

**TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI MEDIA
KREATIVITAS BAGI PASIEN GANGGUAN JIWA DI PANTI
REHABILITASI MENTAL YAYASAN CITRA MEDIKA
BANYUMAS**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

Disusun oleh :

NUR PRIYANI
NIM. 1917101042

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN
MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Priyani
NIM : 1917101042
Jenjang : S-1
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : **Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Media Kreativitas Bagi Pasien Gangguan Jiwa Di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas**

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil atau karya sendiri, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sebelumnya.

Purwokerto, 2 Oktober 2023

Peneliti,



Nur Priyani

NIM. 1917101042



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK
INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI MEDIA KREATIVITAS BAGI
PASIEAN GANGGUAN JIWA DI PANTI REHABILITASI MENTAL
YAYASAN CITRA MEDIKA BANYUMAS

Yang disusun oleh Nur Priyani NIM. 1917101042 Program Studi Bimbingan
Konseling Islam Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam
Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah
diujikan pada hari Senin tanggal 16 Oktober 2023 dan dinyatakan telah memenuhi
syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial dalam Bimbingan dan Konseling
oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Agung Widodo, M.A.
NIP. 199306222019031015

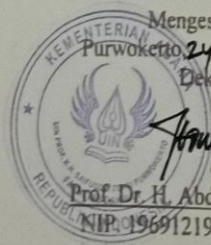
Sekretaris Sidang/Penguji II

Lutfi Faishol, S.Sos.I., M.Pd.
NIP. 19921028201903 1 013

Penguji Utama

Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.
NIP. 19741226200003 1 001

Mengesahkan,
Purwokerto, 24 Oktober 2023
Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah

Di Purwokerto

Assalamualaikum Wr. Wb

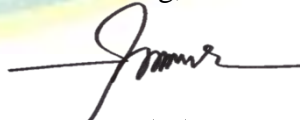
Setelah melakukan bimbingan, koreksi dan perbaikan terhadap naskah skripsi:

Nama : Nur Priyani
NIM : 1917101042
Jenjang : S1
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : **Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Media Kreativitas
Bagi Pasien Gangguan Jiwa di Panti Rehabilitasi
Mental Yayasan Citra Medika Banyumas**

Dengan ini dinyatakan bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan dalam sidang munaqosyah.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Purwokerto, 2 Oktober 2023
Pembimbing,



Ageng Widodo, M. A

**TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI MEDIA KREATIVITAS BAGI
PASIEN GANGGUAN JIWA DI PANTI REHABILITASI MENTAL
YAYASAN CITRA MEDIKA BANYUMAS**

**NUR PRIYANI
NIM.1917101042**

ABSTRAK

Terapi menulis ekspresif merupakan sebuah pendekatan terapeutik yang memungkinkan pasien untuk menyampaikan pengalaman mereka, perasaan, dan pemikiran dalam bentuk tulisan yang bebas, kreatif dan tidak terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pelaksanaan Terapi Menulis Ekspresif sebagai media kreativitas bagi pasien gangguan jiwa di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dan penelitian lapangan. Subjek penelitian ini berjumlah 4 orang, yang terdiri dari seorang terapis, seorang perawat, dan dua orang pasien. Pengumpulan data diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Terapi Menulis Ekspresif terdiri dari empat tahapan. Pertama, tahap *Recognition*, di mana pasien mengenali dan meresapi perasaan dan pikiran mereka. Kedua, tahap *Examination*, di mana pasien melakukan eksplorasi lebih dalam terhadap perasaan dan pengalaman mereka melalui proses menulis. Ketiga, tahap *Justaposition*, di mana pasien membandingkan perasaan yang diungkapkan dalam tulisan mereka dengan kehidupan sehari-hari mereka. Terakhir, tahap *Application to the Self*, di mana pasien merenungkan bagaimana penulisan mereka dapat membantu dalam pemahaman diri dan perbaikan kesejahteraan mental mereka. Kreativitas pasien disajikan dalam beberapa bentuk sastra seperti cerita, puisi, pantun, dan lirik lagu.

Kata Kunci : Terapi Menulis Ekspresif, Gangguan Jiwa, Kreativitas

MOTTO

"Sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi yang lainnya"
(HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'alamiin, dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat serta hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam juga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, dan sahabat-sahabatnya yang telah memberikan teladan dan petunjuk yang tak ternilai. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
2. Ibu saya tercinta, Ibu Rasini.
3. Ayah dan Adik saya.
4. ADIKSI (Asosiasi Mahasiswa Bidikmisi dan KIP-K)



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahiim

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya yang senantiasa melimpahkan keberkahan dalam perjalanan panjang penulisan skripsi ini. Penulis juga ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi berjudul "Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Media Kreativitas Bagi Pasien Gangguan Jiwa Di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas", skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Mohammad Roqib, M. Ag, Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. K.H. Abdul Basit, M. Ag, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, M. Si, Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi.
4. Lutfi Faishol, M. Pd, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Ageng Widodo, M. A., Dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran, motivasi, dengan penuh ketulusan dan kesabaran kepada penulis untuk mengerjakan skripsi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Segenap dosen serta staff Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah membantu secara akademik serta administrasi.
7. Pihak Lembaga Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas yang telah memberikan izin kepada penulis melakukan penelitian serta membantu dalam proses penelitian.

