

## ANALISIS PSYCHOMOTOR THERAPY TERHADAP PENDERITA POST TRAUMATIC STRESS DISORDER

Risa Roseli<sup>1</sup>, Hamidie Ronald Daniel Ray<sup>2</sup>, Pipit Pitriani<sup>3</sup>

**Abstrak:** Kesehatan mental dan kesehatan fisik sama pentingnya. Namun, untuk mengobati dan merawat kesehatan mental khususnya *post traumatic stress disorder*, yang umum dialami oleh penderita gangguan kesehatan mental, seringkali menggunakan obat-obatan. *Psychomotor therapy* berupaya untuk mencapai kesehatan fisik dan mental dengan secara sistematis menggunakan pengalaman tubuh yang disesuaikan dan kegiatan fisik, gerakan, kesadaran indrawi dan kegiatan olahraga yang diturunkan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *psychomotor therapy* terhadap penderita *post traumatic stress disorder*. Melalui metode penelitian *systematic literature review*, 30 jurnal dianalisis melewati tahap *database, queries, review phases, quality assessment, traceability*, dan *write result* sehingga *psychomotor therapy* merupakan salah satu cara perawatan dan atau pengobatan yang membantu penderita *post-traumatic stress disorder* dengan memanfaatkan kesadaran kesatuan tubuh dan pikiran melalui pengembangan kemampuan mental dan fisik.

**Kata Kunci:** *Psychomotor Therapy, Post Traumatic Stress Disorder, Mental, Aktifitas Fisik*

### PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Sebagaimana telah diungkapkan oleh WHO, untuk semua individu, kesehatan mental, fisik, dan sosial adalah bagian vital dan jalinan kehidupan (WHO, 2003). Ketika pemahaman kita tentang hubungan ini tumbuh, semakin jelas bahwa kesehatan mental sangat penting bagi kesejahteraan individu, masyarakat, dan negara secara keseluruhan. Kesehatan mental adalah kondisi individu dalam menghadapi kehidupannya dengan tenang dan damai sehingga memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan sebagaimana mestinya. Secara konseptual, kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan yang memungkinkan individu untuk menyadari kemampuan mereka, mengatasi tekanan normal kehidupan, bekerja secara produktif dan bermanfaat dan memberikan pengaruh kepada komunitas mereka. (WHO, 2003).

Masyarakat banyak berasumsi bahwa kesehatan mental tidak sepenting kesehatan fisik, bahkan tidak menyadari betapa pentingnya kesehatan mental. Padahal, kesehatan mental dan kesehatan fisik sama pentingnya. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh WHO, sayangnya, di sebagian besar dunia, kesehatan mental dan gangguan mental tidak diberikan pada tingkat yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Sebaliknya, mereka sebagian besar telah diabaikan atau dilalaikan. (WHO, 2003). Hal ini jelas membuat banyak kesehatan mental individu menurun. Dinyatakan oleh *Fundamental Mental Health*, Sebuah indeks baru-baru ini dari 301 penyakit menemukan masalah kesehatan mental menjadi salah satu penyebab utama beban penyakit secara keseluruhan di seluruh dunia (Mereka terbukti bertanggung jawab atas 21,2% tahun hidup dengan disabilitas di seluruh dunia.) (Fundamental, 2016).

---

<sup>1</sup> Penulis adalah Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

<sup>2</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

<sup>3</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

Di berbagai belahan dunia, berbagai cara telah dilakukan untuk menangani masalah tersebut. Salah satunya dengan terapi psikomotor atau *psychomotor therapy*. Sejalan dengan pernyataan berikut, *psychomotor therapy* didasarkan pada hubungan yang diterima dengan baik antara kesehatan mental dan aktivitas fisik (Probst, 2017). Bukan tanpa dasar, *psychomotor therapy* selain dapat menjadi solusi bagi masalah kesehatan fisik, juga menjadi solusi kesehatan mental, serta menjadi kaitan satu sama lain. Seperti yang dikemukakan (Probst, 2017)

*Psychomotor therapy* berupaya untuk mencapai hasil terapi positif mengenai masalah kejiwaan penderita (depresi, kegelisahan, skizofrenia, autisme, gangguan makan, dll.) Dengan secara sistematis menggunakan pengalaman tubuh yang disesuaikan dan kegiatan fisik, gerakan, kesadaran indrawi dan kegiatan olahraga yang diturunkan. Dalam hal ini, *psychomotor therapy* lebih dari sekadar "berolahraga" atau "melakukan kegiatan rekreasi".

