

Efektivitas *Art Therapy* Untuk Pasien dengan *General Anxiety Disorder(GAD)*

Angga Dipa Nagara¹, M. Ridwan Rifa,i²

Abstrak

Adanya Anxiety Disorder dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup (quality of life) dan berdampak negatif pada fungsi psikososial. Kombinasi terapi psiko dengan CBT direkomendasikan tetapi sekitar 50% individu dengan IK tidak mendapatkan manfaat dari CBT atau lebih suka tidak minum obat atau lebih memilih terapi non-verbal individu dapat memperoleh manfaat dari Terapi Seni. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk melihat seberapa efektif Art Therapy untuk pasien dengan Gangguan Kecemasan. Desain / metodologi / pendekatan - Proses pencarian artikel menggunakan database PubMed, ScienceDirect, dan DOAJ dengan kata kunci "kecemasan" atau "psikososial", dan "gangguan kecemasan umum", dan "seni", dan "terapi seni", serta tahun terbitnya artikel yaitu 2010-2020. Berdasarkan hasil pencarian diperoleh 223 artikel. Kemudian artikel dipilih sesuai kriteria inklusi teks lengkap, kesesuaian judul dengan kata kunci, desain RCT, dalam bahasa Inggris. Kriteria eksklusi adalah artikel yang diterbitkan pada tahun 2010 ke atas pada tahun 2020, hanya tersedia dalam bentuk abstrak, desain cross-sectional, dan bahasa Arab. Jadi, 6 artikel diperoleh untuk dianalisis. Hasil dari systematic review ini menunjukan bahwa Terapi seni atau terapi art dapat mengurangi kecemasan umum. Keterbatasan penelitian Mengakses database dan artikel berbayar.

Kata kunci: *Art therapy*, kecemasan, gangguan kecemasan

Abstract

The presence of Anxiety Disorder is associated with a lower quality of life (quality of life) and a negative impact on psychosocial functioning. The combination of psychotherapy with CBT is recommended but about 50% of individuals with IK are not benefiting from CBT or would rather not take medication or prefer non-verbal therapy individuals may benefit from Art Therapy. The aim of this paper is to see how effective Art Therapy is for patients with Anxiety Disorders. The process of searching for articles using the PubMed, ScienceDirect, and DOAJ databases with the keywords "anxiety" or "psychosocial", and "generalized anxiety disorder", and "art", and "art therapy", as well as the year the article was published, namely 2010- 2020. Based on the search results, 223 articles were obtained. Then the articles were selected according to the full text inclusion criteria, the suitability of the title with keywords, the RCT design, in English. The exclusion criteria were articles published in 2010 and above in 2020, only available in abstract, cross-sectional design, and Arabic. So, 6 articles were obtained for analysis. Art therapy or Arth therapy can reduce general anxiety. Accessing the database and paid articles

Keywords: *Art therapy, anxiety, anxiety disorder*

PENDAHULUAN

Hampir 29% dari populasi akan dipengaruhi oleh *Anxiety Disorder* di suatu tempat dalam kehidupan (Kessler et al.,2017). Kehadiran *Anxiety Disorder* dikaitkan dengan kualitas yang lebih

rendah kehidupan (kualitas hidup) dan dampak negatif pada fungsi psikososial (Mendlowicz dan Stein,2000). Yang paling umum yang berdampak pada kehidupan sehari-hari bersifat sosial gangguan

kecemasan (SAD), gangguan kecemasan umum (GAD), and panic disorder (PD). Namun, Ansietas Disorder memiliki tingkat kekambuhan 54,8% di dalamnya dan sebagian besar individu tidak mendapat manfaat dari perawatan standar ini. Tidak hanya penyebab PT efek samping, tetapi juga antara 20 dan 50% pasien salah indikasi atau tidak menanggapi PT 4 tahun, termasuk kekambuhan yang tidak stabil secara diagnostic. Kombinasi PT dengan CBT direkomendasikan tetapi sekitar 50% individu dengan IK tidak mendapat untung dari CBT atau lebih suka tidak minum obat atau lebih suka terapi non-verbal individu mungkin mendapat manfaat dari Art Therapy.

Terapi seni adalah terapi non-verbal, berorientasi pada pengalaman yang digunakan seni visual (misalnya melukis, menggambar, patung, pemodelan tanah liat) dan diberikan sebagai terapi mandiri atau multidisiplin program perawatan untuk kecemasan. Pendekatan AT non-verbal dianggap cocok untuk individu dengan kecemasan, terutama jika mereka memiliki kesulitan dalam pelabelan kognitif mereka perasaan, atau jika mereka sangat fokus pada pelabelan dan penggunaan kognitif merasionalisasi sebagai mekanisme coping psikologis.

