

## **Praktik Menyulam sebagai Media Terapeutik dalam Mendukung Pemulihan Psikososial Penyandang Skizofrenia**

**Gracia Veronica**

37025002@mahasiswa.itb.ac.id

Ilmu Seni Rupa dan Desain, Institut Teknologi Bandung

### **Abstrak**

Menyulam sebagai medium terapeutik berbasis kriya bagi penyandang skizofrenia dalam konteks komunitas urban. Menyulam dipahami tidak hanya sebagai aktivitas estetik, tetapi juga sebagai pengalaman *embodied* yang melibatkan keterhubungan antara tubuh, material, ritme kerja, dan proses kreatif. Melalui gerakan repetitif dan interaksi dengan material kriya, praktik menyulam berpotensi menghadirkan pengalaman estetik yang mendukung fokus perhatian, regulasi emosi, serta keterlibatan sosial partisipan. Tujuan dari tulisan ini adalah untuk menganalisis praktik menyulam sebagai pengalaman estetik dan *embodied practice*, serta mengidentifikasi kontribusinya terhadap keterlibatan sosial dan proses pemulihan psikososial penyandang skizofrenia. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang berfokus pada visual dalam kegiatan lokakarya menyulam di komunitas Phalamartha Sukabumi yang melibatkan partisipan penyandang skizofrenia dengan dominasi gejala negatif. Data dikumpulkan melalui observasi partisipan, dokumentasi proses kreatif, dan analisis visual karya sulam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik menyulam membentuk pengalaman estetik yang bersifat reflektif melalui ritme jahitan yang repetitif dan keterlibatan tubuh dalam proses kreatif. Kegiatan menyulam mendorong peningkatan fokus perhatian, keberanian berekspresi, partisipasi sosial, serta munculnya rasa keterhubungan antar peserta. Penelitian ini menyimpulkan bahwa menyulam memiliki potensi sebagai media terapeutik yang mendukung pengalaman estetik dan proses pemulihan psikososial penyandang skizofrenia melalui praktik kreatif berbasis komunitas.

**Kata kunci:** Terapeutik; Menyulam; Pengalaman Estetik; Pemulihan Psikososial; Seni Kriya.

### **Abstract**

*Embroidery as a craft-based therapeutic medium for individuals with schizophrenia within an urban community context. Embroidery is understood not merely as an aesthetic activity but also as an embodied experience involving the interconnectedness of the body, materiality, working rhythm, and creative processes. Through repetitive movements and engagement with textile materials, embroidery practice has the potential to generate aesthetic experiences that support attention, emotional regulation, and social engagement among participants. The purpose of this study is to analyze embroidery as an aesthetic and embodied practice and to identify its contribution to social engagement and the psychosocial recovery process of individuals with schizophrenia. The research employs a qualitative method with a phenomenological approach focusing on visual experience. The study was conducted through embroidery workshops at the Phalamartha Community in Sukabumi involving participants with schizophrenia who predominantly experience negative symptoms. Data were collected through participant observation, documentation of the creative process, and visual analysis of embroidered works. The findings indicate that embroidery practice fosters reflective aesthetic experiences through repetitive stitching rhythms and bodily engagement in the creative process. Embroidery activities encourage increased attention, confidence in self-expression, social participation, and a stronger sense of connectedness among participants. This study concludes that embroidery has the potential to function as a therapeutic medium that supports aesthetic experience and the psychosocial recovery of individuals with schizophrenia through community-based creative practice.*

