

Kerja Sebagai Bagian Terapi Skizofrenia

Dwi Karlina

Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

Abstrak

Manusia dapat memenuhi kebutuhan biologik, psikologik, sosial dan aktualisasi diri dengan bekerja. Individu memperoleh materi, kepuasan, citra diri yang baik, bebas dari stigma sebagai penganggur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas kerja sebagai bagian terapi skizofrenia. Responden terdiri atas pasien skizofrenia, lelaki dan perempuan, berusia 18 – 55 tahun, pendidikan terendah Sekolah Menengah Pertama (SMP), kontrol teratur setiap bulan. Enam belas responden bekerja dan tujuh orang yang tidak memiliki pekerjaan. Dari yang bekerja, 13 responden bekerja sebagai tenaga administrasi di instansi pemerintah , satu orang bekerja di toko alat-alat musik, satu sebagai kasir di salon kecantikan, dan satu orang lagi sebagai pramuniaga di pasar swalayan. Pemeriksaan dilakukan setiap bulan dengan wawancara terstruktur, yang berisi pertanyaan : apa kegiatan yang dilakukan, apakah bersosialisasi, apakah waktu luang diisi dengan melakukan hobi, adakah perubahan kebiasaan makan, tidur dan mandi; apakah saat ini ada keluhan yang menunjukkan kekambuhan skizofrenia, seperti halusinasi, waham, inkohereni. Hasilnya lima responden yang bekerja kambuh satu kali dan sebelas orang lainnya tidak mengalami relaps. Semua responden yang tidak bekerja mengalami kekambuhan, dengan rincian satu orang kambuh satu kali, lima orang kambuh dua kali dan satu orang lainnya kambuh sampai tiga kali selama pemantauan satu tahun. Ternyata bekerja dapat menekan kekambuhan skizofrenia. Penelitian pendahuluan ini diharapkan membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar.

Kata kunci : kebutuhan, skizofrenia, citra diri

Work as Part of Schizophrenia Treatment

Abstract

Each person can fulfil their need of biological, psychological, social and self actualization by working. We get material, satisfaction, good self image, free from stigma as unemployed. The aim of this research was to know the effectiveness of working as a part of schizophrenia therapy. The respondents are schizophrenic patients with or without job, male and female, 18 – 55 years old, at least secondary school leavers. Monthly they got monitored by interview including the questionnaires about their activities, social lives, how their spent their leisure time, the progress of their life style, whether the schizophrenic symptoms still appeared like hallucination, delusion, incoherent. Thirteen respondents worked as employees, as government official, one works in a music store, one as a cashier in a beauty salon, and the rest as employees at supermarkets. Seven respondents are jobless. The result was five from sixteen patients who have job relapse once, all of the respondents who were jobless relapse once to three times in one year. The conclusion is working is effective enough to reduce relapse in schizophrenic patients.

Key words: the need, schizophrenia, self image

E-mail: lince_perpus@yahoo.com

Pendahuluan

Skizofrenia adalah gangguan jiwa yang menunjukkan pribadi yang terpecah belah dan terjadi ketidakserasian dalam pikiran, perasaan, dan perilaku.¹⁻³ Alam pikiran mengalami distorsi yang tampak dalam bentuk waham, pikiran dereistik, pikiran yang tak jelas, asosiasi melonggar sampai inkoherensi. Suasana perasaannya dangkal, ekspresi afektifnya tumpul sampai mendatar, tidak serasi, dan sulit dirabarasakan. Pada tahap awal didominasi oleh kebingungan, dan seiring dengan perjalanan waktu tingkah laku menjadi aneh, kacau, dan autistik. Kondisi ini diperparah dengan gangguan persepsi yang khas berupa halusinasi, depersonalisasi, derealisasi yang membuat pasien gelisah.² Skizofrenia umumnya didahului fase prodromal. Pada fase ini pasien mudah tersinggung, memperlihatkan sikap bermusuhan, prestasi akademik atau pekerjaan menurun tajam, menarik diri dari pergaulan sosial, kehilangan motivasi, tidak mempedulikan penampilan pribadi dan hygiene diri.² Skizofrenia dijumpai di seluruh dunia. Prevalensi skizofrenia di Indonesia berkisar 1 – 2%.³ Skizofrenia dijumpai sama banyaknya pada lelaki dan perempuan. Awitan skizofrenia pada lelaki biasanya pada usia 15 – 25 tahun, sedangkan pada perempuan terjadi pada usia yang lebih tua yakni 25 – 35 tahun. Penanggulangan skizofrenia dilakukan secara holistik dengan farmakoterapi, psikoterapi termasuk terapi musik, melukis, terapi tingkah laku; sosioterapi dengan melibatkan keluarga dan pekerja sosial.

