik. Klien mulai memiliki rasa percaya diri dan juga harapan-harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Apabilaklienberceritadentangmasal ahnya,

iamerasacukupnyamandancukupbisameng hilangkankebiasaannyasepertimenangissaa tberceritadentangmasalahnya.

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa pemberian relaksasi dapat menurunkan emosi pada klien *skizofren hebifrenik*, yang ditunjukkan pada perubahan sehari-hari yang ditunjukkan dari observasi yang sudah dilakukan saat proses intervensi. Dengan melakukan kegiatan yang ia senangi maka klien merasa tenang saat menceritakan suatu masalah yang dihadapinya sehingga klien sudah tidak menangis saat menceritakan pengalaman hidupnya.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian terhadap klien *skizofren hebifrenik* di RSJ Lawang. Maka dapat di ambil kesimpulan bahwa relaksasi dapat menurunkan emosi pada klien *skizofren hebifrenik* di RSJ Lawang.

Saran untuk peneliti selanjutnya agar menerapkan penelitian relaksasi di segala bidang. Dari penelitian ini bias dijadikan untuk menambah wawasan yang bermanfaat bagi peneliti untuk kedepan menjadi perbandingan untuk penelitian yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Maramis, W.F & Maramis, A.A. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa* (Edisi Kedua). Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan UNAIR, Airlangga University Press.
- Maslim, R.. 2013. *Diagnosis Gangguan Jiwa* (Rujukan dari PPDGJ III dan DSM 5). Jakarta :PT Nuh Jaya.
- Sari, A. D. K., &Subandi.2015. *Pelatihanteknikrelaksasiuntukmenurunkankecemasanpada primary caregiver penderitakankerpayudara*.Gadjah Mada Journal of Professional Psychologi. Vol 1, No 3: 173-192.
- M., Futsal, A., &Hendak, Y. 2017.*EfektifitasTeknikRelaksasiPernafasanuntukMengurangiKecemasanAtlet Futsal yang HendakBertanding*.Intuisi: JurnalPsikologiIlmiah. Vol 6, No 1: 9-14.
- Simanjuntak, J.2008. *Konseling Gangguan Jiwa dan Okultisme*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Wahyuningsih, S. 2017 *TeoriKatarsis Dan PerubahanSosial*.Madura:Komunikasi, Vol. 11, No. 1: 39-52.
- Wiramiharja, A Sutardjo. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama.