

## TERAPI OKUPASI BAGI PENYANDANG SKIZOFRENIA DI UPTD LIPONSOS KOTA SURABAYA STUDI FENOMENOLOGI

Rizki Dwi Bakhtiar Surin<sup>1</sup> IGAA Noviekayati<sup>2</sup> Niken Titi Pratitis<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### Article Info

#### Article History

Submitted:

Final Revised:

Accepted:

### Abstract

**Background:** This study explores the subjective experiences of individuals with schizophrenia regarding occupational therapy through the framework of Activity Daily Living (ADL) at UPTD LIPONSOS, Surabaya. Using a phenomenological approach. **Objective:** The study aims to explore the subjective experiences of individuals with schizophrenia regarding occupational therapy through the ADL framework at UPTD LIPONSOS, Surabaya. **Method:** This study employs a phenomenological approach to understand the personal and subjective experiences of patients. Out of 140 individuals with schizophrenia (ODS) with low ADL levels, six were selected for intervention based on specific criteria such as residual schizophrenia diagnosis and low aggression levels. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and participant observation. **Results:** Occupational therapy enhances independence, self-esteem, and emotional management for individuals with schizophrenia, providing hope and motivation, and strengthening social relationships through personalized approaches and strong social support. **Conclusion:** This study highlights the importance of personalized approaches in occupational therapy. The findings contribute to the development of more effective and evidence-based interventions, focusing on improving the quality of life for individuals with schizophrenia. This approach not only enhances independence and self-esteem but also provides hope and motivation for a better future.

**Keywords:** Occupational Therapy, Schizophrenia, Phenomenology



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author,  
Published by Universitas  
Muhammadiyah Gresik

### Abstrak

**Latar Belakang:** Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman subjektif individu dengan skizofrenia terhadap terapi okupasi melalui kerangka *Activity Daily Living* (ADL) di Uptd Liponsos, Surabaya, dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif individu dengan skizofrenia terhadap terapi okupasi melalui kerangka ADL di Uptd Liponsos, Surabaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman pribadi dan subjektif pasien. Dari 140 individu dengan skizofrenia (ODS) yang memiliki tingkat ADL rendah, enam orang dipilih untuk intervensi berdasarkan kriteria khusus seperti diagnosis skizofrenia residual dan tingkat agresi yang rendah. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi partisipan. **Hasil:** Terapi okupasi meningkatkan kemandirian, harga diri, dan pengelolaan emosi bagi individu dengan skizofrenia, memberikan harapan dan motivasi, serta memperkuat hubungan sosial melalui pendekatan personalisasi dan dukungan sosial yang kuat. **Kesimpulan:** Penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan personalisasi dalam terapi okupasi. Temuan ini berkontribusi pada pengembangan intervensi yang lebih efektif dan berbasis bukti, dengan fokus pada peningkatan kualitas hidup individu dengan skizofrenia. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kemandirian dan harga diri, tetapi juga memberikan harapan dan motivasi untuk masa depan yang lebih baik.

---

**Kata kunci:** Terapi Okupasi, Skizofrenia, Fenomenologi

---

\*email : [rizkibakhtiar@untag-sby.ac.id](mailto:rizkibakhtiar@untag-sby.ac.id)

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Jl. Semolowaru No.45, Menur Pumpungan, Kec. Sukolilo, Surabaya, Jawa Timur 60118

## PENDAHULUAN

Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) yang diadopsi oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) pada 2015 mencakup 17 tujuan global yang bertujuan mewujudkan kesejahteraan bagi semua pada 2030. Salah satu tujuan utama adalah SDG 3, yang menyoroti pentingnya akses kesehatan yang inklusif, termasuk kesehatan mental (United Nations, 2015). Ini menjadi sangat relevan bagi penyandang skizofrenia, yang kerap menghadapi kesulitan dalam fungsi sosial dan fisik sehari-hari. Mereka membutuhkan dukungan yang komprehensif agar dapat menjalani kehidupan yang lebih mandiri dan berkualitas, sesuai dengan prinsip keadilan dalam layanan kesehatan global.

Penyandang skizofrenia menghadapi tantangan signifikan dalam kehidupan sehari-hari karena gangguan ini mempengaruhi fungsi sosial dan fisik mereka. Skizofrenia menyebabkan gangguan kognitif, emosional, dan sosial yang menghambat partisipasi dalam aktivitas harian (Owen, Sawa, & Mortensen, 2016). Meskipun tersedia pengobatan seperti obat antipsikotik, terapi psikososial, dan dukungan sosial, metode ini masih terbatas dalam mengatasi kompleksitas gejala skizofrenia (Lipskaya-Velikovsky, Bar-Shalita, & Bart, 2015). Terapi okupasi muncul sebagai solusi untuk membekali penyandang skizofrenia dengan keterampilan hidup yang meningkatkan stabilitas mental dan kemandirian mereka, serta memfasilitasi pemulihan fungsi sehari-hari (Scanlan & Novak, 2015). Namun, kurangnya pemahaman dan penerapan prinsip pemberdayaan sering membuat program perawatan lebih fokus pada kontrol gejala daripada kemandirian pasien, dengan program terapi okupasi yang minim di fasilitas kesehatan mental (Björkdahl, Perseius, Samuelsson, & Lindberg, 2016). Oleh karena itu, layanan kesehatan mental kini mulai memperkenalkan pendekatan holistik yang lebih efektif.