8. Keluarga Penulis terutama Orangtua dan Adik penulis yang senantiasa memberikan doa serta dukungan kepada penulis.
9. Teman-teman angkatan 2019 kelas BKI A. Terima kasih kepada Afi, Armila, dan Afifa untuk selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.
10. Teman-teman Adiksi angkatan 2019 dan 2020 terutama Yeni Setyoningsih, terima kasih atas bantuan, dukungan dan waktunya untuk selalu mendukung penulis.
11. Teman-teman KKN yang selalu kebersamai penulis Enjang Saputri, Fina Malindasari, Anisatun Muafifah, Dzulfiqar Dhiya'uddin, dan Rif'an Siddiq terima kasih telah memberikan warna dan pengalaman berharga kepada penulis.
12. Terima kasih sebesar-besarnya kepada Tusika Dewi dan Dian Setyaningsih yang selalu mendoakan, menyemangati, dan membantu penulis baik secara mental, material maupun moral kepada penulis.
13. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang senantiasa kuat, semangat dan pantang menyerah.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Terima kasih yang tak terhingga kepada segenap pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini. Tanpa semua pihak yang terlibat, pencapaian ini tidak mungkin terwujud.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat baik bagi penulis, ilmu pengetahuan, masyarakat dan pembaca. Aamiin.

Penulis sangat menyadari, tulisan ini jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, dengan segenap kerendahan hati, penulis menerima segala saran dan kritik yang membangun dari para pembaca.

Purwokerto, 2 Oktober 2023
Penyusun,



Nur Priyani
NIM. 1917101042

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN..... | ii |
| PENGESAHAN..... | iii |
| NOTA DINAS PEMBIMBING..... | iv |
| ABSTRAK | v |
| MOTTO | vi |
| PERSEMBAHAN..... | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Penegasan Istilah | 9 |
| C. Rumusan Masalah | 11 |
| D. Tujuan dan Manfaat Penelitian | 11 |
| E. Kajian Pustaka | 12 |
| F. Sistematika Pembahasan | 16 |
| BAB II KAJIAN TEORI | 17 |
| A. Terapi Menulis Ekspresif | 17 |
| 1. Pengertian Terapi Menulis Ekspresif | 17 |
| 2. Manfaat Terapi Menulis Ekspresif | 18 |
| 3. Langkah Penggunaan <i>Ekspressive Writing</i> | 20 |
| B. Kreativitas | 22 |
| 1. Pengertian Kreativitas | 22 |
| 2. Ciri-ciri Kreativitas | 23 |

| | |
|---|-----------|
| C. Gangguan Jiwa | 24 |
| 1. Pengertian Gangguan Jiwa | 24 |
| 2. Jenis Gangguan Jiwa | 25 |
| 3. Ciri-ciri Penyakit Jiwa..... | 31 |
| 4. Faktor Penyebab Gangguan Jiwa | 32 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 34 |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 34 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 34 |
| C. Data dan Sumber Data | 34 |
| D. Subjek dan Objek Penelitian | 35 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 36 |
| F. Metode Analisis Data | 37 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 39 |
| A. Gambaran Umum Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas | 39 |
| 1. Sejarah Berdirinya Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas | 39 |
| 2. Sarana dan Prasarana | 41 |
| 3. Ketenagaan | 43 |
| 4. Struktur Organisasi di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas | 43 |
| 5. Jadwal Kegiatan Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas | 44 |
| 6. Gambaran Subjek Penelitian | 46 |
| B. Pasien Gangguan Jiwa di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas | 47 |

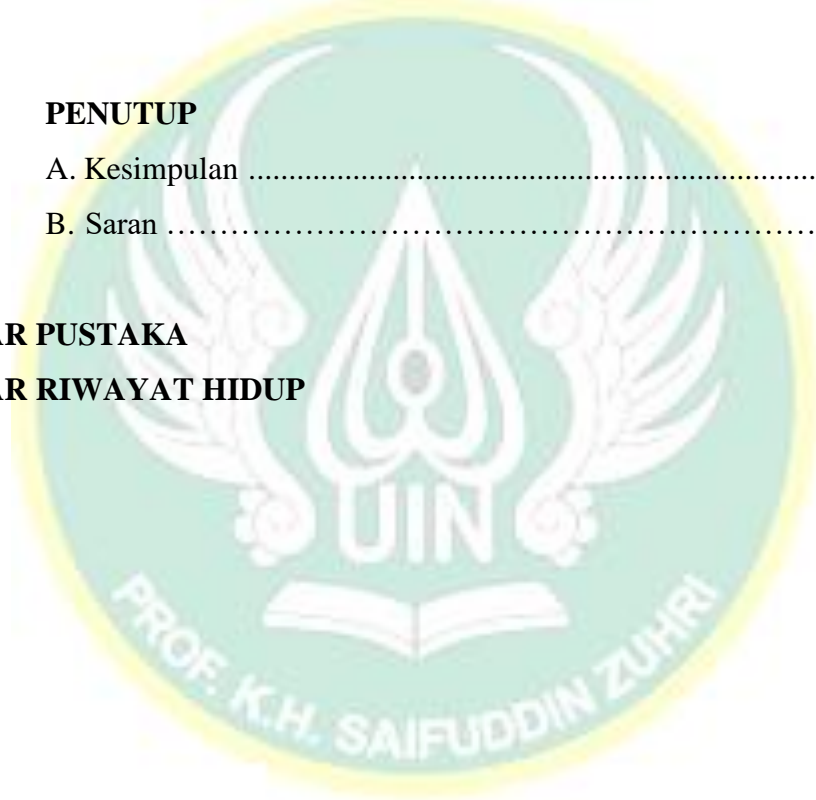
| | | |
|---|---------------------|----|
| C. Terapi Menulis Ekspresif di Pant | Rehabilitasi Mental | |
| Yayasan Citra Medika Banyumas | | 39 |
| 1. Terapi Menulis Ekspresif di Pant | Rehabilitasi Mental | |
| Yayasan Citra Medika Banyumas | | 50 |
| 2. Manfaat Terapi Menulis Ekspresif di Pant | Rehabilitasi | |
| Mental Yayasan Citra Medika Banyumas | | 52 |
| 3. Tahapan Terapi Menulis Ekspresif di Pant | Rehabilitasi | |
| Mental Yayasan Citra Medika Banyumas | | 54 |