Dari pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa *psychomotor therapy* memungkinkan dapat menjadi titik terang bagi masalah kesehatan mental dunia. Meskipun banyak kasus masalah kesehatan mental di dunia. Dari berbagai jenis kasus masalah kesehatan mental, salah satunya adalah *post-traumatic stress disorder*.

*Post traumatic stress disorder* (PTSD) ketika sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia, tidak sulit untuk memahaminya. PTSD atau *post traumatic stress disorder* berarti gangguan stres pasca trauma. Agar lebih jelas, secara konseptual, PTSD adalah kelainan yang dialami sebagian orang setelah mengalami peristiwa yang mengejutkan, menakutkan, atau berbahaya. (People, n.d.). *National Institute of Mental Health* (NIMH) mendefinisikan PTSD sebagai gangguan berupa kecemasan yang timbul setelah seseorang mengalami peristiwa yang mengancam keselamatan jiwa atau fisiknya. Peristiwa trauma ini bisa berupa serangan kekerasan, bencana alam yang menimpa manusia, kecelakaan, atau perang (Nevid, 2005)

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan pustaka sistematis (*systematic literature review*) adalah jenis tinjauan pustaka yang mengumpulkan dan menganalisis secara kritis beberapa studi atau makalah penelitian melalui proses yang sistematis (Kharlamov, 2016). *Systematic literature review* mencoba untuk mengidentifikasi, menilai dan mensintesis semua bukti empiris yang memenuhi kriteria kelayakan yang telah ditentukan sebelumnya untuk menjawab pertanyaan penelitian yang diberikan menurut definisi *Cochrane* (Nasser, 2017). Karakteristik utama dari tinjauan sistematis adalah serangkaian tujuan yang dinyatakan dengan jelas dengan kriteria kelayakan yang telah ditentukan untuk studi, metodologi yang eksplisit dan dapat direproduksi, pencarian sistematis yang mencoba untuk mengidentifikasi semua studi yang akan memenuhi kriteria kelayakan, penilaian validitas temuan studi yang disertakan, misalnya melalui penilaian risiko bias dan presentasi sistematis, dan sintesis, dari karakteristik dan temuan studi termasuk. (Nasser, 2017).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian *systematic literature review* (Kharlamov, 2016) adalah:

1. Menentukan pertanyaan penelitian (dan tujuan)
2. Menentukan kriteria inklusi
3. Mencari di database ilmiah dan ekstrak konten/data yang relevan (mengulangi proses dalam beberapa tahap)
4. Menilai kualitas hasil
5. Mengumpulkan hasil yang paling menonjol untuk menganalisis, mendiskusikan, dan belajar darinya

Setelah mengkaji dari desain penelitian tersebut, secara ringkas, pelaksanaan desain penelitian terdiri dari: (1) *identifikasi* jurnal yang akan disertakan (2) seleksi, yakni penilaian kualitas laporan penelitian, (3) abstraksi, berupa kuantifikasi hasil masing-masing penelitian untuk digabungkan dan (4) analisis, yakni penggabungan dan pelaporan hasil.

Tahapan dalam penelitian ini berdasarkan pada *GRIAL Research Group, Department of Computers and Automatics* (Kharlamov, 2016), yaitu:

1. *RQs/Research Questions* (Pertanyaan Penelitian)

Menguraikan latar belakang masalah penelitian dan menentukan rumusan masalah penelitian.

2. *ICs/Inclusion Criteria* (Kriteria Inklusi)

Menentukan tujuan penelitian, signifikansi penelitian, struktur organisasi penelitian, metode penelitian dan desain penelitian.

3. *ECs/Exclusion Criteria* (Kriteria Eksklusi)

Menentukan Batasan penelitian.

4. *PICOC/Population, Intervention, Comparison, Outcomes, Context*

Menentukan populasi, intervensi, perbandingan, hasil dan konteks penelitian. Namun di dalam penelitian ini dilaksanakan kajian teori, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian.

5. *Databases* (Sumber Data)

Sumber data yang digunakan untuk mengakses jurnal internasional misalkan WoS, Scopus, Google Scholar, IEEExplore, ACM, Springer, ERIC, Pubmed, ScienceDirect, Comendex, EBSCO, PROQOES, SAGE, Taylor and Francis, dan lain lain.

6. *Queries* (Pertanyaan)

Pertanyaan antara *database* yang berbeda dimana peneliti mencari hasil harus sama atau setara. Maksud dari kalimat tersebut adalah menentukan *keyword* atau *kata kunci* yang sesuai dan setara diantara *database* ketika mengakses jurnal di kolom pencarian.