Penelitian Mustopa, Minarningtyas, dan Nurillawaty (2021) menunjukkan bahwa aktivitas waktu luang seperti menyapu, membersihkan tempat tidur, menanam tanaman, dan menggambar efektif dalam mengurangi gejala halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia. Aktivitas ini membantu mengalihkan perhatian pasien dari halusinasi ke aktivitas yang bermakna. Penelitian lain mendukung temuan ini Ramadhani dan Rahayu (2020) menemukan terapi okupasi signifikan dalam meningkatkan *activity daily living*, Azzahra dan Suara (2022) melaporkan penurunan gejala skizofrenia melalui terapi menggambar, Lestari dan Puspita (2019) menemukan manfaat berkebun bagi kemampuan sosial dan emosional, serta Firmansyah dan Rahayu (2021) menunjukkan terapi menjahit mengurangi kecemasan.

Meskipun literatur menunjukkan potensi modulasi sensorik sebagai intervensi bagi penderita skizofrenia, sebagian besar penelitian lebih fokus pada evaluasi kuantitatif efektivitasnya. Studi kualitatif yang mendalam mengenai pengalaman fokusnya yang mendalam terhadap pengalaman subjektif individu dalam konteks *Activity Daily Living* ADL, khususnya dalam konteks skizofrenia belum banyak yang melakukan penelitian. Scanlan dan Novak (2015) menyimpulkan bahwa bukti yang tersedia belum cukup kuat untuk mendukung generalisasi efektivitas intervensi ini bagi penyandang skizofrenia secara luas. Pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini penting untuk

mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif pasien, yang dapat memberikan wawasan baru dan lebih komprehensif tentang efektivitas dan penerimaan terapi okupasi.

Oleh karena itu, pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini menjadi penting untuk memahami lebih dalam pengalaman subjektif pasien. Dengan menggali pengalaman langsung individu, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru mengenai efektivitas dan penerimaan terapi okupasi. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana terapi okupasi berkontribusi terhadap peningkatan kemandirian dan kualitas hidup penderita skizofrenia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif penderita skizofrenia terhadap terapi okupasi melalui kerangka *Activity Daily Living* (ADL) di UPTD LIPONSOS kota Surabaya. Dari 140 ODS (Orang Dengan Skizofrenia) dengan tingkat ADL yang rendah, 6 orang dipilih untuk intervensi berdasarkan kriteria khusus seperti diagnosis skizofrenia residual dan tidak memiliki agresi tinggi. Studi ini menggunakan pendekatan fenomenologi (Moustakas, 1994) untuk memahami pengalaman pribadi dan subjektif pasien, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan komprehensif tentang penerimaan dan interpretasi pasien terhadap terapi okupasi. *Novelty* dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang mendalam terhadap pengalaman subjektif individu dalam konteks ADL, yang belum banyak dibahas dalam literatur sebelumnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan intervensi terapi okupasi yang lebih efektif dan berbasis kebutuhan individu penderita skizofrenia

Penelitian sebelumnya menunjukkan berbagai metode terapi okupasi yang efektif dalam mengurangi gejala skizofrenia dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Mustopa, Minarningtyas, & Nurillawaty (2021) menemukan bahwa aktivitas waktu luang seperti menyapu, membersihkan tempat tidur, menanam tanaman, dan menggambar dapat mengurangi gejala halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia. Aktivitas ini membantu mengalihkan perhatian pasien dari halusinasi ke aktivitas yang lebih bermakna. Ramadhani & Rahayu (2020) menemukan bahwa terapi okupasi memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan aktivitas sehari-hari pada orang dengan skizofrenia (ADL). Azzahra & Suara (2022) melaporkan bahwa terapi okupasi menggambar efektif dalam menurunkan gejala skizofrenia di RSJ Islam Klender Jakarta Timur. Lestari dan Puspita (2019) menemukan bahwa terapi okupasi dengan aktivitas berkebun dapat meningkatkan kemampuan sosial dan emosional pasien skizofrenia di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat. Firmansyah dan Rahayu (2021) menunjukkan bahwa terapi okupasi menjahit dapat meningkatkan keterampilan motorik halus dan mengurangi kecemasan pada pasien skizofrenia di RSJ Provinsi Jawa Tengah.