**Keywords:** Art as Therapy; Embroidery; Embodied Practice; Psychosocial Recovery; Textile Craft.



*This is an open access article under the CC BY-SA license*

## Pendahuluan

Seni rupa tidak hanya berfungsi sebagai medium penciptaan bentuk estetik, tetapi juga sebagai ruang pengalaman yang memungkinkan individu membangun relasi antara tubuh, emosi, ingatan, dan lingkungan sosialnya. Dalam perkembangan praktik seni kontemporer, seni semakin dipahami sebagai proses yang bersifat partisipatif, reflektif, dan transformasional sehingga tidak semata menghasilkan objek visual, melainkan juga menghadirkan kemungkinan bagi individu untuk mengonstruksi makna atas pengalaman hidupnya (Bourriaud, 2002; Bishop, 2012). Perspektif ini menempatkan praktik artistik sebagai pengalaman yang melibatkan tubuh (*embodied experience*), material, dan tindakan kreatif sebagai bagian dari proses pembentukan pengetahuan dan makna (Merleau-Ponty, 2012; Sullivan, 2010). Salah satu pendekatan yang berkembang dari pemahaman penciptaan karya dengan pengalaman yang melibatkan tubuh adalah praktik seni yang menempatkan aktivitas kreatif sebagai pengalaman terapeutik. Berbeda dengan pendekatan terapi yang berorientasi pada interpretasi karya, terapeutik memandang proses berkesenian itu sendiri sebagai sarana refleksi diri, regulasi emosi, dan pembentukan makna personal (McNiff, 1992). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas seni mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat rasa kompetensi diri, serta mendukung keterhubungan sosial individu yang mengalami gangguan kesehatan mental (Van Lith, Schofield, & Fenner, 2013; Kaimal, Ray, & Muniz, 2016). Dalam konteks pemulihan kesehatan mental, aktivitas seni juga dipahami sebagai ruang yang memungkinkan individu membangun kembali identitas, harapan, dan rasa kebermaknaan dalam kehidupan sehari-hari (Leamy et al., 2011).

Dalam praktik seni kriya merupakan medium yang memiliki karakteristik khas karena melibatkan hubungan langsung antara tubuh, material, dan proses penciptaan. Menyulam sebagai bagian dari seni kriya menghadirkan pengalaman artistik melalui gerak repetitif, ritme kerja yang teratur, koordinasi motorik halus, serta eksplorasi warna, bentuk, dan pola visual. Aktivitas tersebut tidak hanya menghasilkan karya sebagai objek estetik, tetapi juga membangun keterlibatan sensorik dan pengalaman taktil yang memungkinkan individu berinteraksi secara intens dengan material yang digunakan (Parker, 2010). Dalam kajian kriya kontemporer, praktik kriya dipahami sebagai aktivitas *embodied* yang memperlihatkan hubungan timbal balik antara tubuh, pikiran, material, dan lingkungan dalam proses pembentukan makna (Adamson, 2013; Ingold, 2013). Karakteristik menyulam menjadi relevan ketika dikaitkan dengan pengalaman penyandang skizofrenia, khususnya mereka yang mengalami dominasi gejala negatif seperti penarikan diri sosial, berkurangnya ekspresi afektif, rendahnya motivasi, dan keterbatasan komunikasi interpersonal. Gejala negatif sering kali berdampak pada menurunnya kualitas hidup serta terbatasnya partisipasi sosial individu dalam kehidupan sehari-hari (*American Psychiatric Association, 2022*).

Dalam konteks masyarakat urban yang ditandai oleh kompetisi, percepatan ritme hidup, dan tingginya tuntutan sosial, penyandang skizofrenia berisiko mengalami keterasingan sosial yang semakin memperkuat hambatan dalam proses pemulihan psikososial. Kajian terdahulu mengenai seni sebagai terapi bagi penyandang skizofrenia umumnya berfokus pada aktivitas menggambar, melukis, dan seni visual lainnya sebagai sarana ekspresi psikologis dan rehabilitasi sosial. Crawford et al. (2012) menunjukkan bahwa terapi seni menyediakan ruang