7. *Review Phases* (Tahapan Peninjauan)

Langkah-langkah khusus dalam tahapan peninjauan antara lain:

7.1. Melaksanakan pencarian

7.2. Menghilangkan duplikasi

7.3. Meninjau berdasarkan judul dan abstrak (menerapkan IC, EC)

7.4. Meninjau teks lengkap & nilai kualitas (menerapkan juga IC, EC).

7.5. Menyertakan (jika perlu) makalah yang dikutip dalam hasil dan mengulangnya.

8. *Quality Assessment* (Penilaian Kualitas)

Menilai kualitas menggunakan *checklist* untuk mengevaluasi aspek-aspek yang relevan untuk SLR di setiap makalah. Bergantung pada skor evaluasi, setiap makalah akan dimasukkan atau dikeluarkan pada tahap akhir. Peneliti akan memperbaiki titik pemotongan.

9. *Traceability* (Ketertelusuran)

9.1. Memberikan penjelasan lengkap tentang bagaimana proses dilaksanakan.

9.2. Memasukkan artikel yang ditinjau di setiap fase. Bergantung pada tahap tinjauan, Menentukan IC, EC yang digunakan untuk memilih atau menolak artikel jurnal di SLR.

10. *Write Result* (Menuliskan Hasil)

10.1. Menjawab pertanyaan penelitian dan memberikan wawasan tentang penelitian dan konten penelitian.

10.2. Menggunakan grafik, tabel dan penjelasan visual

Instrumen penelitian merupakan teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data untuk penelitian. Instrumen dalam penelitian ini adalah dokumentasi. Dokumentasi, dari asal katanya dokumen, yang artinya barang barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode

dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya (Winarno, 2013). Dokumentasi data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan mengidentifikasi dari dokumentasi yaitu jurnal internasional yang relevan dengan penelitian yang telah dinilai kualitas dan di akses dari *database* dari WoS, Scopus, Google Scholar, IEEExplore, ACM, Springer, ERIC, Pubmed, ScienceDirect, Comendex, EBSCO, PROQOES, SAGE, Taylor and Francis, dan lain lain. Dan dilaksanakan *Quality Assessment* dengan enilaian sumber data jurnal yang layak dengan kualitas yang baik dengan mengakses : *Peer Reviewer*, terindeks *CiteScore*, *Journal Impact Factors* (JIF), *Source Normalized Impact per paper* (SNIP) untuk jurnal *Elsevier Scopus*, *SCImago Journal Rank* (SJR).

Analisis adalah teknik mempelajari perilaku manusia secara tidak langsung, melalui analisis komunikasi mereka, analisis dari isi komunikasi yang biasanya tertulis. Buku teks, esai, surat kabar, novel, artikel majalah, buku masak, lagu, pidato politik, iklan, gambar (Jack R. Fraenkel, 2012). Analisis data sebagai metodologi sering digunakan dalam hubungannya dengan metode lain. Analisis data dapat digunakan dalam konteks apa pun di mana peneliti menginginkan sarana sistematisasi dan mengukur data (Jack R. Fraenkel, 2012). Dalam penelitian ini, analisis data dilaksanakan sesuai dengan tahapan tahapan pelaksanaan penelitian *systematic literature review* yaitu:

1. *Database* (Sumber Data)  
Penelusuran jurnal diawali dengan mengakses perpustakaan internasional
2. *Queries* (Pertanyaan)  
Menentukan *keyword* atau *kata kunci* yang sesuai dan setara diantara *database* ketika mengakses jurnal di kolom pencarian.
3. *Review Phases* (Tahapan Peninjauan)  
Dalam tahapan peninjauan penelitian ini, peneliti menggunakan kriteria untuk menyeleksi artikel jurnal yang akan dipilih.
4. *Quality Assessment* (Penilaian Kualitas)  
Penilaian sumber data jurnal yang layak dengan kualitas yang baik dengan mengakses : *Peer Reviewer*, terindeks *CiteScore*, *Journal Impact Factors* (JIF), *Source Normalized Impact per paper* (SNIP) untuk jurnal *Elsevier Scopus*, *SCImago Journal Rank* (SJR). Kriteria tersebut dapat membatalkan data atau jurnal yang sudah didapat untuk dianalisa lebih lanjut.
5. *Traceability* (Ketertelusuran)  
Peneliti membuat tabel dengan berisi informasi tentang setiap artikel jurnal yang disimpan agar memudahkan ke tahap analisa. Berikut tabel yang berisi informasi jurnal:
6. *Write Result* (Menuliskan Hasil)  
Pada tahapan ini, dilaksanakan menjawab pertanyaan penelitian dengan menganalisis dan memberikan wawasan tentang penelitian dan konten penelitian dengan menganalisis artikel jurnal dan di bantu dengan menggunakan grafik, tabel dan penjelasan visual.