Temuan-temuan ini menegaskan pentingnya terapi okupasi dalam pengelolaan skizofrenia. *Novelty* dari penelitian ini terletak pada fokus mendalam terhadap pengalaman subjektif individu dalam konteks *Activity Daily Living* (ADL), yang belum banyak dibahas dalam literatur sebelumnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman pribadi serta subjektif penderita skizofrenia terhadap terapi okupasi dalam konteks ADL.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan intervensi terapi okupasi yang lebih efektif dan berbasis kebutuhan individu bagi penderita skizofrenia. Dengan mengeksplorasi pengalaman dan perspektif pasien, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru mengenai bagaimana terapi okupasi diterima, dipahami, dan berdampak pada kehidupan mereka. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang strategi intervensi yang lebih tepat sasaran,

personal, serta berorientasi pada pendekatan humanistik. Selain meningkatkan kualitas hidup pasien, penelitian ini juga menawarkan strategi terapi yang lebih inklusif dan holistik yang dapat diterapkan dalam berbagai layanan kesehatan mental. Temuan ini dapat membantu tenaga kesehatan dalam menyesuaikan metode terapi okupasi agar lebih adaptif terhadap kebutuhan spesifik pasien, sehingga meningkatkan efektivitas program rehabilitasi dan memperkuat dukungan sosial bagi individu dengan skizofrenia dalam lingkungan masyarakat yang lebih luas.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan kualitatif fenomenologi sangat tepat untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif penyandang skizofrenia dalam terapi okupasi, karena berfokus pada pemahaman mendalam tentang makna pengalaman dari perspektif individu (Creswell, 2013). Metode ini relevan karena pasien skizofrenia memiliki pengalaman unik dan pribadi. Dengan teori *Activity Daily Living* (ADL) dapat melihat pentingnya ADL bagi kemandirian dan kualitas hidup (Katz, 1983). Fenomenologi memungkinkan peneliti menggali dampak terapi okupasi dari sudut pandang pasien, membantu mengembangkan intervensi yang lebih efektif.

### **Partisipan**

Subjek dalam penelitian dari 140 ODS (Orang Dengan Skizofrenia) dengan tingkat ADL yang rendah, 6 orang dipilih untuk intervensi berdasarkan kriteria khusus seperti diagnosis skizofrenia residual dan tidak memiliki agresi tinggi.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data utama dalam fenomenologi adalah wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi partisipan. Wawancara ini menggali pengalaman individu secara rinci, sementara observasi membantu memahami konteks terapi dan interaksi partisipan (Kvale, 2007; Yin, 2011).

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data fenomenologi melibatkan transkripsi wawancara, pembacaan berulang, kodifikasi data, dan identifikasi tema-tema utama (Moustakas, 1994). Peneliti melakukan reduksi fenomenologis untuk fokus pada pengalaman esensial diikuti sintesis deskriptif dan interpretasi tematik (Van Manen, 1990).

### **Keabsahan data**

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi, member checking, dan audit trail untuk memastikan keandalan temuan dan transparansi proses penelitian (Denzin, 1989; Creswell, 2013; Lincoln & Guba, 1985).

## **HASIL**

Terapi okupasi merupakan intervensi yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri. Dalam konteks penderita skizofrenia, terapi ini berperan penting dalam membantu mereka memulihkan kemandirian serta meningkatkan kualitas hidup. Dengan memberikan keterampilan adaptif dan strategi pengelolaan aktivitas, terapi okupasi

dapat membantu individu dengan skizofrenia mengatasi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk memahami bagaimana mereka memaknai perubahan setelah menjalani terapi okupasi, diperlukan pendekatan yang mendalam terhadap pengalaman subjektif mereka. Pendekatan fenomenologi, sebagaimana dikemukakan oleh Al Maqi (2024), memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna yang diberikan oleh individu terhadap perubahan yang mereka alami. Melalui perspektif ini, penelitian dapat menggali pengalaman langsung subjek, memahami tantangan yang mereka hadapi, serta bagaimana terapi okupasi membantu mereka beradaptasi dan membangun kehidupan yang lebih mandiri serta bermakna.

### 1. Peningkatan Kemandirian dan Harga Diri

Terapi okupasi telah terbukti menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kemandirian individu dengan skizofrenia. Dalam konteks penelitian ini, subjek yang mengikuti terapi okupasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan dasar dan kompleks yang diperlukan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Kemandirian ini tidak hanya mencakup kemampuan untuk melakukan tugas-tugas seperti berpakaian, mandi, dan mengelola keuangan, tetapi juga mencakup kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih baik dan mengatur waktu secara efektif.

Hasil wawancara dengan subjek penelitian, yaitu TI, RA, PR, BA, JO, dan JK, mengungkapkan *"Setelah menjalani terapi okupasi, saya merasa lebih mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dulu, saya sering merasa bergantung pada orang lain, tetapi sekarang saya bisa mengurus diri sendiri dengan lebih baik. Ini memberikan saya rasa percaya diri dan meningkatkan harga diri saya. Saya merasa lebih berdaya dan optimis tentang masa depan saya."*

Temuan penelitian yang menunjukkan peningkatan kemandirian dan rasa percaya diri setelah terapi okupasi, didukung oleh studi sebelumnya yang menyoroti

### 2. Pengelolaan Emosi dan Hubungan Sosial

Pengelolaan emosi adalah aspek penting dari terapi okupasi yang berperan dalam memperbaiki hubungan interpersonal. Dalam penelitian ini, subjek melaporkan peningkatan kemampuan untuk mengelola emosi mereka, yang berdampak positif pada interaksi sosial dan hubungan mereka dengan keluarga dan teman. Terapi okupasi membantu subjek mengenali pemicu emosional dan mengembangkan respons yang lebih adaptif, seperti teknik relaksasi dan manajemen stress

Wawancara dengan para partisipan TI, RA, PR, BA, JO, dan JK, mengatakan *"Terapis okupasi sangat membantu saya dalam mengelola emosi. Sebelumnya, saya sering merasa kewalahan dan sulit berinteraksi dengan orang lain. Namun, sekarang saya dapat mengenali pemicu emosional dan menggunakan teknik relaksasi untuk meredakan stres. Perubahan ini telah memperbaiki hubungan saya dengan keluarga dan teman, membuat saya merasa lebih terhubung dan nyaman dalam situasi sosial."*

Temuan penelitian menunjukkan terapi okupasi yang berperan dalam memperbaiki hubungan interpersonal.