Awal terlihat ada empat jenis kebutuhan manusia yaitu kebutuhan biologik, psikologik, sosial, dan luhur. Makanan, minuman, pakaian, perumahan, tidur, pergerakan, dan seks merupakan kebutuhan biologik.

Kesempatan untuk memperoleh pendidikan, kasih sayang, perhatian, keamanan adalah kebutuhan psikologik. Termasuk kebutuhan sosial adalah pergaulan, penelitian, bertualang. Yang amat didambakan manusia terpenuhinya kebutuhan luhur yaitu bisa mengaktualisasi diri, menjalin hubungan yang mesra dengan Sang Pencipta dan bisa mengecap keindahan, keadilan dan kebahagiaan. Menurut hirarki kebutuhan Maslow, bila satu kebutuhan terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan lain yang menuntut untuk dipenuhi juga. Sarana untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia adalah bekerja.⁴⁻⁶ Ternyata dalam kehidupan manusia, bekerja memberi efek positif dan dampak negatif.

Individu yang bekerja mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran dan sebagai imbalannya ia memperoleh uang, materi dan kepuasan.⁴⁻⁶ Bekerja memperluas cakrawala pengetahuan,⁵ membuka pintu pergaulan yang lebih lebar, melatih otak dan pikiran untuk terus melakukan inovasi, variasi dan kreasi agar memperoleh hasil kerja yang maksimal.⁴⁻⁶ Bekerja membuat seseorang memperoleh citra diri yang baik, bebas dari stigma sebagai tuna karya, mengangkat harkat dan martabat sebagai manusia, meningkatkan kesejahteraan, mengembangkan potensi diri, membentuk pribadi yang bertanggung jawab.⁵ Desakan hidup memaksa individu menerima pekerjaan yang tidak sesuai dengan bakat dan kemampuannya. Pilihan karier yang tidak jelas ini bisa berbuah kekecewaan dan ketidakpuasan. Mereka iri melihat kesuksesan orang lain atau justru takut meraih sukses. Kondisi ini dapat berkembang menimbulkan gangguan mental emosional, seperti ansietas, depresi, gangguan stres pasca trauma, psikotik, somatisasi, paranoid, obsesif kompulsif, dan gangguan disosiasi.^{7,8} Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

efektivitas kerja sebagai bagian terapi skizofrenia, apakah kerja dapat menekan kekambuhan.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Responden adalah pasien skizofrenia yang berobat ke klinik X di Jakarta. Sebagian responden mempunyai pekerjaan sebagian lagi tidak bekerja. Penelitian dilakukan sejak bulan Januari sampai bulan Desember 2010. Pasien-pasien ini sebelumnya telah berobat dan dianggap sembuh artinya pasien mau mengurus diri, kembali bersosialisasi dan bagi yang mempunyai pekerjaan telah bekerja lagi. Pasien diminta datang setiap bulan dan diamati apakah gejala skizofrenia kembali muncul. Pemeriksaan dilakukan dengan wawancara yang berisi pertanyaan: apa aktivitas yang dilakukan, apakah tetap bersosialisasi, apakah waktu luang digunakan untuk melakukan hobi, adakah perubahan pada kebiasaan makan, tidur dan mandi, apakah ada tanda-tanda kekambuhan skizofrenia seperti halusinasi, waham, inkoherensi.

Kriteria inklusi untuk pasien adalah: lelaki dan perempuan, berusia antara 18- 55 tahun, pendidikan terendah SMP, menderita skizofrenia, makan obat teratur, berobat teratur selama satu tahun. Kelompok pertama bekerja dan kelompok kedua tidak bekerja. Kriteria eksklusi adalah berobat tidak teratur, berobat kurang dari satu tahun dan pasien berpartisipasi dalam penelitian. Pasien menandatangani persetujuan penelitian setelah mendapat penjelasan tentang penelitian dan manfaatnya.