## HASIL

### Penelusuran Jurnal

Peneliti melaksanakan identifikasi literatur secara sistematis dengan tahap yang telah dikemukakan di BAB sebelumnya oleh *GRIAL Research Group, Department of Computers and Automatics* (Kharlamov, 2016). Berikut pelaksanaan tahapan penelitian yang telah dilaksanakan

#### 1.1 Database (Sumber Data)

Penelusuran jurnal diawali dengan mengakses perpustakaan internasional online, yaitu: WoS, Scopus, Google Scholar, IEEExplore, ACM, Springer, ERIC, Pubmed, ScienceDirect, Comendex, EBSCO, PROQOES, SAGE, Taylor and Francis, dan lain lain.

#### 1.2 *Queries* (Pertanyaan)

Menentukan *keyword* atau *kata kunci* yang sesuai dan setara diantara *database* ketika mengakses jurnal di kolom pencarian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *keyword* “*psychomotor therapy*” dan “*post traumatic stress disorder*”.

#### 1.3. *Review Phases* (Tahapan Peninjauan)

Dalam tahapan peninjauan penelitian ini, peneliti menggunakan kriteria untuk menyeleksi artikel jurnal yang akan dipilih dengan kriteria:

- 3.1. Jurnal yang diterbitkan dalam rentang waktu 15 tahun (2005-2020)
- 3.2. Tipe Jurnal/*review articles*, *research articles* yang bersifat Internasional
- 3.3. Relevan dengan kebutuhan penelitian
- 3.4. Jurnal yang dapat diakses secara penuh.

#### 1.4. *Quality Assessment* (Penilaian Kualitas)

Penilaian sumber data jurnal yang layak dengan kualitas yang baik dengan mengakses : *Peer Reviewer*, terindeks *CiteScore*, *Journal Impact Factors* (JIF), *Source Normalized Impact per paper* (SNIP) untuk jurnal *Elsevier Scopus*, *SCImago Journal Rank* (SJR). Kriteria tersebut dapat membatalkan data atau jurnal yang sudah didapat untuk dianalisa lebih lanjut. Sehingga peneliti menyimpan 30 artikel jurnal yang relevan sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan.

#### 1.5. *Traceability* (Ketertelusuran)

Peneliti membuat tabel dengan berisi informasi tentang setiap artikel jurnal yang disimpan agar memudahkan ke tahap analisa. Berikut tabel yang berisi informasi jurnal:

#### 1.6. *Write Result* (Menuliskan Hasil)

Pada tahapan ini, dilaksanakan menjawab pertanyaan penelitian dengan menganalisis dan memberikan wawasan tentang penelitian dan konten penelitian dengan menganalisis artikel jurnal dan di bantu dengan menggunakan grafik, tabel dan penjelasan visual.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan artikel jurnal yang telah di analisis, *psychomotor therapy* dapat mengobati dan merawat kesehatan mental, PTSD adalah salah satu gejala terganggunya kesehatan mental. Kemudian secara khusus, *psychomotor therapy* berdampak pada kesehatan mental salah satunya terhadap gejala depresi. Depresi sangat erat kaitannya dengan PTSD (Lecomte et al., 2013). Beberapa artikel jurnal lainnya menegaskan bahwa *psychomotor therapy* dapat menjadi solusi untuk perawatan dan pengobatan gangguan kecemasan, insomnia, agresif, mudah marah, menggunakan alkohol atau obat-obatan memabukkan, gangguan-gangguan tersebut merupakan gejala-gejala PTSD.

Adapun dari beberapa jurnal berkesimpulan bahwa aktifitas fisik dapat berpengaruh kepada PTSD. *Psychomotor therapy* merupakan salah satu pengobatan atau perawatan yang menggunakan aktivitas fisik. Selain itu, beberapa jurnal mengatakan kesehatan fisik dapat berdampak pada PTSD. Kesehatan fisik dapat dijaga dan diobati oleh *psychomotor therapy*. PTSD sangat berpengaruh pada penampilan dan fungsi fisik penderitanya, mengingat bahwa *psychomotor therapy* merupakan salah satu cara perawatan dan pengobatan perfroma fungsi fisik.

Dari penjelasan dan data yang telah dipaparkan maka dapat menggambarkan kesesuaian antara teori-teori yang tertera dengan hasil penelitian. Hal ini memberikan kejelasan dan bukti bahwa teori-teori yang tertera merupakan hasil analisa dari artikel jurnal.