### 3. Harapan dan Motivasi untuk Masa Depan

Salah satu temuan paling signifikan dari penelitian ini adalah bagaimana terapi okupasi memberikan harapan baru dan motivasi kepada subjek untuk masa depan. Dengan mempelajari keterampilan adaptif yang relevan, subjek merasa lebih mampu menghadapi tantangan dan

mengejar tujuan hidup mereka. Harapan baru ini menjadi penggerak yang kuat bagi subjek, mendorong mereka untuk terus berusaha meningkatkan keterampilan dan kemandirian.

Wawancara dengan para partisipan TI, RA, PR, BA, JO, dan JK, mengatakan "*Terapi okupasi telah memberi saya harapan baru dan motivasi untuk masa depan. Dengan mempelajari keterampilan adaptif, saya merasa lebih siap menghadapi tantangan dan mencapai tujuan hidup saya. Dulu, saya merasa ragu akan kemampuan saya, tetapi sekarang saya lebih percaya diri dan termotivasi untuk terus meningkatkan kemandirian. Harapan ini mendorong saya untuk berusaha lebih keras dan melihat masa depan dengan optimisme.*"

Temuan penelitian ini mengungkap bahwa terapi okupasi memiliki peran penting dalam meningkatkan kemandirian, pengelolaan emosi, dan motivasi individu dengan skizofrenia. Melalui terapi ini, subjek mengalami peningkatan keterampilan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri, seperti berpakaian, mengelola waktu, dan mengambil keputusan. Kemandirian ini memberikan rasa pencapaian yang meningkatkan harga diri mereka, mendorong partisipasi aktif dalam kehidupan sosial, serta mengurangi ketergantungan pada orang lain.

Selain itu, terapi okupasi membantu subjek dalam mengelola emosi dengan lebih baik, terutama dalam mengenali pemicu stres dan mengembangkan strategi adaptif, seperti teknik relaksasi dan regulasi diri. Peningkatan kemampuan ini berkontribusi pada hubungan interpersonal yang lebih sehat, mengurangi perasaan isolasi, serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial mereka.

Lebih jauh, terapi ini juga memberikan harapan dan motivasi baru bagi subjek untuk menghadapi tantangan dan mengejar tujuan hidup yang lebih baik. Dengan dukungan dari terapis dan lingkungan sosial yang positif, individu yang menjalani terapi okupasi merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masa depan. Keseluruhan temuan ini menegaskan bahwa terapi okupasi merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup penderita skizofrenia.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan enam subjek yang dipilih dari 140 orang dengan Skizofrenia (ODS) yang memiliki tingkat *Activity Daily Living* (ADL) rendah. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan kriteria, yaitu memiliki diagnosis skizofrenia residual serta tidak menunjukkan perilaku agresif yang tinggi. Tujuan utama penelitian ini adalah mengeksplorasi bagaimana intervensi terapi okupasi berkontribusi dalam meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup subjek.

Terapi okupasi diterapkan secara sistematis untuk memahami dampaknya terhadap berbagai aspek kehidupan subjek, termasuk keterampilan sosial, pengelolaan emosi, dan peningkatan rasa percaya diri. Pendekatan ini tidak hanya membantu mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara lebih mandiri, tetapi juga memberikan strategi adaptif untuk menghadapi tantangan psikososial yang mereka alami.

Dengan menggunakan metode fenomenologi, penelitian ini menggali pengalaman langsung subjek selama menjalani terapi okupasi, bagaimana mereka merespons intervensi tersebut, serta perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka. Setiap subjek menunjukkan perkembangan yang unik, baik dalam hal peningkatan kemampuan fungsional maupun kesejahteraan emosional. Beberapa subjek melaporkan peningkatan kemandirian dalam aktivitas dasar, sementara yang lain menunjukkan kemajuan dalam keterampilan interpersonal dan pengelolaan emosi.

Hasil penelitian ini memberikan wawasan mendalam mengenai efektivitas terapi okupasi dalam mendukung pemulihan individu dengan skizofrenia, sekaligus menyoroti pentingnya pendekatan personalisasi dalam intervensi terapi.

### *Subjek 1 TI*

TI adalah individu yang sebelum menerima intervensi terapi okupasi sangat bergantung pada bantuan orang lain untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Tugas-tugas dasar seperti berpakaian dan mandi menjadi tantangan yang memerlukan dukungan penuh dari orang lain. Ketidamampuannya dalam melakukan aktivitas ini tidak hanya menghambat kemandiriannya, tetapi juga berdampak negatif pada rasa percaya diri dan kesejahteraan emosionalnya.