Selain itu, pendekatan Art Therapy non-verbal dianggap cocok untuk pasien dengan tingkat kecemasan yang tinggi,

karena berbicara tentang kecemasan dan trauma dapat membangkitkan rasa takut dan reaksi fisik yang terkait. Dinyatakan itu jarak ke kecemasan dapat disediakan saat membuat visual karya seni. Untuk 'menjauhkan diri' dari emosi selama tindakan menciptakan seni diyakini meningkatkan regulasi kognitif emosi.

Selain itu, pendekatan AT non-verbal adalah dianggap cocok untuk pasien dengan tingkat kecemasan yang tinggi, karena berbicara tentang kecemasan dan trauma dapat membangkitkan rasa takut dan reaksi fisik yang terkait. Dinyatakan bahwa jarak ke kecemasan dapat disediakan saat membuat visual karya seni. Untuk 'menjauhkan diri' dari emosi selama tindakan menciptakan seni diyakini meningkatkan regulasi kognitif emosi. Mekanisme yang seharusnya adalah itu selama proses penciptaan karya seni, seseorang dapat mengalami perasaan 'terkendali', yang membantu mengimbangi pengalaman kecemasan yang luar biasa. Efektivitas AT dalam mengurangi gejala kecemasan pada orang dewasa hampir tidak pernah dipelajari secara acak terkontrol uji coba (RCT). Ada beberapa indikasi efektivitas di Indonesia populasi yang berbeda, tetapi sebagian besar studi ini memiliki banyak cacat metodologis yang mengarah ke risiko bias yang tinggi dan sedang oleh karena itu berkualitas rendah.

Kecemasan sosial adalah ketakutan yang terus-menerus terhadap situasi dan itu adalah hal biasa gangguan psikologis yang biasanya terjadi seiring perkembangan individu dan tumbuh. Sering kali, kegelisahan sosial secara signifikan rusak fungsi sosial dan dapat menyebabkan defisit praktik keterampilan sosial. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa remaja dengan kecemasan sosial adalah rentan terhadap hubungan yang tidak sehat.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan *systematic review* tentang efektifitas *Art Therapy* untuk gangguan kecemasan.

METODE PENELITIAN

Peneliti melakukan pencarian artikel dengan topik Efektivitas *Art Therapy* untuk Pasien Gangguan Cemas pada database internasional yaitu PubMed dan CINAHL plus. Kata kunci meliputi : *Art therapy*, *General Anxiety Disorder*, *anxiety*. Kriteria inklusi artikel yang dipilih adalah: dipublikasikan dari tahun 2016 hingga tahun 2020 atau 5 tahun terakhir, riset desain menggunakan pendekatan Randomized Control Trial (RCT), berbahasa English. Tahapan pemilihan artikel menggunakan panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA)* yang meliputi 5 langkah yaitu mendefinisikan kriteria kelayakan, menentukan sumber informasi, pemilihan literatur,

pengumpulan data dan pemilihan item data. Peneliti tidak mengikuti sertakan artikel non-RCT, non-English, dan review/literature review/systematic review. Critical appraisal dilakukan dengan menggunakan format JBI untuk *Randomized Controlled Trial*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Hasil penelusuran artikel, didapatkan 101 artikel dari 2 database yaitu: PubMed (97 artikel), dan CINAHL (4 artikel). Setelah dilakukan pembacaan judul dan abstrak, 10 artikel sesuai dengan kriteria inklusi dan dilakukan, dan 101 tidak sesuai. Dilakukan penilaian Critical appraisal terhadap 10 artikel dengan menggunakan The JBI tool yaitu Checklist for Randomized Controlled Trial. 10 artikel dianalisis lanjut dengan dibaca fulltext, hanya 7 artikel yang dapat di akses secara fulltext. Final artikel untuk dianalisis dalam systematic review ini adalah 6 artikel.

2. Pembahasan

Terapi seni musik dapat mengurangi keparahan sosial kecemasan pada peserta yang terpapar intervensi pengobatan. Penelitian lain menunjukkan bahwa terapi musik adalah terapi yang signifikan pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan sosial dan integrasi sosial. Penelitian RCT pertama yang mempelajari intervensi *Art Therapy* untuk *General*

anxiety disorder. Untuk alasan ini dan karena antroposofi *Art Therapy* sebagai intervensi kompleks disesuaikan dengan kebutuhan pasien individu. Untuk mengevaluasi intervensi sebagaimana disediakan dalam klinis prakteknya, terapis diizinkan untuk menyebarkan pengobatan seperti biasanya. Intervensi yang diuji adalah dilaksanakan oleh para profesional *Art Therapy* terlatih yang mampu menyesuaikan perawatan dalam batas – batas tujuan, sarana, dan latihan yang dijelaskan, berdasarkan pada consensus dalam organisasi profesional.