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hasil penelitian ini sesuai dengan teori-teori dan data-data penelitian dapat dibuktikan secara ilmiah.

*Psychomotor therapy* merupakan salah satu cara perawatan dan atau pengobatan yang membantu penderita *post-traumatic stress disorder* dengan memanfaatkan kesadaran kesatuan tubuh dan pikiran melalui aktivitas fisik, sehingga penderita *post traumatic stress disorder* dapat memperbaiki performa fungsi fisik dan mentalnya secara bertahap untuk melanjutkan hidupnya dengan baik sehari hari sebagaimana biasanya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menggunakan *systematic literature review* yang merupakan metode dengan tujuan untuk mengidentifikasi, mengintegrasikan, menganalisis, mensintesis seluruh temuan-temuan pada topik penelitian yaitu mengenai pengaruh *psychomotor therapy* terhadap *post traumatic stress disorder*. Data diperoleh dengan cara *database, queries, review phases, quality assessment, traceability, dan write result*. 30 artikel jurnal yang sudah melewati tahap-tahap penelusuran dianalisis dan dibahas dengan topik *psychomotor therapy* terhadap kesehatan mental dan aktifitas fisik terhadap *post traumatic stress disorder* sehingga mendapatkan kaitan antara pengaruh *psychomotor therapy* terhadap *post traumatic stress disorder*.

Berdasarkan hasil analisis, *Psychomotor therapy* merupakan salah satu cara perawatan dan atau pengobatan yang membantu penderita *post-traumatic stress disorder* dengan memanfaatkan kesadaran kesatuan tubuh dan pikiran melalui pengembangan kemampuan mental dan fisik, sehingga penderita *post traumatic stress disorder* dapat memperbaiki performa fungsi fisik dan mentalnya secara bertahap untuk mencapai kesembuhan secara keseluruhan demi melanjutkan kehidupannya sehari-hari dengan baik.

Saran: bagi peneliti lain, selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi poin-poin utama lebih mendetail untuk mengobservasi penderita *post traumatic stress disorder* agar tepat sasaran dalam pelaksanaan penentuan aktivitas yang dilaksanakan dalam *psychomotor therapy*. Dan diharapkan mengeksplorasi kegiatan atau aktivitas khusus yang lebih mendetail untuk pelaksanaan *psychomotor therapy* yang tepat untuk penderita *post traumatic stress disorder* agar dapat dijadikan referensi untuk para terapis dalam melaksanakan pengobatan dan perawatan *psychomotor therapy*.

Bagi terapis diharapkan menggunakan *psychomotor therapy* sebagai media untuk mencapai kesembuhan penderita *post traumatic stress disorder*, selain itu, terapis diharapkan bekerja sama antara ahli klinis, psikolog/psikiater dan ahli olahraga agar observasi dan penentuan aktivitas *psychomotor therapy* tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan penderita *post traumatic stress disorder*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fundamental, M. H. (2016). *Mental Health Fundamental*.
- Jack R. Fraenkel. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education. In *הגות עליון* (Vol. 66).
- Kharlamov, A. (2016). *Systematic Literature Review Step-By-Step*. 62. <https://doi.org/10.5281/zenodo.165773>
- Lecomte, T., Paquin, K., Mueser, K. T., MacEwan, G. W., Goldner, E., Thornton, A. E., Brink, J., Lang, D., Kang, S., Barr, A. M., & Honer, W. G. (2013). Relationships among depression, PTSD, methamphetamine abuse, and psychosis. *Journal of Dual Diagnosis, 9*(2), 115–122. <https://doi.org/10.1080/15504263.2013.778930>
- Nasser, R. (2017). On the input-degradedness and input-equivalence between channels. In *IEEE International Symposium on Information Theory - Proceedings*. <https://doi.org/10.1109/ISIT.2017.8006970>

People, D. (n.d.). *Post-Traumatic Stress Disorder ( PTSD )*.

Probst, M. (2017). *Psychomotor Therapy for Patients with Severe Mental Health World ' s largest Science , Technology & Medicine Open Access book publisher. July.*  
<https://doi.org/10.5772/intechopen.68315>

WHO. (2003). Investing in Mental Health. *Mental Health*.

Winarno. (2013). *Buku Metodologi Penelitian Bisnis. January.*  
<http://www.bukukita.com/Non-Fiksi-Lainnya/Non-Fiksi-Umum/95766-METODOLOGI-PENELITIAN-BISNIS.html>