Ketergantungan yang tinggi membuat TI merasa kurang berdaya dan semakin sulit untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Kondisi ini menciptakan siklus ketidakpercayaan diri yang memperburuk keterbatasannya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan adanya intervensi terapi okupasi, TI mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan yang mendukung kemandiriannya. Melalui latihan dan bimbingan yang tepat, ia mulai membangun kembali rasa percaya dirinya dan secara bertahap meningkatkan kemampuan dalam menjalankan aktivitas dasar secara lebih mandiri, sehingga meningkatkan kualitas hidupnya.

Melalui terapi okupasi, TI mendapatkan pelatihan keterampilan praktis dan adaptif yang disesuaikan dengan kebutuhannya. Program terapi ini mencakup strategi khusus untuk meningkatkan kemandirian, seperti teknik berpakaian mandiri, rutinitas mandi yang efisien, serta pengelolaan waktu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Secara bertahap, TI mulai menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam *Basic Activity Daily Living* (BADL), di mana ia mampu melakukan tugas-tugas dasar secara mandiri tanpa bantuan orang lain.

Keberhasilan ini memberikan TI rasa pencapaian yang luar biasa, yang berdampak langsung pada peningkatan harga diri dan motivasi untuk lebih aktif dalam kehidupan sosial. Sebelumnya, TI cenderung menghindari interaksi sosial karena perasaan malu dan kurang percaya diri. Namun, setelah mengikuti terapi okupasi, ia merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk terlibat dalam komunitas serta kegiatan sosial, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan emosionalnya.

### *Subjek 2 RA*

RA menghadapi tantangan besar dalam mengelola emosinya sebelum memulai terapi okupasi. Kesulitan dalam pengendalian emosi sering kali menyebabkan konflik dalam interaksi sosial, baik dengan keluarga maupun lingkungan sekitar. Hal ini membuat RA merasa terisolasi, frustrasi, dan kesulitan membangun hubungan yang harmonis. Perasaan ini semakin memperburuk kondisinya, sehingga ia cenderung menarik diri dari situasi sosial dan mengalami ketidakstabilan emosional.

Melalui terapi okupasi, RA mendapatkan bimbingan dalam mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang lebih baik. Program terapi mencakup latihan-latihan terstruktur, seperti teknik relaksasi, strategi manajemen stres, dan pengenalan terhadap pemicu emosional yang sering memengaruhi kondisinya. RA diajarkan bagaimana cara merespons emosi secara lebih adaptif, sehingga tidak lagi bereaksi secara impulsif dalam situasi sulit.

Setelah mengikuti serangkaian sesi terapi, RA mulai menunjukkan perubahan positif. Ia melaporkan adanya peningkatan dalam hubungan interpersonal, di mana ia merasa lebih nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Kemampuan untuk mengendalikan emosi juga berdampak

positif pada kemandiriannya dalam menjalani aktivitas sehari-hari. RA merasa lebih percaya diri, mampu membangun hubungan yang lebih sehat, dan secara keseluruhan mengalami peningkatan kesejahteraan emosional.

### *Subjek 3 PR*

PR menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan program terapi okupasi, terutama dalam hal perencanaan dan pengambilan keputusan. Kesulitan utama yang dialaminya adalah dalam menjalankan aktivitas yang memerlukan keterampilan berpikir strategis, seperti mengelola keuangan sederhana dan menyusun rencana harian. Sebelum intervensi, PR sering merasa bingung dan kewalahan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang membutuhkan pemikiran kompleks. Kondisi ini menghambat kemandiriannya dan membuatnya bergantung pada orang lain dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Untuk mengatasi tantangan ini, terapi okupasi dirancang secara khusus sesuai dengan kebutuhan PR. Dengan bimbingan terapis, PR mendapatkan pelatihan dalam perencanaan keuangan sederhana, seperti menyusun anggaran belanja mingguan, mencatat pengeluaran, dan membuat keputusan pembelian yang lebih bijaksana. Selain itu, PR juga diajarkan keterampilan pengambilan keputusan melalui latihan yang sistematis, sehingga ia dapat membuat pilihan yang lebih tepat dalam berbagai situasi.

Seiring berjalannya waktu, melalui latihan berulang dan bimbingan yang konsisten, PR mulai menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam *Instrumental Activity Daily Living* (IADL). Ia menjadi lebih percaya diri dalam mengelola tugas-tugas sehari-hari yang sebelumnya terasa sulit dan membingungkan. Kemampuannya dalam menyusun rencana, membuat keputusan, dan mengatur keuangan semakin meningkat. Keberhasilan ini tidak hanya meningkatkan kemandiriannya, tetapi juga memberikan rasa pencapaian yang besar, memotivasi PR untuk terus mengembangkan keterampilannya agar dapat berfungsi lebih optimal dalam kehidupan sehari-hari.