BAB V PENUTUP

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 62 |
| B. Saran | 63 |

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 4.1 Arsip Dokumentasi Jadwal Kegiatan | 44 |
| Tabel 4.2 Arsip Dokumentasi Data Pasien | 49 |
| Tabel 1 Transkrip Wawancara | 71 |
| Tabel 2 Transkrip Wawancara | 73 |
| Tabel 3 Transkrip Wawancara | 75 |
| Tabel 4 Transkrip Wawancara | 77 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 4.1 Observasi | 42 |
| Gambar 4.2 Observasi | 43 |
| Gambar 4.3 Struktur Organisasi | 44 |
| Gambar 4.4 Dokumentasi Karya Tulis Pasien | 53 |
| Gambar 4.5 Observasi | 55 |
| Gambar 4.6 Observasi | 57 |
| Gambar 4.7 Observasi | 59 |
| Gambar 4.8 Observasi | 60 |
| Gambar 1 Gedung Kantor | 79 |
| Gambar 2 Aula Kegiatan | 79 |
| Gambar 3 Gedung Rawat Inap Pasien | 80 |
| Gambar 4 Observasi Kegiatan | 80 |
| Gambar 5 Observasi Kegiatan Terapi Menulis Ekspresif | 81 |
| Gambar 6 Observasi Kegiatan Terapi Menulis Ekspresif | 81 |
| Gambar 7 Dokumentasi Tulisan Pasien | 82 |
| Gambar 8 Dokumentasi Tulisan Pasien | 82 |
| Gambar 9 Dokumentasi Tulisan Pasien | 83 |
| Gambar 10 Dokumentasi Tulisan Pasien | 83 |
| Gambar 11 Dokumentasi Tulisan Pasien | 84 |
| Gambar 12 Dokumentasi Visi dan Misi Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas | 84 |
| Gambar 13 Dokumentasi Jadwal Kegiatan | 85 |
| Gambar 14 Wawancara dengan Isna | 85 |
| Gambar 15 Wawancara dengan Yoshua | 86 |
| Gambar 16 Wawancara dengan Alif | 86 |
| Gambar 17 Wawancara dengan Windi | 87 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dilahirkan menjadi organisme sosial dan hidup saling berdekatan antara satu dengan yang lain. Orang lain, hewan, tumbuhan, gunung, lautan, dan seluruh alam semesta terhubung dengan hubungan ini. Untuk menjaga keharmonisan dalam hubungan, seseorang dengan lingkungan sosialnya termasuk alam semesta, harus menjaga keseimbangan yang baik, sebenarnya di antara seorang dan orang lainnya tidak bisa dipisahkan dari adanya suatu pertengkaran. Konflik yang timbul dari gesekan antar manusia dapat terjadi dalam berbagai bentuk dan dampak yang berbeda-beda tergantung siapa yang terlibat. Seringkali, konsekuensinya akan berdampak kepada individu itu sendiri, termasuk perasaan selalu menganggap dirinya salah, *self harm*, dan kehampaan yang besar. Masalah tersebut tidak hanya disebabkan oleh manusia tetapi juga oleh kerusakan lingkungan yang menyebabkan bencana alam. Peristiwa tersebut menyebabkan manusia mengalami peristiwa traumatis yang mendalam, yang dapat menyebabkan kecemasan, stres, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya hingga mengarah pada gangguan jiwa atau cacat mental.¹

Gangguan jiwa merupakan kumpulan kondisi tidak normal, baik secara fisik maupun mental. Jika fungsi psikis berubah, menyebabkan tekanan pribadi serta hambatan untuk memenuhi peran sosial. Salah satu kendala pemenuhan peran sosial tersebut adalah kesulitan berkomunikasi atau berinteraksi dengan masyarakat sekitar, sehingga terjadi perbedaan cara pandang atau bisa disebut dengan diskriminasi karena dipandang berbeda. Individu yang mengalami gangguan jiwa harus segera mencari

¹ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own* (Surabaya: Unesa University Press, 2020): 1-11.

pengobatan dari spesialis kesehatan jiwa seperti psikolog atau psikiater, Rumah Sakit Jiwa (RSJ), lembaga rehabilitasi sosial/mental, dan lembaga kejiwaan lainnya yang menangani masalah pada kejiwaan.²

Dalam kandungan Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 155 dijelaskan mengenai ujian yang diberikan Allah SWT kepada manusia :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar,"³

Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah yang menggunakan lafadz *walanabluwannakum* untuk menjelaskan keikhlasan, Allah menegaskan bahwa Allah tentu hendak menguji manusia. Cobaan yang Allah berikan berupa rasa takut, lapar, kekurangan jiwa dan buah-buahan. Segala sesuatu yang telah diuji pada manusia didasarkan pada kebutuhan manusia, dan bisa mengakibatkan manusia merasakan kesulitan serta putus asa. Kandungan yang ada dalam dalam surah Al-Baqarah ayat 155 sesuai dengan kondisi yang menjadi latar belakang manusia mengalami gangguan jiwa yaitu disebabkan oleh ketidakmampuan manusia mengatasi adanya berbagai permasalahan dalam kehidupan yang diberikan oleh Allah SWT seperti kesulitan, ketakutan, serta kekurangan.⁴

Akibat kondisi alam yang terus berubah, persaingan yang ketat antar individu, dan lingkungan sosial yang kurang mendukung, masalah kesehatan jiwa di Indonesia dinilai cukup serius. Menurut WHO pada tahun 2017, sekitar 450 juta manusia di dunia mengidap penyakit gangguan jiwa, termasuk skizofrenia. Penyakit kardiovaskular menyumbang 31,8 persen dari semua DALYs dan sekarang menjadi sebab pertama kematian di dunia.