komunikasi nonverbal yang membantu individu dengan skizofrenia mengekspresikan pengalaman subjektif yang sulit diungkapkan melalui bahasa. Penelitian lain menunjukkan bahwa aktivitas seni berkontribusi terhadap peningkatan fokus perhatian, regulasi emosi, dan keterlibatan sosial penyandang skizofrenia (Attard & Larkin, 2016; Safitri, 2025). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berorientasi pada hasil terapi atau perubahan gejala, sementara pengalaman estetik yang muncul selama proses kreatif belum banyak menjadi perhatian utama. Disisi lain, penelitian mengenai menyulam menunjukkan bahwa aktivitas ini memiliki potensi terapeutik melalui ritme kerja yang repetitif, pengalaman kontemplatif, dan keterlibatan tubuh yang berkelanjutan. Wolk dan Bat Or (2023) menjelaskan bahwa menyulam memungkinkan individu membangun fokus perhatian, regulasi emosi, dan rasa keterhubungan dengan diri sendiri melalui gerakan berulang yang dilakukan secara sadar. Selain itu, praktik menyulam juga menyediakan ruang bagi individu untuk mengekspresikan pengalaman personal melalui simbol, warna, dan pola visual yang diwujudkan dalam karya kriya. Meskipun demikian, kajian yang secara khusus menghubungkan menyulam sebagai pengalaman estetik dan *embodied practice* dengan proses pemulihan psikososial penyandang skizofrenia masih relatif terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada kajian praktik menyulam sebagai medium *terapeutik* berbasis seni kriya yang dianalisis melalui dua aspek utama, yaitu pengalaman estetik yang bersifat *embodied* dan keterlibatan sosial yang mendukung proses pemulihan psikososial penyandang skizofrenia. Penelitian ini tidak hanya memandang karya sulam sebagai produk visual, tetapi juga menempatkan proses kreatif sebagai ruang pembentukan makna, ekspresi identitas, dan pembangunan kembali keterhubungan sosial dalam konteks kehidupan urban. Permasalahan penelitian adalah bagaimana praktik menyulam membentuk pengalaman artistik yang melibatkan hubungan antara tubuh, material, dan proses kreatif, serta bagaimana aktivitas tersebut mendukung keterlibatan sosial dan pemulihan psikososial penyandang skizofrenia. Adapun tujuan penelitian ini adalah menganalisis praktik menyulam sebagai pengalaman estetik dan *embodied practice* dalam konteks *terapeutik*, serta mengidentifikasi kontribusinya terhadap keterlibatan sosial dan proses pemulihan psikososial penyandang skizofrenia dalam komunitas urban.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi berfokus pada visual untuk memahami praktik menyulam sebagai pengalaman estetik dan *embodied practice* yang berkontribusi terhadap keterlibatan sosial serta proses pemulihan psikososial penyandang skizofrenia. Pendekatan fenomenologi visual digunakan untuk mengkaji bagaimana pengalaman tubuh, material, tindakan kreatif, dan relasi sosial dimaknai melalui proses artistik dan diwujudkan dalam karya visual (Rose, 2023). Dalam konteks penelitian seni rupa, pendekatan ini memungkinkan praktik menyulam dipahami tidak hanya sebagai aktivitas menghasilkan objek kriya, tetapi juga sebagai pengalaman yang melibatkan interaksi antara tubuh, material, emosi, dan lingkungan sosial (Merleau-Ponty, 2012; Sullivan, 2010). Penelitian dilaksanakan di komunitas Phalamartha Sukabumi melalui kegiatan lokakarya menyulam yang diikuti oleh sembilan partisipan penyandang skizofrenia dengan dominasi

gejala negatif. Gejala tersebut meliputi kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, keterbatasan ekspresi afektif, serta rendahnya motivasi dalam aktivitas sehari-hari (American Psychiatric Association, 2022). Lokakarya dilaksanakan dalam dua sesi sebagai ruang praktik kreatif yang memungkinkan partisipan berinteraksi dengan material kriya, mengeksplorasi bentuk visual, dan terlibat dalam aktivitas kelompok. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipan, dokumentasi proses kreatif, dan analisis visual karya sulam. Observasi partisipan digunakan untuk mengamati keterlibatan tubuh selama proses menyulam, termasuk cara partisipan menggunakan material, mempertahankan ritme jahitan, merespons instruksi, membangun fokus perhatian, serta berinteraksi dengan peserta lain selama kegiatan berlangsung (Spradley, 2016). Observasi juga diarahkan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk keterlibatan sosial yang muncul selama lokakarya, seperti berbagi pengalaman, menunjukkan hasil karya, memberikan respons terhadap karya peserta lain, dan partisipasi dalam aktivitas kelompok. Dokumentasi dilakukan melalui pencatatan lapangan dan fotografi terhadap proses menyulam serta hasil karya yang dihasilkan pada setiap sesi. Dokumentasi visual digunakan untuk merekam perkembangan proses kreatif, perubahan pola keterlibatan peserta, serta transformasi bentuk visual yang muncul selama lokakarya berlangsung. Dalam penelitian seni rupa, dokumentasi visual tidak hanya berfungsi sebagai arsip penelitian, tetapi juga sebagai data yang memungkinkan pembacaan terhadap hubungan antara proses artistik dan pengalaman yang menyertainya (Pink, 2021).