Artikel yang lain Latihan artistik dengan tanah liat, menggambar, dan melukis digunakan dalam setiap kasus untuk dikerjakan pengurangan kecemasan. Media yang paling banyak digunakan adalah menggambar gambar bentuk tertentu, sering sebagai 'pemanasan' dan juga sebagai latihan pekerjaan rumah. Media kedua yang paling banyak digunakan adalah tanah liat kerja: pemodelan bola atau bentuk bulat lainnya dan seri metamorfosis padatan platonik adalah yang paling sering latihan dikerahkan. Hasil menunjukkan bahwa 10-12 sesi *Art Therapy* mengarah ke Penurunan yang signifikan dari perubahan frekuensi, serta Peningkatan signifikan dalam kualitas hidup dan tetap pada 3 bulan mengikuti.

Dalam studi eksploratif, efek *Art Therapy* pada responsivitas stres dan

fungsi eksekutif dinilai untuk mempelajari lebih lanjut efektivitas *Art Therapy* pada wanita dewasa dengan kecemasan dan untuk mengeksplorasi mekanisme kerja yang mungkin dari perawatan ini. Data dikumpulkan sebagai bagian dari RCT pada efektivitas *Art Therapy* pada wanita dengan gangguan kecemasan, membandingkan kelompok perlakuan AT eksperimental dan kelompok kontrol daftar tunggu Hipotesis pertama kami bahwa AT akan berkontribusi pada regulasi stres yang lebih baik. Subjek dalam kelompok intervensi menunjukkan hasil yang lebih tinggi setelah perawatan, menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan / atau pengurangan kecemasan, memenuhi harapan kami. Stres respon yang diukur setelah perawatan adalah sekutu sebelum pengobatan dan tidak perbaikan dalam pemulihan stres diamati, bertentangan dengan harapan kami.

Hipotesis kedua kami bahwa *Art Therapy* akan menghasilkan fungsi eksekutif, juga sebagian didukung. Hasil dari *Art Therapy* yang dilaporkan sendiri menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam pengendalian emosi, memori yang bekerja, merencanakan / mengatur dan memantau tugas, tetapi perubahan *Art Therapy* kelompok dalam domain menghambat, bergeser, memonitor diri sendiri, memulai dan mengatur materi tidak signifikan dibandingkan dengan kelompok yang lain. Mengenai *Art*

Therapy kognitif berbasis kinerja, tidak ada perbedaan pasca perawatan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok control pada Penghambatan, fleksibilitas kognitif dan perhatian berkelanjutan.

Hipotesis ketiga, bahwa peningkatan regulasi stres dikaitkan dengan pengurangan gejala kecemasan, hanya sebagian dibuktikan. Perbaikan yang dilaporkan sendiri Pengendalian emosi, perencanaan / pengorganisasian domain dan monitor tugas dikaitkan dengan kecemasan pengurangan gejala, dengan varian yang dijelaskan dari 67,4%. Analisis faktor-faktor prediksi ditunjukkan bahwa skor Penghambatan yang lebih rendah pada kinerja dikaitkan dengan yang lebih besar mengurangi gejala kecemasan, dan menurunkan fleksibilitas kognitif yang dilaporkan sendiri dan pengorganisasian bahan dikaitkan dengan pengurangan kecemasan yang lebih besar. Hasilnya mendukung hipotesis bahwa suasana hati akan meningkat, dan kecemasan dan rasa sakit berkurang setelah berpartisipasi dalam sesi terapi seni di samping tempat tidur.

Pilihan media, usia, jenis kelamin, atau diagnosis tidak memengaruhi hasil pada tingkat yang signifikan, dan ras tidak termasuk dalam data demografis. Ini menunjukkan bahwa terapi seni dapat memengaruhi suasana hati, kecemasan, dan rasa sakit tanpa mempedulikannya dari

faktor lain. Studi sebelumnya menunjukkan peningkatan dalam rasa sakit, kecemasan, dan suasana hati dengan seni terapi, meskipun tidak dalam lingkungan rawat inap, dan tidak dikelompokkan bersama.

Studi untuk memeriksa tiga faktor bersama-sama dalam pengaturan rawat inap akut. Pelajaran sebelumnya juga cenderung berfokus pada kelompok diagnostik individu sering dalam pengaturan rawat jalan kanker tersebut (Nainis, 2008) atau HIV (Feldman et al., 2014). Berbagai diagnosis dimasukkan dalam analisis kami, membuat penelitian ini lebih mewakili berbagai masalah medis yang mengarah ke rawat inap. Ukuran besar sampel pasien kami memungkinkan analisis subkelompok, dan identifikasi faktor-faktor yang terkait dengan perubahan skor menggunakan analisis multivariat. Penderita gastrointestinal kondisi cenderung menilai nyeri lebih tinggi pada pre-test, tetapi juga melaporkan penurunan nyeri yang lebih besar sesi terapi pasca seni. Selain itu, pasien dengan epilepsi tampaknya memiliki yang lebih besar peningkatan skor kecemasan dibandingkan dengan kelompok lain. Pasien yang lebih tua tampaknya memiliki paling diuntungkan baik dalam hal pengurangan kecemasan dan peningkatan suasana hati. Gender dan jenis media yang digunakan tampaknya tidak berdampak pada hasil apa pun, baik laki-