² Hannika Fasya, and Lucy Pujasari Supratman, "Komunikasi Terapeutik Perawat Pada Pasien Gangguan Jiwa," *Jurnal Penelitian Komunikasi* 21, No. 1, (Juli 2018): 15-28.

³ QS. Al-Baqarah ayat 155. Qur'an Kemenag. <https://quran.kemenag.go.id/> diakses pada Sabtu, 1 April 2023.

⁴ Samain, Budihardjo, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'An Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah" *ATTA'DIB Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, No. 2 (Desember 2020) 18-29.

Namun, proporsi penyumbang gangguan jiwa yang lebih besar 14,4% dapat dilihat dari YLDs, atau jumlah tahun yang hilang karena penyakit atau kecacatan. Sedangkan situasi di Indonesia, Mirip dengan situasi global, yang mejadi beban penyakit dan sebab kematian terbesar adalah Kardiovakular (36,4%), penyakit neoplastik, masalah maternal neonatal, infeksi pernapasan, dan tuberkulosis mengikuti. Namun, ketika melihat penyebab kecacatan (YLDs), gangguan kejiwaan berkontribusi lebih besar (13,4%) dibandingkan penyakit lain. Bersumber dari Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) di tahun 2017, depresi, kecemasan, skizofrenia, gangguan bipolar, gangguan perilaku, autisme, gangguan makan, disabilitas intelektual, dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) merupakan jenis-jenis penyakit jiwa yang diperkirakan diderita oleh masyarakat di Indonesia. Periode 3 dekade dari tahun 1990 hingga 2017 terlihat peningkatan DALYs dengan perubahan pola gangguan kejiwaan seperti skizofrenia, autisme bipolar, dan gangguan makan sedangkan gangguan depresi tetap nomor satu.⁵

Berdasarkan data dari Riskesdas, Di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 2,3% sampai di 3 tahun 2018 sebesar 9% dan menduduki peringkat 5 besar dalam peningkatan pasien orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Meningkatnya gangguan jiwa disebabkan oleh tingginya angka tanda dan gejala kekambuhan pada orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Penyebab kekambuhan pada ODGJ biasa terjadi karna adanya trauma akibat peristiwa yang buruk.⁶ Berdasarkan data penyandang disabilitas di Kabupaten Banyumas memiliki jumlah penyandang disabilitas sebesar 5670 jiwa yang terbagi ke dalam beberapa kategori disabilitas, antara lain tuna daksa sebanyak 1613 jiwa, tuna netra sebanyak 1005 jiwa, tuna wicara 962 jiwa, mental reterdasi sebanyak 875, mental eks psikotik 999, dan disabilitas ganda mental dan fisik sebanyak

⁵ Institute for Health Metrics Evaluation (IHME), (2017). <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>

⁶ Fery Agusman M. M., dkk. "Pengaruh Strategi Pelaksanaan Keluarga terhadap Kekambuhan Pasien ODGJ" Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa 5, no. 2 (Mei 2022) 291-296.

216 jiwa, dari data tersebut dapat diketahui jumlah penderita gangguan jiwa secara keseluruhan di Banyumas pada tahun 2018 sejumlah 2090 jiwa. Dari 5670 jiwa penyandang disabilitas terdapat 1235 jiwa penyandang disabilitas usia produktif. Mereka memiliki kesulitan untuk bekerja disektor formal maupun informal karena terbatasnya keterampilan, minimnya aksesibilitas, terdapat kesenjangan yang mereka terima, serta kurang percaya diri bagi penyandang disabilitas yang mengakibatkan mereka belum siap untuk bekerja dengan individu lain yang memiliki fisik dan mental lebih baik.⁷

Dari realita tersebut maka sangat diperlukan sebuah metode untuk menangani berbagai macam penyakit kejiwaan, melihat besarnya angka jumlah penderita gangguan kejiwaan yang terus meningkat di dunia termasuk Indonesia, jika tidak ditangani dengan serius maka akan berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang. Orang yang menderita penyakit mental harus dibimbing oleh keluarga serta masyarakat untuk mendapatkan pengobatan kesehatan jiwa yang tepat. Salah satu upaya memulihkan gangguan mental di bidang kesehatan jiwa adalah melakukan rehabilitasi mental. Rehabilitasi di Widati, terdiri dari dua kosa kata "re" yang berarti kembali dan "habilitasi" yang artinya kecakapan. Rehabilitasi dalam arti sebenarnya berarti memulihkan kinerja. Rehabilitasi ialah sebuah prosedur perbaikan yang dilakukan kepada penyandang disabilitas supaya mampu melakukannya sehingga memperoleh manfaat fisik, spiritual, hubungan sosial, pekerjaan, dan keadaan ekonomi yang optimal. Banja menyatakan rehabilitasi diartikan sebagai program kedokteran yang holistic dan terpadu intrusi tubuh, psikososial, dan kejuruan yang menguatkan seseorang (penyandang disabilitas) untuk mencapai pencapaian pribadi, signifikansi sosial, dan hubungan fungsional yang efektif dengan dunia. Rehabilitasi psikiatri bertujuan agar penderita gangguan jiwa berat dapat menyesuaikan diri

⁷ Titin Lestari, dkk. "Collaborative Governance Dalam Pelayanan Publik (Studi Gerbang Penyandang Disabilitas Sukses di Kabupaten Banyumas)" JURNAL DESENTRALISASI DAN KEBIJAKAN PUBLIK (JDKP) 03, No. 01 (Maret 2022) DOI : 10.30656/jdkp.v3i1.3938

kembali di lingkungannya, menjadi mandiri, dan mampu mempraktikkan perawatan diri, sehingga tidak menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat.