Analisis visual dilakukan terhadap karya sulam yang dihasilkan peserta dengan memperhatikan unsur-unsur formal seperti warna, bentuk, motif, pola, tekstur, ritme visual, dan komposisi. Analisis ini bertujuan mengidentifikasi bagaimana pengalaman estetik dan ekspresi personal diwujudkan melalui simbol-simbol visual dalam karya. Pendekatan tersebut merujuk pada metodologi visual yang memandang karya sebagai representasi pengalaman, identitas, dan konstruksi makna yang terbentuk melalui interaksi antara individu dan material (Rose, 2023; Sullivan, 2010). Analisis data dilakukan secara tematik melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah reduksi data hasil observasi, dokumentasi, dan analisis visual. Tahap kedua adalah pengelompokan data ke dalam tema-tema yang berkaitan dengan pengalaman estetik, keterlibatan tubuh (*embodied engagement*), ekspresi visual, interaksi sosial, dan indikasi pemulihan psikososial. Tahap ketiga adalah interpretasi data dengan menghubungkan temuan lapangan dengan konsep *terapeutik*, teori pengalaman estetik, praktik *embodied*, dan pendekatan *personal recovery* dalam kesehatan mental (Leamy et al., 2011; Wolk & Bat Or, 2023). Untuk menjaga kredibilitas data, penelitian menerapkan triangulasi melalui perbandingan antara hasil observasi, dokumentasi proses kreatif, dan analisis visual karya (Creswell & Poth, 2018). Triangulasi dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana praktik menyulam membentuk pengalaman kreatif, keterlibatan sosial, dan proses pemulihan psikososial partisipan. Dengan pendekatan ini, penelitian berupaya menjelaskan peran menyulam tidak hanya sebagai aktivitas kriya kriya, tetapi juga sebagai praktik seni yang mendukung pembentukan makna, ekspresi diri, dan keterhubungan sosial dalam konteks kehidupan urban.

## Pembahasan

### Menyulam sebagai Pengalaman Estetik dan *Embodied Practice*

Hasil observasi menunjukkan bahwa praktik menyulam menghadirkan pengalaman artistik yang terbentuk melalui hubungan antara tubuh, material, dan tindakan repetitif selama proses kreatif berlangsung. Pada sesi pertama lokakarya, sebagian besar peserta masih berada pada tahap pengenalan material dan teknik dasar menyulam. Meskipun demikian, keterlibatan terhadap aktivitas menusukkan jarum, menarik benang, dan mengulang pola jahitan secara bertahap memperlihatkan munculnya hubungan sensorik yang cukup stabil antara tubuh dan material kriya. Aktivitas tersebut tidak hanya menghasilkan bentuk visual, tetapi juga menghadirkan pengalaman taktil dan ritmis yang membangun keterlibatan peserta terhadap proses kreatif. Temuan ini sejalan dengan pandangan Sullivan (2010) bahwa praktik seni merupakan bentuk pengetahuan yang lahir melalui tindakan dan pengalaman langsung dengan material. Pengalaman *embodied* terlihat pada kecenderungan peserta mempertahankan ritme jahitan yang berulang. Pada karya Salim (Gambar 1), pola jahitan putus-putus dan pengulangan bentuk organik menunjukkan bahwa perhatian peserta lebih terfokus pada proses menjahit daripada hasil representasional yang kompleks. Pengulangan gerak tangan tersebut membentuk ritme visual sekaligus ritme tubuh yang memungkinkan peserta terlibat secara lebih mendalam dalam aktivitas kreatif yang terlihat pada karya Fatiya (Gambar 2). Dalam konteks kriya, pengalaman repetitif ini menunjukkan bahwa makna artistik tidak hanya hadir pada karya akhir, tetapi juga pada proses kerja yang berlangsung secara berulang dan kontemplatif (Adamson, 2013).