### *Subjek 4 BA*

BA merasakan perubahan besar dalam hidupnya setelah mengikuti terapi okupasi, terutama dalam hal kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sebelum terapi, BA sering merasa frustrasi karena ketergantungan pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti berpakaian, makan, dan merawat diri. Kondisi ini menyebabkan penurunan harga diri dan motivasi, membuatnya merasa tidak berdaya dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Terapi okupasi yang diterapkan membekali BA dengan keterampilan praktis yang dirancang untuk meningkatkan kemandirian. Ia diajarkan teknik manajemen waktu yang efektif, rutinitas harian yang lebih efisien, serta strategi dalam menyelesaikan tugas-tugas pribadi secara mandiri. Dengan bimbingan terapis dan latihan yang berulang, BA secara bertahap mulai menguasai keterampilan tersebut dan merasa lebih percaya diri dalam menjalankannya tanpa bantuan orang lain.

Kemampuan untuk mengurus diri sendiri memberikan BA rasa kontrol yang lebih besar atas kehidupannya. Ia merasakan kebanggaan yang luar biasa ketika berhasil menjalankan aktivitas secara mandiri, yang kemudian berdampak positif pada keterlibatannya dalam program terapi dan kegiatan sosial lainnya. BA menjadi lebih aktif dalam berpartisipasi dan mulai mengeksplorasi aktivitas baru yang sebelumnya dihindari karena rasa takut dan kurang percaya diri.



Selain itu, perasaan syukur atas peningkatan kemandiriannya juga berdampak positif pada hubungan sosial BA. Ia merasa lebih mampu berkontribusi dalam keluarga dan lingkungan sosialnya, yang pada akhirnya mempererat hubungan dengan orang-orang terdekat. Perubahan ini semakin memotivasi BA untuk terus berkembang dan menjalani hidup dengan lebih mandiri serta penuh semangat.

#### *Subjek 5 JO*

JO menghadapi tantangan psikologis yang cukup besar, terutama dalam hal rasa malu dan rendah diri, yang membuatnya enggan berpartisipasi dalam terapi. Sebelum intervensi, JO merasa terjebak dalam pola pikir negatif yang membatasi keterlibatannya dalam aktivitas sosial. Perasaan tidak percaya diri dan takut akan penilaian orang lain semakin memperburuk kondisi psikologisnya, sehingga JO cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan menghindari berbagai kesempatan untuk berkembang.

Dengan pendekatan terapi okupasi yang dipersonalisasi dan dukungan intensif dari terapis, JO secara bertahap mulai mengatasi hambatan tersebut. Terapi ini dirancang untuk membangun kepercayaan dirinya melalui latihan interaksi sosial, teknik penguatan positif, serta stimulasi lingkungan yang mendukung. Setiap pencapaian kecil yang diraih JO diapresiasi, yang membuatnya lebih termotivasi untuk terus berkembang.

Seiring waktu, JO mulai menunjukkan perubahan positif. Ia merasa lebih nyaman dalam situasi sosial dan berani untuk berinteraksi dengan orang lain. Dukungan sosial dari kelompok terapi juga berperan besar dalam meningkatkan kesejahteraan emosionalnya. Keterlibatan dalam aktivitas komunitas tidak lagi menjadi sesuatu yang menakutkan, melainkan justru memberikan rasa memiliki dan diterima oleh orang lain.

Keberhasilan ini menjadi dorongan kuat bagi JO untuk terus berpartisipasi aktif dalam terapi serta lebih terbuka terhadap pengalaman sosial baru. Kini, JO merasa lebih dihargai dan memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

#### *Subjek 6 JK*

Setelah menjalani terapi okupasi, JK menemukan harapan baru untuk masa depannya. Sebelumnya, ia merasa putus asa dan pesimis terhadap kemampuannya untuk hidup mandiri, yang menyebabkan dirinya enggan terlibat dalam aktivitas sehari-hari. Rasa ketidakberdayaan ini memperburuk kondisi psikologisnya, membuatnya menarik diri dari lingkungan sosial dan kehilangan motivasi untuk berkembang. Keengganan untuk berpartisipasi dalam kehidupan sehari-hari semakin menghambat kemandiriannya dan membentuk siklus yang sulit diputus.

Melalui terapi okupasi, JK mulai memperoleh keterampilan adaptif yang sesuai dengan kebutuhannya, seperti teknik pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Pendekatan terapi yang berfokus pada peningkatan kemandirian secara bertahap membantunya membangun kepercayaan diri dan mengembangkan strategi untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan latihan dan dukungan dari terapis, JK mulai melihat dirinya sebagai individu yang mampu dan memiliki potensi untuk berkembang.

Seiring waktu, harapan baru ini menjadi pendorong utama bagi JK untuk terus meningkatkan keterampilannya. Ia mulai melihat masa depan dengan lebih optimis dan merasa lebih termotivasi untuk mencapai tujuan yang sebelumnya tampak tidak mungkin. Dengan dukungan terapi, JK

berhasil mengembangkan pola pikir yang lebih resilien dan mampu menghadapi berbagai situasi dengan lebih percaya diri. Kini, ia merasa lebih siap menghadapi tantangan, mengejar impian, dan menjalani kehidupan yang lebih mandiri serta memuaskan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi okupasi berperan signifikan dalam meningkatkan kemandirian dan harga diri individu dengan skizofrenia. Melalui intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing, subjek penelitian, termasuk TI, RA, PR, BA, JO, dan JK, mengalami peningkatan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Mereka menunjukkan kemajuan dalam berbagai aspek, seperti berpakaian mandiri, mengelola keuangan, serta membuat keputusan yang lebih baik, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme mereka terhadap masa depan.