Lembaga rehabilitasi dengan berbagai layanan biasanya menawarkan berbagai program terapi dan pelatihan. Di Lembaga rehabilitasi seringkali mengajari klien cara mengelola keuangan mereka, menyelesaikan perselisihan keluarga, membangun persahabatan, menggunakan transportasi umum, memasak makanan sendiri, dan melepaskan kreativitas mereka. gunakan pendekatan pelatihan keterampilan untuk mempelajari caranya dan lebih banyak lagi. Selain itu, implementasi optimal dari upaya penyelesaian fasilitas kesehatan jiwa yang disediakan pemerintah mensyaratkan pemenuhan standar minimum kesehatan jiwa, termasuk indikator ketersediaan fasilitas perawatan, layanan medis, dan program kesehatan jiwa harus dipastikan dapat diakses oleh semua orang. Penerimaan semua fasilitas, produk, dan layanan kesehatan mental yang konsisten dengan budaya dan etika medis, kemudian kualitas fasilitas, layanan, barang, layanan kesehatan jiwa, dan obat-obatan yang sesuai yang dikembangkan dalam dunia medis atau psikiatri.⁸

Media Kreativitas merupakan sebuah wadah, metode, alat dan sebagainya yang digunakan untuk mengekspresikan kreativitas seperti keterampilan, kerajinan, karya atau seni bagi individu. Dalam rehabilitasi psikiatrik biasanya menerapkan beberapa metode untuk menggali kreativitas pasien gangguan jiwa contohnya melalui pelatihan keterampilan dan melalui berbagai jenis terapi seperti terapi seni, terapi rekreasi, terapi bermain, terapi menulis, dan lain sebagainya yang bisa digunakan sebagai media guna menuangkan kreativitas.

Di Kabupaten Banyumas terdapat beberapa Lembaga Rehabilitasi mental selain Rumah Sakit Jiwa, yaitu PSRSKPN SATRIA Baturaden, Yayasan Pondok Lali Jiwa Raga, dan Panti Rehabilitasi Mental Yayasan

⁸ Nadia Odalan Simanjuntak, "*Hak Pelayanan dan Rehabilitasi Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Terlantar Menurut UU No. 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa (Studi Kasus UPT Wanita Tuna Susila dan Tuna Laras Berastagi,*" Jurnal Pusham Unimed VII, No.1 (Juni 2017).

Citra Medika Banyumas, dari beberapa lembaga rehabilitasi mental tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas yang berlokasi di Jalan Panthuran, RT 03/RW 05, Kaliiori, Kec. Kalibagor, Kab. Banyumas, Jawa Tengah, 53191. Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas didirikan pada tahun 2006 tepatnya di bulan Februari, dan beroperasi mulai bulan september 2006 sampai sekarang. Di Panti Rehabilitasi ini terdapat beberapa jenis pelayanan program rehabilitasi yang diterapkan guna penyembuhan pasien dengan gangguan jiwa atau disabilitas mental, diantaranya yaitu program rehabilitasi psikofarmaka dan psikoterapi. Psikofarmakologi adalah penyembuhan melalui obat-obatan dan pemeriksaan medis, sedangkan psikoterapi adalah cara pengobatan suatu penyakit yang dilakukan secara sukarela oleh seseorang dengan pelatihan profesional dengan tujuan menghilangkan, mencegah gejala yang dialami, memperbaiki tingkah laku yang terganggu dan membentuk sikap yang tepat.

Ada berbagai jenis psikoterapi yang diterapkan di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas seperti Terapi Olahraga, Terapi Bermain, Terapi Musik, Terapi Menulis, Terapi Rekreasi, Terapi berkebun, Terapi Tertawa, dan lain-lain.⁹ Dari beberapa jenis psikoterapi tersebut ada salah satu pendekatan psikoterapi yang unik atau berbeda karena tidak diterapkan di lembaga rehabilitasi mental yang lainnya yaitu terapi menulis ekspresif. Terapi menulis ekspresif merupakan salah satu program psikoterapi yang rutin dilaksanakan di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas setiap minggunya terjadwal pada hari Selasa dan Rabu. Terapi di sini adalah suatu bentuk perbaikan diri yang bertujuan untuk menghilangkan ekspresi yang tertunda, kemarahan yang tertunda, bahkan kenangan buruk yang telah lama tersimpan dan mengganggu pikiran seseorang, serta memperbaharui keterampilan atau kreativitas pasien.

⁹ Wawancara dengan Isna selaku Terapis, pada hari Senin, 13 Februari 2023 di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

Terapi menulis ekspresif merupakan istilah yang sangat mudah untuk mengekspresikan diri melalui tulisan. Secara universal menulis ekspresif merupakan latihan menulis individu yang dirancang guna meningkatkan kreativitas serta keyakinan diri, keahlian interpersonal, ekspresi emosi, keahlian membongkar permasalahan serta ketahanan.¹⁰ Menurut Darnati, Sugiato dan Sunarko, menulis ekspresif merupakan intervensi berupa psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, kecemasan, dan stres sebab membantu merefleksikan pikiran serta perasaan tentang kejadian yang membahagiakan. Terapi menulis menekankan masalah menulis yang sangat emosional dengan menulis dengan metode bebas tanpa harus memperhatikan ejaan atau aturan tata berbahasa. Pasal ini dikerjakan sebab fokus aktivitas menulis mengungkapkan keadaan emosi yang ada pada diri seseorang.¹¹