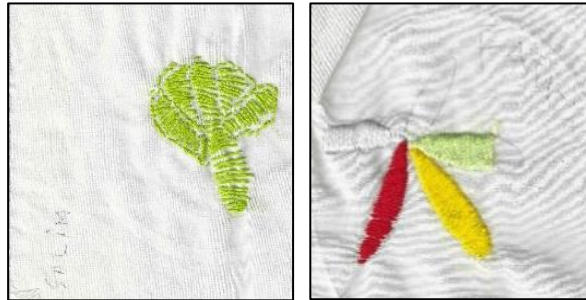


Gambar 1. Karya Salim  
Sumber: Penulis



Gambar 2. Karya Fatiya  
Sumber: Penulis

Perkembangan pada sesi kedua memperlihatkan peningkatan kemampuan peserta dalam mengorganisasi bentuk, warna, dan komposisi visual. Karya Salim dan Fatiya mulai menunjukkan struktur visual yang lebih jelas, penggunaan warna yang lebih beragam, serta pengisian bidang yang lebih padat (Gambar 3). Perubahan ini mengindikasikan bahwa pengalaman artistik yang muncul tidak hanya bersifat sensorik, tetapi juga melibatkan proses pengambilan keputusan visual dan pembentukan kesadaran artistik selama praktik menyulam berlangsung.

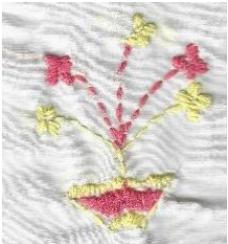
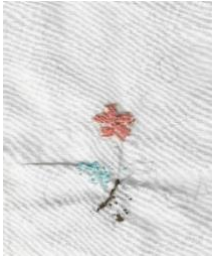


Gambar 3. Karya Salim (kiri) Fatiya (kanan)

Sumber: Penulis

Selain menghadirkan pengalaman artistik, proses menyulam juga menunjukkan potensi terapeutik melalui peningkatan kemampuan peserta dalam mempertahankan perhatian dan keterlibatan terhadap suatu aktivitas. Aktivitas menjahit yang repetitif memberikan struktur tindakan yang jelas dan berkelanjutan sehingga peserta dapat terlibat dalam proses kreatif dalam durasi yang lebih panjang. Kondisi ini terlihat dari perkembangan kualitas jahitan, keberanian mengisi bidang yang lebih luas, serta meningkatnya kompleksitas bentuk visual yang muncul pada sesi kedua yang dijabarkan pada tabel 1. Dengan demikian, pengalaman artistik dalam praktik menyulam tidak hanya berkaitan dengan penciptaan bentuk visual, tetapi juga berhubungan dengan proses pengorganisasian perhatian, keterlibatan tubuh, dan regulasi emosi yang menjadi bagian penting dalam proses pemulihan psikososial (Malchiodi, 2012; Wolk & Bat Or, 2023).

| No | Nama    | Sesi 1                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Gambar Sesi 1                                                                       | Sesi 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Gambar Sesi 2 |
|----|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1  | Fatihah | karya Fatiah menampilkan bentuk daun sederhana dengan jahitan hijau yang relatif padat dan terarah, menunjukkan fokus yang mulai stabil serta pengalaman <i>embodied</i> melalui keterlibatan tubuh, koordinasi motorik halus, dan interaksi sensorik dengan material tekstil selama proses menyulam |  | Karya Fatiah menunjukkan perkembangan estetik melalui eksplorasi warna yang lebih berani, komposisi yang lebih terstruktur, dan kontrol jahitan yang lebih baik, yang mencerminkan meningkatnya keterlibatan tubuh serta kemampuan mengambil keputusan visual secara mandiri dalam proses <i>embodied practice</i> |               |