Subjek penelitian berjumlah 23 orang, terdiri atas 16 pasien yang bekerja dan tujuh pasien yang tidak memiliki aktivitas. Tiga belas orang bekerja sebagai tenaga administrasi di instansi pemerintah, satu orang berkarya di toko alat-alat musik, satu sebagai kasir di salon kecantikan, dan satu orang lagi sebagai pramuniaga di pasar swalayan.

Ada delapan responden yang berusia

16 – 25 tahun, sembilan yang berusia 26 – 35 tahun, empat berusia 36 – 45 tahun dan dua responden berusia 46 – 55 tahun; empat perempuan dan 19 lelaki; 13 belum menikah, enam menikah, dan empat orang cerai. Ada dua yang berpendidikan SMP, 19 orang mengenyam pendidikan sampai SMA dan dua orang menyelesaikan pendidikan sampai jenjang universitas. Riwayat sakit jiwa dalam keluarga dijumpai pada 20 responden, sementara tiga orang menyangkal ada yang menderita gangguan jiwa di dalam keluarganya. Dari responden yang bekerja, lima orang mengalami kekambuhan sebanyak satu kali. Pada kelompok yang tidak bekerja: satu orang kambuh sekali selama pengamatan satu tahun ini, lima orang relaps dua kali, dan satu orang lagi kambuh sampai tiga kali.

Lima dari 16 pasien skizofrenia yang memiliki pekerjaan mengalami kekambuhan sebanyak satu kali sepanjang pengamatan satu tahun. Semua responden yang tidak bekerja relaps antara satu sampai tiga kali. Memiliki pekerjaan berarti mempunyai penghasilan sendiri, meningkatkan harga diri, memiliki wawasan pengetahuan dan pergaulan lebih luas, membuat individu lebih mantap untuk melangkah dan menatap masa depan dengan penuh harapan.^{4,6} Keyakinan diri meningkatkan kapasitas dan berbagai kesempatan dalam kehidupan. Dengan perkataan lain, memiliki pekerjaan berkaitan dengan citra diri yang baik.⁵ Kesemua ini membuat individu lebih tenang dalam menghadapi permasalahan hidup. Sebaliknya, tidak memiliki pekerjaan mengancam citra diri, dan mendapat stigma sebagai tuna karya.⁵ Bila mekanisme penyesuaian diri tak dapat mengatasinya, maka ansietas akan berkembang. Individu yang ansietas dan kemudian menghadapi permasalahan, rentan mengalami psikopatologi yang lebih berat, sehingga tidak heran bila individu ini

kemudian kembali mengembangkan gejala-gejala skizofrenia yang pernah diidapnya.

Kerja sebagai bagian terapi skizofrenia memberi efek positif. Penelitian ini diharapkan membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut.

Daftar Pustaka

1. Hawari D. Skizofrenia dalam pendekatan holistik pada gangguan jiwa. Jakarta: Penerbit FKUI, 2003.
2. Bengston M. Schizophrenia and Psychosis. Diunduh dari <http://psychcentral.Com/disorders/schizophrenia>. 13 Dec 2012. 9.28 AM
3. Anonymous. Schizophrenia and work: what kind of work can I do ?. Diunduh dari <http://www.livingwithschizophreniauk.org/advice-sheets/schizophrenia-and-work-what-kind-of-work-can-i-do/>, 10 Januari 2014.
4. Siever LJ, Davis KL. The pathophysiology of schizophrenia disorders: perspectives from the spectrum. *Am J Psych*. 2004; 161:398-413
5. Hubacher M, Weiland M, Calabrese P, Stoppe G, Stocklin M, Fischer-Barnicol D, *et al*. Working memory training in patients with chronic schizophrenia: a pilot study. *Psych J*. 2013; Article ID154867
6. Hui-Ling Lee, Happy Kuy-Lok Tan, Hui-Ing Ma, Chia-Yu Tsai, Yung-Kung Liu. Effectiveness of a work-related stress management program in patients with chronic schizophrenia. *Am J Occup Ther*. 2006; 60: 435-41
7. Chan AOM, Chan YH. Influence of work environment on emotional health in a health care setting. *Occupational Medicine*. 2004; 54: 207-12.
8. Setyawan ZY, Amir Z, Sosrosumihardjo D. Stres kerja dan kecenderungan gejala gangguan mental emosional pada karyawan redaksi surat kabar X di Jakarta dalam *Maj Kedok Indon*. 2008; 58, 8: 278 – 83.