Di Yayasan Panti Rehabilitasi Mental Citra Medika Banyumas, terapi menulis ekspresif bertujuan sebagai media untuk menuangkan kreativitas bagi pasien yang mengalami gangguan kesehatan jiwa, tulisan dituangkan ke dalam berbagai bentuk tulisan bebas, seperti cerita, ungkapan harapan dan doa, *daily of life*, lirik lagu dan puisi. Jumlah Pasien di Panti Rehabilitasi Mental sekarang ini berjumlah sekitar 20 Pasien, dan seluruhnya memiliki kemampuan baca tulis yang baik, sehingga terapis di Panti tersebut bisa mengaplikasikan terapi ini sebagai sebuah metode rehabilitasi mental.¹² Hal ini menjadi suatu fenomena yang sangat menarik, karena terapi ini biasanya lebih banyak digabungkan dalam pendekatan konseling naratif dilembaga pendidikan. Beberapa penelitian terdahulu mengenai terapi menulis ekspresif diantaranya yaitu penelitian oleh Lulus Faqihatur Rohmah dan Herlan Pratikto yang berjudul "*Terapi Expressive Writing Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Self Disclosure*

¹⁰ Annita Wahyuningtyas, Erni Agustina Setiowati, "*Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*" PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi 2, (November 2020).

¹¹ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own* (Surabaya: Unesa University Press, 2020): 52.

¹² Wawancara dengan Windi selaku Perawat, pada hari Selasa, tanggal 21 Februari 2023.

Pada Pasien Hebephrenic” dan penelitian yang dilakukan oleh Risna Amalia, dan Tatik Meiyuntariningsih, berjudul “*Terapi Menulis Ekspresif dan Kemampuan Mengekspresikan Emosi pada Skizofrenia Hebefrenik*” dari penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa terapi menulis ekspresif ternyata dapat diimplementasikan pada pasien dengan gangguan jiwa berat seperti skizofrenia untuk meningkatkan kemampuan *self disclosure* pada pasien *Hebefrenik* guna mendorong penyembuhan mental pasien. Terapi Menulis Ekspresif juga dapat digunakan sebagai media untuk mengekspresikan emosi pada pasien *Skizofrenia Hebefrenik*.

Selain menerapkan berbagai program rehabilitasi mental, suasana di Panti ini terasa sangat aman, kondusif dan hangat. Hubungan antara Terapis, Perawat, dan Pekerja Sosial lainnya dengan Pasien rehabilitasi mental terjalin sangat baik, rasa kekeluargaan dan kepedulian antar satu dengan yang lainnya selalu dibangun dan dijaga dengan penuh kehati-hatian. Salah satu kegiatan yang mencerminkan hubungan baik ini yaitu kegiatan belajar bersama di aula, antara pasien serta pekerja sosial lainnya di Panti tersebut ikut serta dalam kegiatan belajar bersama ini dengan didampingi oleh Terapis, kemudian aktivitas lain seperti menonton TV bersama, duduk, berkomunikasi, bercanda antara pasien dengan para pekerja di Panti Rehabilitasi Mental sudah menjadi hal yang biasa. Ini dilakukan guna menumbuhkan perasaan nyaman bagi Pasien sehingga mereka tidak merasa bosan, tidak merasa kesepian dan selalu merasa nyaman ketika berada di lingkungan Panti, dengan suasana dan lingkungan yang kondusif tentu akan menunjang kelancaran kegiatan program rehabilitasi yang diterapkan bagi penyembuhan pasien. Terapi Menulis Ekspresif yang dilaksanakan di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas juga menjadi salah satu metode untuk menciptakan dan menjaga keharmonisan hubungan antara petugas dengan pasien bahwasanya untuk memulai tahapan menulis ekspresif harus didasari rasa percaya, aman dan nyaman terlebih dahulu antara terapis, perawat dan pekerja sosial dengan pasien sehingga terapi ini dapat memberikan manfaat yang optimal bagi pasien.

Berdasarkan pemaparan latar belakang permasalahan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait **“Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Media Kreatifitas Bagi Pasien Gangguan Jiwa di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.”**

B. Penegasan Istilah

1. Terapi Menulis Ekspresif

Terapi terapeutik yang menggunakan proses penulisan yang disesuaikan, eksploratif, dan ekspresif yang juga bisa kreatif atau puitis, pasien atau klien menerima arahan dan inspirasi dari dokter atau penulis kreatif yang membantu mereka memilih tema untuk tulisan mereka, dan prosesnya dilakukan oleh penulis.¹³

Terapi menulis ekspresif yang dimaksud dalam penelitian ini ialah penerapan terapi menulis ekspresif yang dilaksanakan di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

2. Media Kreativitas

Kata Latin "medium", yang berarti memperkenalkan atau menengahi, adalah bentuk jamak dari kata bahasa Inggris "media". Definisi umum adalah segala sesuatu yang dapat memindahkan informasi dari pengirim informasi ke penerima informasi. Pada saat yang sama, kreativitas merupakan ekspresi dari kemampuan mental yang ditandai dengan rasa keingintahuan dan keinginan untuk menciptakan inovasi atau karya baru.¹⁴ Media kreativitas adalah alat atau sarana yang digunakan untuk mengungkapkan atau mewujudkan ide-ide kreatif dalam bentuk visual, audio, atau gabungan keduanya. Media ini dapat berupa bahan fisik atau digital yang memfasilitasi ekspresi imajinasi, inovasi, dan ide-ide baru. Media kreativitas membantu individu atau