| No | Nama  | Sesi 1                                                                                                                                                                                                                                                                          | Gambar Sesi 1                                                                       | Sesi 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Gambar Sesi 2                                                                         |
|----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | Hana  | Karya Hana menampilkan bentuk rumah figuratif sederhana sebagai simbol ruang aman dan kebutuhan emosional, yang menunjukkan pengalaman <i>embodied</i> melalui keterhubungan antara gerakan menyulam, ingatan personal, dan ekspresi makna yang diwujudkan dalam bentuk visual. |    | Karya Hana berkembang menjadi bunga dalam pot dengan komposisi yang lebih simetris, kontrol jahitan yang lebih baik, dan organisasi visual yang lebih terstruktur, yang mencerminkan meningkatnya kesadaran serta keterlibatan tubuh dalam proses kreatif ( <i>embodied practice</i> ).                                       |    |
| 3  | Nina  | Karya Nina menampilkan simbol hati, bunga, kupu-kupu, dan nama diri sebagai ekspresi identitas personal yang menunjukkan pengalaman <i>embodied</i> melalui keterhubungan antara gerakan menyulam, ingatan, emosi, dan representasi diri dalam bentuk visual.                   |    | Karya Nina berkembang menjadi representasi pakaian seperti baju, celana, dan dress yang lebih terstruktur, mencerminkan meningkatnya kesadaran estetik serta kemampuan mengartikulasikan identitas dan ekspresi diri melalui proses <i>embodied practice</i> yang melibatkan pengambilan keputusan visual secara lebih sadar. |    |
| 4  | Salim | Karya Salim menampilkan bentuk abstrak-organik bercabang dengan repetisi jahitan yang menonjolkan ritme visual, menunjukkan pengalaman <i>embodied</i> melalui keterlibatan tubuh dalam gerakan menjahit yang berulang serta eksplorasi hubungan antara material dan bentuk.    |  | Karya Salim berkembang menjadi bentuk tanaman yang lebih terstruktur dengan kontrol jahitan yang lebih baik, mencerminkan meningkatnya kesadaran estetik, fokus perhatian, dan keterlibatan tubuh dalam proses <i>embodied practice</i> yang menghasilkan representasi visual yang lebih terorganisasi.                       |  |
| 5  | Lia   | Karya Lia menampilkan bentuk sederhana dengan jahitan yang masih minimal dan eksploratif, menunjukkan pengalaman <i>embodied</i> melalui proses pengenalan material, koordinasi gerak tangan sederhana                                                                          |  | Karya Lia berkembang menjadi bunga kecil yang lebih terdefinisi dengan penggunaan warna yang lembut dan komposisi minimalis, mencerminkan pengalaman estetik yang lebih reflektif serta meningkatnya keterlibatan tubuh dan kesadaran visual dalam proses <i>embodied practice</i> .                                          |  |

Tabel 1 Perbandingan sesi 1 dan 2

Sumber: Penulis

## Menyulam dan Keterlibatan Sosial sebagai Proses Pemulihan Psikososial

Aspek individual, praktik menyulam juga menghasilkan perubahan pada aspek sosial yang berkontribusi terhadap proses pemulihan peserta. Observasi selama lokakarya menunjukkan bahwa peserta mulai saling memperhatikan karya satu sama lain, bertukar komentar mengenai warna dan bentuk, serta menunjukkan hasil jahitan kepada fasilitator maupun peserta lain. Interaksi tersebut menciptakan suasana yang lebih cair dibandingkan komunikasi verbal formal dan membuka peluang terjadinya hubungan sosial yang lebih spontan. Kegiatan menyulam menghadirkan ruang sosial yang tidak menuntut kemampuan komunikasi verbal secara intensif. Dalam situasi tersebut, karya menjadi mediator interaksi yang memungkinkan peserta membangun keterhubungan melalui aktivitas bersama. Proses ini penting bagi penyandang skizofrenia yang mengalami gejala negatif seperti penarikan diri sosial, keterbatasan ekspresi afektif, dan rendahnya motivasi untuk berpartisipasi dalam lingkungan sosial (*American Psychiatric Association*, 2022). Melalui aktivitas menyulam, peserta dapat terlibat dalam relasi sosial tanpa tekanan untuk berkomunikasi secara verbal, sehingga tercipta pengalaman interaksi yang lebih aman dan nyaman. Percakapan sederhana dimulai dari para peserta bercerita tentang sulamannya kepada mentor, sampai saling berkomunikasi dengan sesama peserta dengan menunjukkan karya masing-masing.