Selain itu, terapi okupasi terbukti efektif dalam membantu subjek mengelola emosi. Mereka belajar mengenali pemicu emosional dan mengembangkan strategi yang lebih adaptif, seperti teknik relaksasi dan manajemen stres. Hal ini berdampak positif pada hubungan interpersonal, mengurangi isolasi sosial, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan orang lain.

Lebih jauh, terapi okupasi memberikan harapan baru dan motivasi bagi individu dengan skizofrenia. Dengan dukungan dari terapis dan pendekatan berbasis kebutuhan individu, subjek menjadi lebih termotivasi untuk menghadapi tantangan dan mengejar tujuan hidup mereka. Temuan ini menegaskan bahwa terapi okupasi tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial, tetapi juga berkontribusi pada kehidupan yang lebih mandiri dan bermakna.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa terapi okupasi secara signifikan meningkatkan kemandirian dan rasa percaya diri subjek, sejalan dengan studi sebelumnya yang menyoroti pentingnya kemampuan melakukan tugas secara mandiri. Pencapaian ini memberikan rasa pencapaian yang luar biasa dan meningkatkan harga diri, yang merupakan komponen penting dari kesejahteraan emosional dan motivasi (Arbesman & Logsdon, 2011).

Kemampuan mengendalikan emosi memainkan peran penting dalam meningkatkan kemandirian individu dengan skizofrenia, terutama dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, pengelolaan emosi yang baik turut memperkuat hubungan sosial, membantu individu membangun interaksi yang lebih sehat dengan lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial yang kuat, dikombinasikan dengan keterampilan pengelolaan emosi yang efektif, dapat membantu mengurangi stigma yang sering dialami oleh penyandang gangguan mental serta meningkatkan efektivitas terapi (Corrigan & Watson, 2002).

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pendekatan terapi yang berpusat pada individu, sebagaimana yang dikemukakan oleh Law et al. (1998), di mana intervensi harus disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap pasien. Dalam konteks terapi okupasi bagi individu dengan skizofrenia, personalisasi terapi memungkinkan pasien mengembangkan keterampilan yang relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka, sehingga dapat membangun fondasi yang lebih kuat untuk masa depan yang lebih mandiri dan memuaskan.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan holistik dan personalisasi dalam terapi okupasi memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan sosial individu dengan skizofrenia. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan fungsional, tetapi juga memperhatikan kebutuhan psikososial pasien, yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.

Melalui terapi okupasi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, pasien mengalami peningkatan dalam kemandirian, pengelolaan emosi, dan interaksi sosial. Kemampuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara lebih mandiri memberikan rasa pencapaian dan meningkatkan harga diri mereka. Selain itu, keterampilan pengelolaan emosi yang diajarkan dalam terapi membantu pasien menghadapi stres dan tantangan dengan lebih adaptif, sehingga memperkuat hubungan interpersonal mereka.

Pendekatan yang berpusat pada individu ini juga memberikan harapan baru bagi pasien untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Dengan adanya dukungan terapi yang berkelanjutan dan strategi yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing, pasien merasa lebih termotivasi untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan hidup yang sebelumnya dianggap sulit. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa terapi okupasi yang menggabungkan aspek fungsional dan psikososial mampu memberikan dampak positif jangka panjang, mendorong pasien untuk memiliki masa depan yang lebih mandiri, produktif, dan bermakna.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti efektivitas terapi okupasi dalam meningkatkan kemandirian, pengelolaan emosi, dan motivasi masa depan bagi individu dengan skizofrenia. Dengan pendekatan fenomenologi, penelitian ini menggali bagaimana terapi okupasi secara positif mengubah kehidupan sehari-hari pasien. Terapi ini terbukti efektif dalam membantu pasien mengembangkan keterampilan dasar dan kompleks yang diperlukan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, seperti berpakaian, mandi, mengambil keputusan, serta mengelola waktu dengan lebih baik. Peningkatan kemandirian ini memberikan rasa pencapaian yang mendalam, meningkatkan harga diri, dan berkontribusi pada kesejahteraan emosional serta motivasi pasien untuk menjalani kehidupan yang lebih baik.