¹³ Restu Islamiati, Efri Widianti, and Iwan Suhendar, "Sikap Masyarakat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa Di Desa Kersamanah Kabupaten Garut" *Jurnal Keperawatan BSI VI*, No. 2 (September 2018)

¹⁴ Chotijah Fanaqi, "Tiktok Sebagai Media Kreativitas di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Dakwah* 22, no. 2 (Tahun 2021)

kelompok untuk menyampaikan pesan, menghasilkan karya seni, atau menciptakan solusi baru untuk masalah.¹⁵

Media kreativitas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah terapi menulis ekspresif yang digunakan sebagai alat untuk menuangkan kreativitas bagi pasien gangguan jiwa di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

3. Gangguan jiwa

Gangguan Jiwa merupakan sindrom, pola mental, atau pola perilaku yang bermakna secara klinis, yang terjadi kepada individu, dan sindrom ini dikaitkan dengan gejala penderitaan, gangguan dalam satu atau lebih aktivitas manusia yang kritis, seperti gangguan pada fungsi yang bersifat psikologis, perilaku, biologik, dan berhubungan tidak hanya dengan hubungan individu dengan orang lain tetapi juga dengan masyarakat.¹⁶

Gangguan Jiwa yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu Pasien yang didiagnosis mengalami disabilitas mental yang saat ini masih dalam proses pelayanan rehabilitasi di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

4. Rehabilitasi Mental

Rehabilitasi mental merupakan sebuah prosedur kegiatan guna memperbaiki kapasitas fisik, jiwa, dan kognitif seseorang ditingkatkan dan dikembangkan melalui proses program rehabilitasi sehingga orang tersebut bisa mengatasi masalah kesejahteraan sosial untuk dirinya dan keluarganya.¹⁷

Rehabilitasi mental yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu tempat yang menyusun serangkaian program rehabilitasi sebagai

¹⁵ Dewi, R. S., & Fauzia, E., "Penggunaan Media Kreativitas dalam Pembelajaran Sejarah," *Jurnal Pendidikan Sejarah* 8, no. 3, 294-307.

¹⁶ Dewi Norma Palupi, Mury Ririanty, and Iken Nafikadini, "Karakteristik Keluarga ODGJ dan Kepesertaan JKN Hubungannya dengan Tindakan Pencarian Pengobatan bagi ODGJ," *Jurnal Kesehatan* 7, No. 2 (Agustus 2019)

¹⁷ Y.B. Suparlan, *Kamus Istilah Pekerjaan Sosial* (Yogyakarta, Kanisius: 1990), h. 139.

sebagai upaya memulihkan kesehatan mental bagi pasien yakni Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana Terapi Menulis Ekspresif sebagai media kreativitas bagi Pasien Gangguan Jiwa di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pelaksanaan terapi menulis ekspresif sebagai media kreativitas bagi pasien gangguan jiwa di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

Selanjutnya, hasil yang diinginkan dalam penelitian ini dapat memberi faedah baik dari segi teoritis ataupun praktisnya:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan informasi, penemuan baru dan perspektif dibidang BK khususnya bidang BKI, kaitannya dengan terapi menulis ekspresif.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pasien gangguan jiwa dapat membantu upaya penyembuhan jiwa melalui terapi menulis ekspresif.
- b. Bagi terapis dapat memberikan masukan dan pemikiran baru terkait strategi pelaksanaan terapi menulis ekspresif sebagai media untuk menuangkan kreativitas pasien.
- c. Bagi lembaga rehabilitasi dapat dijadikan bahan pertimbangan dan evaluasi terkait terapi menulis ekspresif sebagai program rehabilitasi mental bagi pasien.
- d. Bagi masyarakat diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan gambaran tentang pelaksanaan dan manfaat Rehabilitasi Mental dengan terapi menulis ekspresif.

- e. Bagi Pembaca, dapat mengetahui penerapan terapi menulis ekspresif bagi pasien gangguan jiwa.
- f. Bagi Peneliti lain, dapat dijadikan rujukan informasi mengenai Terapi Menulis Ekspresif.

E. Kajian Pustaka

Sebelum melakukan penelitian, penulis telah membaca beberapa penelitian dari peneliti lain yang memiliki variabel yang sama yaitu mengenai terapi menulis ekspresif, penelitian sebelumnya dijadikan sebagai rujukan dan pertimbangan penelitian yang akan penulis teliti agar penelitian terkait terapi menulis bisa dikembangkan lagi.

1. Pertama, hasil penelitian sebelumnya yaitu skripsi Nurul Ulfa “*Penerapan Teknik Expessive Writing Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa SMA Negeri 8 Banda Aceh*” UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah keterampilan menulis ekspresif dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa SMAN 8 Banda Aceh. Metode penelitian adalah kuantitatif dan metode eksperimen menggunakan seperangkat desain pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor pretest dan posttest, yang ditunjukkan dari hasil uji hipotesis, skor meningkat setelah menerapkan teknik *expressive writing* yaitu diperoleh thitung > ttabel (19,499 > 18331). Kesimpulannya, keterampilan menulis ekspresif dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa SMAN 8 Banda Aceh.¹⁸

Persamaan dalam penelitian ini yaitu membahas mengenai teknik menulis ekspresif sebagai media ketrampilan atau kreativitas, perbedaannya yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen. Sedangkan pada penelitian selanjutnya membahas

¹⁸ Nurul Ulfa, “*Penerapan Teknik Expessive Writing untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Di SMA Negeri 8 Banda Aceh*,” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2021.

tentang terapi menulis ekspresif menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan penelitian lapangan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nevy Kusuma Danarti berjudul "*Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penanggulangan Depresi, Kecemasan dan Stres Pada Remaja PSMP Antasena Panti Rehabilitasi Sosial Magelang*" Politeknik Kesehatan Semarang Jurusan Keperawatan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Magelang Tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi expressive writing terhadap depresi, kecemasan dan stres pada remaja di panti rehabilitasi sosial PSMP Antasena Magelang. Jenis penelitian yang digunakan adalah true eksperimental design dengan pendekatan pretest posttest dan *control group design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *expressive writing* berpengaruh dalam menurunkan depresi ($p=0,001$). Intervensi terapi menulis ekspresif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ($p=0,001$), begitu pula terapi menulis ekspresif berpengaruh terhadap penurunan stres ($p=0,001$).¹⁹

Persamaan dalam penelitian ini yaitu membahas mengenai terapi menulis ekspresif yang digunakan sebagai media ketrampilan atau kreativitas, perbedaannya pada metode penelitian dan jenis penelitian yang digunakan.