Temuan penelitian juga menunjukkan adanya perubahan keterlibatan peserta dari sesi pertama menuju sesi kedua. Pada awal lokakarya, sebagian peserta masih berfokus pada pengenalan alat dan teknik dasar, dengan karya yang relatif sederhana dan eksploratif. Namun pada sesi berikutnya terlihat peningkatan keberanian dalam memilih warna, mengembangkan bentuk visual, mengisi bidang secara lebih terstruktur, serta menyelesaikan karya hingga tahap yang lebih kompleks. Perkembangan tersebut mengindikasikan meningkatnya keterlibatan (*engagement*), rasa percaya diri, dan motivasi peserta dalam mengikuti aktivitas kreatif. Dalam perspektif *personal recovery*, pemulihan tidak hanya dipahami sebagai berkurangnya gejala gangguan mental, tetapi juga sebagai kemampuan individu untuk membangun kembali harapan, identitas, makna hidup, dan keterhubungan sosial (Anthony, 1993; Leamy et al., 2011). Indikasi proses pemulihan dalam penelitian ini terlihat melalui meningkatnya fokus perhatian, kemampuan mempertahankan aktivitas secara berkelanjutan, keberanian mengekspresikan simbol-simbol personal, serta munculnya interaksi sosial yang lebih aktif selama lokakarya berlangsung. Simbol-simbol seperti rumah, bunga, pakaian, hati, kupu-kupu, dan nama diri yang muncul dalam karya peserta menunjukkan adanya upaya merepresentasikan pengalaman personal dan identitas diri melalui medium visual (gambar 4).



Gambar 4. Symbol personal dan identitas diri

Sumber: Penulis

Lebih jauh, perkembangan karya dari sesi pertama menuju sesi kedua menunjukkan adanya perubahan dari tahap eksplorasi dasar menuju penciptaan visual yang lebih terstruktur dan bermakna. Perubahan tersebut dapat dipahami sebagai bentuk meningkatnya rasa kompetensi dan pengalaman keberhasilan (*sense of achievement*) dalam diri peserta. Pengalaman berhasil menyelesaikan karya, memilih warna, dan mengembangkan simbol visual memberi kesempatan bagi peserta untuk memperoleh kembali rasa percaya diri yang sering kali menurun akibat pengalaman gangguan mental jangka panjang. Dalam konteks ini, praktik menyulam berfungsi sebagai ruang yang memungkinkan peserta mengalami kebermaknaan melalui aktivitas kreatif yang dapat mereka kendalikan dan selesaikan secara mandiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa praktik menyulam tidak hanya menghasilkan karya kriya sebagai objek artistik, tetapi juga menyediakan ruang bagi peserta untuk membangun kembali rasa kompetensi, kebermaknaan, dan keterhubungan dengan lingkungan sosial. Oleh karena itu, menyulam dapat dipahami sebagai medium *terapeutik* yang mendukung proses pemulihan psikososial melalui penguatan fokus, ekspresi diri, partisipasi sosial, dan pembentukan identitas personal.

### **Simpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik menyulam dapat dipahami tidak hanya sebagai aktivitas kriya tekstil yang menghasilkan objek kriya, tetapi juga sebagai medium terapeutik yang menghadirkan pengalaman *embodied* melalui keterhubungan antara tubuh, material, ritme kerja, dan proses kreatif. Melalui gerakan menjahit yang repetitif dan interaksi langsung dengan media tekstil, partisipan membangun pengalaman yang bersifat reflektif, meningkatkan fokus perhatian, keterlibatan tubuh, serta mendukung regulasi emosi selama proses berkarya berlangsung. Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa menyulam berfungsi sebagai ruang sosial yang mendukung interaksi dan partisipasi antarpeserta. Lokakarya menyulam menciptakan lingkungan yang memungkinkan penyandang skizofrenia terlibat dalam aktivitas bersama tanpa tuntutan komunikasi verbal yang intensif. Dalam proses tersebut, karya sulam berperan sebagai media interaksi yang memfasilitasi keterhubungan sosial, berbagi pengalaman, serta membangun rasa memiliki dalam kelompok. Perkembangan karya dari sesi pertama hingga sesi kedua menunjukkan peningkatan keterlibatan kreatif, keberanian berekspresi, kemampuan mempertahankan perhatian, rasa kompetensi, dan kepercayaan diri peserta.