laki maupun perempuan pasien wanita menilai peningkatan mood, kecemasan, dan rasa sakit. Pasien terlihat di berbagai tempat waktu sehari, dan terletak di kedua unit yang lebih tua dengan kamar bersama, dan unit yang lebih baru dengan lebih besar, kamar pasien tunggal. Sekali lagi perbedaan ini tampaknya tidak mempengaruhi kemanjuran sesi terapi seni, karena suasana hati secara keseluruhan, kecemasan, dan tingkat rasa sakit meningkat secara signifikan dalam semua kohort.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian kami. Fokus pada pasien rawat inap tidak memungkinkan generalisasi temuan kami ke pengaturan lain (rumah atau rawat jalan). Hanya pasien dengan peringkat pada skala wajah Happy / Sad Rogers untuk ketiga variabel (suasana hati, kecemasan, dan rasa sakit) termasuk dalam ulasan grafik, kemungkinan menciptakan bias rekrutmen. Penelitian ini terbatas pada penggunaan skala Rogers karena ini adalah alat yang digunakan dalam praktik klinis reguler di lokasi penelitian. Meskipun skala wajah Rogers Happy / Sad tidak umum digunakan sebagai yang lain (dan lebih dikenal) sisik wajah seperti skala nyeri Wong-Baker (Wong & Baker, 1988), dan belum pernah digunakan sebelumnya untuk menilai kecemasan, telah terbukti menjadi alat yang berguna untuk penilaian diri suasana hati dan rasa sakit. Skala ini dipilih karena kemudahan, karena izin

sudah ada untuk digunakan sebagai alat penelitian. Kedepan peneliti mungkin ingin memvalidasi alat terhadap tindakan / skala kecemasan yang divalidasi lainnya. Itu penilaian terbatas pada efek langsung terapi seni selama satu sesi. Disana mungkin ada beberapa bias karena perbedaan dalam pendekatan oleh individu terapis, meskipun semua memiliki akses ke persediaan serupa dan terbiasa dengan semua populasi pasien. Akhirnya, karena skala laporan diri diberikan oleh terapis, bias adalah kemungkinan karena pasien mungkin ingin menyenangkan terapis dengan melaporkan perbaikan atau perubahan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada beberapa alternatif terapi yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan, salah satunya Art therapy. Art therapy dengan melibatkan visual pendengaran dapat mempengaruhi suasana hati dan fikiran seseorang, terutama orang dengan masalah psikososial kecemasan. Beberapa artikel penelitian menyebutkan bahwa Art Therapi dapat menurunkan kecemasan.

Keterbatasan penulisan ini, belum jelasnya karakteristik kecemasan untuk pasien tertentu. Jadi penulis mengharapkan adanya kejelasan dan batasan karakteristik yang menyebutkan bahwa Art therapy ini untuk pasien kecemasan akibat peristiwa tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- A. J. L. M. Van Balkom, P. van Oppen, and R. van Dyck, “Behandlingsstrategieën bij angststoornissen. [Treatment strategies for anxiety disorders],” Houten/ Diemen: Bohn Stafleu van Loghum, 2001.
- Abbing, A. Ponstein, J. Hoekman, S. van Hooren, and E. Baars, “Wetenschappelijk verantwoorde casus beschrijvingen vragen om methodische documentatie. De ontwikkeling van documentatiemethode gebaseerd op de CARE-AAT richtlijn. [Scientifically valid case studies require methodical documentation. _e development of a documentation method based on the CARE-AAT Guideline],” *Tijdschrift Voor Vaktherapie*, vol. 3, pp. 24–32, 2018.
- Abbing, A., Ponstein, A., Van Hooren, S., De Sonneville, L., Swaab, H., and Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults. of randomised and non-randomised controlled trials. doi: 10.1371/journal.pone.0208716
- Aldao, A., and Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *J. Abnorm. Psychol.* 121, 276–281.
- Anxiety and Depression Association of America [ADAA] (2018). About ADAA.
- Arlington, VAp. 189, 5th edition, 2013.
- Anxiety and Depression Association of America (ADAA), “About ADAA. Facts and statistics,” 2018, <https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics>.
- World Health Organization, “Mental health,” 2018, https://www.who.int/mental_health/en/.
- American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, American Psychiatric Publishing,
- World Health Organization, “Mental health,” 2018, https://www.who.int/mental_health/en/.
- American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, American Psychiatric Publishing.