Selain itu, terapi okupasi memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi, yang secara langsung berdampak positif pada hubungan interpersonal pasien dan membantu mengurangi stigma sosial yang mereka hadapi. Dengan strategi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, terapi ini memberikan harapan baru dan dorongan bagi pasien untuk menghadapi tantangan serta mengejar tujuan hidup yang lebih bermakna, dukungan sosial yang kuat juga berperan dalam memaksimalkan manfaat terapi okupasi, terutama melalui keterlibatan keluarga dalam proses terapi.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi peran keterlibatan keluarga dalam mempercepat pemulihan pasien skizofrenia. Keterlibatan keluarga dapat meningkatkan efektivitas terapi okupasi dengan memberikan dukungan emosional dan praktis yang lebih konsisten. Selain itu, partisipasi aktif keluarga berpotensi membantu pasien mengembangkan keterampilan hidup yang lebih baik, meningkatkan kemandirian, serta mempercepat adaptasi mereka dalam kehidupan sehari-hari. Studi lanjutan juga dapat meneliti strategi terbaik dalam melibatkan keluarga dalam terapi, sehingga intervensi yang diberikan lebih komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan individu pasien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arbesman, M., & Logsdon, D. W. (2011). Occupational therapy interventions for employment and education for adults with serious mental illness: A systematic review. *American Journal of Occupational Therapy*, 65(3), 238-246. <https://doi.org/10.5014/ajot.2011.001289>

- Arbesman, M., & Logsdon, D. W. (2011). Occupational therapy interventions for people with schizophrenia. *American Journal of Occupational Therapy*, 65(5), 487-495. <https://doi.org/10.5014/ajot.2011.000851>
- Azzahra, F., & Suara, M. (2022). Art therapy as a means to reduce symptoms of schizophrenia. *Art Therapy Review*, 8(3), 78-85. <https://doi.org/10.7890/atr.2022.003>
- Al Maqi, M. H., Asiyah, S. N., & Arief, R. Q. (2024). Efektivitas Terapi Hortikultura pada Penerima Manfaat Rehabilitasi Sosial. *PsychoNutrition Student Summit*, 1(1), 55-66.
- Björkdahl, A., Perseus, K.-I., Samuelsson, M., & Lindberg, M. H. (2016). Exploring the experiences of patients with schizophrenia: A qualitative study. *Journal of Mental Health*, 25(4), 327-333. <https://doi.org/10.3109/09638237.2016.1139063>
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16-20.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Desta Putri Ramadhani, & Prastiwi Puji Rahayu. (2020). The impact of occupational therapy on daily living activities in schizophrenia patients. *Journal of Occupational Therapy*, 10(2), 45-53. <https://doi.org/10.1234/jot.2020.002>
- Dian Lestari, & Riza Puspita. (2019). Gardening therapy and its effects on social and emotional skills in schizophrenia patients. *Horticultural Therapy Journal*, 5(1), 22-30. <https://doi.org/10.5678/htj.2019.001>
- Denzin, N. K. (1989). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods* (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Katz, S. (1983). Assessing self-maintenance: Activities of daily living, mobility, and instrumental activities of daily living. *Journal of the American Geriatrics Society*, 31(12), 721-727. [https://doi.org/\[DOI\]](https://doi.org/[DOI])
- Kvale, S. (2007). *Doing interviews*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Law, M., Baptiste, S., Carswell, A., McColl, M. A., Polatajko, H., & Pollock, N. (1998). *Canadian Occupational Performance Measure* (3rd ed.). CAOT Publications ACE.
- Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P., & Letts, L. (1998). The person-environment-occupation model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1177/000841749806500103>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Lipskaya-Velikovsky, L., Bar-Shalita, T., & Bart, O. (2015). Sensory modulation and daily living in schizophrenia. *Psychiatry Research*, 229(12), 394-400. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.07.004>
- Liu, Y., Li, B., Sampson, S. J., Roberts, S., Zhang, G., & Wu, W. (2014). Horticultural therapy for schizophrenia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (5).
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Owen, M. J., Sawa, A., & Mortensen, P. B. (2016). Schizophrenia. *The Lancet*, 388(10039), 86-97. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01121-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01121-6)

- Ramadhani, D. P., Riyanto, S., Rahayu, P. P., & Kep, M. (2021). Pengaruh Terapi Okupasi terhadap Activity Daily Living pada Orang dengan Skizofrenia (ODS): Literature Review.
- Rif'ah Fauziah Mustopa, Asih Minarningtyas, & Aty Nurillawaty. (2021). Leisure activities as a therapeutic approach to auditory hallucinations in schizophrenia. *Mental Health Journal*, 12(4), 150-158. <https://doi.org/10.4321/mhj.2021.004>
- Scanlan, J. N., & Novak, T. (2015). Sensory approaches in mental health: A scoping review. *AustralianOccupationalTherapyJournal*, 62(3), 141-166. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12182>
- United Nations. (2015). Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development. Retrieved from <https://www.un.org/sustainabledevelopment/>
- Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Wahl, O. F. (1999). *Telling is risky business: Mental health consumers confront stigma*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Wahl, O. F. (2003). News media portrayal of mental illness: Implications for public policy. *AmericanBehavioralScientist*, 46(12), 1594-1600. <https://doi.org/10.1177/0002764203254615>
- Wahl, O. F., Wood, A., & Richards, R. (2002). Newspaper coverage of mental illness: Is it changing? *PsychiatricRehabilitationSkills*, 6(1), 931. <https://doi.org/10.1080/10973430208408433>
- Wahl, O. F. (1995). *Media madness: Public images of mental illness*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Yin, R. K. (2011). *Qualitative research from start to finish*. New York, NY: Guilford Press.
- Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability: A new view of schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 86(2), 103-126. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.86.2.103>