Secara keseluruhan, temuan penelitian mengindikasikan bahwa praktik menyulam memiliki potensi untuk mendukung proses pemulihan psikososial penyandang skizofrenia melalui pengalaman kreatif, ekspresi diri, partisipasi sosial, dan pembentukan identitas yang lebih positif. Dalam konteks komunitas urban, menyulam dapat diposisikan sebagai salah satu bentuk praktik seni berbasis komunitas yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup, kebermaknaan aktivitas, serta keterhubungan sosial penyandang skizofrenia. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian dilakukan dalam lingkup komunitas yang terbatas dengan jumlah partisipan yang relatif sedikit sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi pada seluruh penyandang skizofrenia. Kedua, pelaksanaan lokakarya yang berlangsung dalam dua sesi belum memungkinkan pengamatan terhadap dampak praktik

menyulam terhadap proses pemulihan psikososial dalam jangka panjang. Ketiga, penelitian berfokus pada observasi proses kreatif, dokumentasi, dan analisis visual karya sehingga belum mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan secara mendalam melalui wawancara atau studi jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan periode pendampingan yang lebih panjang, melibatkan partisipan yang lebih beragam, serta mengombinasikan pendekatan visual dengan metode partisipatif lainnya untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kontribusi seni kriya tekstil terhadap pemulihan psikososial penyandang gangguan kesehatan mental.

### Sumber Referensi

- Adamson, G. (2013). *The invention of craft*. London, England: Bloomsbury Academic.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC: Author.
- Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11–23.
- Attard, A., & Larkin, M. (2016). Art therapy for people with psychosis: A narrative review of the literature. *The Arts in Psychotherapy*, 47, 78–87.
- Bishop, C. (2012). *Artificial hells: Participatory art and the politics of spectatorship*. London, England: Verso.
- Bourriaud, N. (2002). *Relational aesthetics*. Dijon, France: Les Presses du Réel.
- Crawford, M. J., Killaspy, H., Barnes, T. R. E., Barrett, B., Byford, S., Clayton, K., ... Waller, D. (2012). Group art therapy as an adjunctive treatment for people with schizophrenia: Multicentre pragmatic randomised trial. *BMJ*, 344, e846. doi:10.1136/bmj.e846
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ingold, T. (2013). *Making: Anthropology, archaeology, art and architecture*. London, England: Routledge.
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 33(2), 74–80.
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445–452.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- McNiff, S. (1992). *Art as medicine: Creating a therapy of the imagination*. Boston, MA: Shambhala Publications.
- Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of perception* (D. A. Landes, Trans.). London, England: Routledge. (Original work published 1945)
- Parker, R. (2010). *The subversive stitch: Embroidery and the making of the feminine* (2nd ed.). London, England: I.B. Tauris.
- Pink, S. (2021). *Doing visual ethnography* (4th ed.). London, England: Sage.
- Rose, G. (2023). *Visual methodologies: An introduction to researching with visual materials* (5th ed.). London, England: Sage.

- Safitri, A. (2025). Art therapy and psychosocial recovery among individuals with schizophrenia. *Journal of Mental Health and Creative Arts*, 12(1), 45–58.
- Spradley, J. P. (2016). *Participant observation*. Long Grove, IL: Waveland Press.
- Sullivan, G. (2010). *Art practice as research: Inquiry in visual arts* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Van Lith, T., Schofield, M. J., & Fenner, P. (2013). Identifying the evidence-base for art-based practices and their potential benefit for mental health recovery: A critical review. *Disability and Rehabilitation*, 35(16), 1309–1323.
- Wolk, N., & Bat Or, M. (2023). The therapeutic aspects of embroidery in art therapy: An exploration of embodied creative practice. *International Journal of Art Therapy*, 28(3), 134–145.