3. Ketiga, jurnal karya Lulus Faqihatur Rohmah dan Herlan Pratikto berjudul "*Terapi Expressive Writing Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Self Disclosure Pada Pasien Hebephrenic*". Penelitian ini bertujuan untuk intervensi pada pasien skizofrenia RSJ Dr. Radjiman Widiodiningrat Malang. Subjek menderita skizofrenia remaja. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi

¹⁹ Nevy Kusuma Danarty, "*Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres Pada Remaja Di Panti Rehabilitasi Sosial PSMP Antasena Magelang*," Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, 2018.

expressive writing dapat menjadi media bagi seseorang untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan emosi yang sedang di alami.²⁰

Terdapat Persamaan dengan penelitian selanjutnya pada fokus pembahasan yang diteliti yaitu mengenai terapi menulis ekspresif yang digunakan sebagai suatu media atau wadah dan metode penelitian yang digunakan ialah kualitatif jenis studi kasus. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian.

4. Keempat, penelitian oleh Yola Yolanda, Eka Putri Primasari, Winda Fitri Yunengsih. Berjudul "*Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Peningkatan Harga Diri Pecandu Narkoba Rehabilitasi di Yayasan Pelita Jiwa Insani Padang*". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap peningkatan harga diri pengguna narkoba. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen. Rata-rata harga diri yang diperoleh pada penelitian ini adalah 75,62 dengan standar deviasi 6,715 sebelum mendapatkan terapi expressive writing, dan 83,23 dengan standar deviasi 8,248 setelah dilakukan intervensi. Dari penelitian ini tampak bahwa terapi menulis ekspresif dapat meningkatkan harga diri pengguna narkoba dalam masa pemulihan.²¹

Persamaan penelitian ini dengan penelitian selanjutnya adalah pada objek yang diteliti yaitu terapi menulis ekspresif, sedangkan perbedaannya pada metode penelitian dan subjek penelitian pada penelitian berikutnya menggunakan metode penelitian kualitatif jenis studi kasus dan penelitian lapangan dan subjek penelitiannya adalah Terapis, Perawat dan Pasien di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

²⁰ Lulus Faqihatur Rohmah, and Herlan Pratikto, "*Expressive Writing Therapy Sebagai Media untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Hebefrenik*," Jurnal Psibernetika 12, no. 1 (April 2019): 20 - 28. p-ISSN: 1979-3707 e-ISSN: 2581-0871

²¹ Yola Yolanda, Eka Putri Primasari, and Winda Fitri Yunengsih, "*Pengaruh Terapi Expressive Writing untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Pecandu Narkoba Yang Sedang Di Rehabilitasi Di Yayasan Pelita Jiwa Insani Padang*," Jurnal Kesehatan Pijar 2, no. 1 (Januari 2023): 12-21

5. Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Risna Amalia, Tatik Meiyuntariningsih, berjudul "*Terapi Menulis Ekspresif dan Kemampuan Mengekspresikan Emosi pada Skizofrenia Hebefrenik*". Jurnal ini mengkaji terapi menulis ekspresif pada skizofrenia hebefrenik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan metode studi kasus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif digunakan sebagai wahana untuk mengekspresikan perasaan atau emosi subjek dan untuk melepaskan emosi negatif²²

Persamaan penelitian dengan penelitian selanjutnya yaitu sama-sama meneliti tentang terapi menulis ekspresif dengan metode penelitian kualitatif. Perbedaannya dengan penelitian berikutnya terletak pada jenis pendekatan penelitian dan subjek penelitian yang digunakan, pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus dan penelitian lapangan dan subjeknya adalah seorang perawat dan seorang terapis di Panti Rehabilitasi, pada penelitian terdahulu subjeknya adalah pasien skizofrenia hebefrenik.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah terkait materi yang akan dibahas, peneliti merangkum penulisan ini dalam lima BAB, yang setiap bagian terdapat bagian-bagian didalamnya. Adapun sistematika penulisan proposal skripsi ini diantaranya:

BAB I. Pendahuluan. Memuat: Latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Telaah Pustaka, Sistematika Pembahasan.

BAB II. Kajian Teori. Berisi landasan teori, meliputi: Terapi Menulis Ekspresif, Gangguan Jiwa, Kreativitas.

²² Risna Amalia, Tatik Meiyuntariningsih, "*Expressive Writing Therapy dan Kemampuan Pengungkapan Emosi Pasien Skizofrenia Hebefrenik*," Jurnal Penelitian Psikologi 11, no. 2 (Oktober 2020): <http://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.378>

BAB III. Metode Penelitian. Berisi: Pendekatan dan Jenis Penelitian, Data dan Sumber Data, Subjek dan Objek, Metode Pengumpulan Data, Metode Analisis Data.

BAB IV. Hasil dan Pembahasan. Berisi Gambaran Penelitian, Hasil Temuan dan Pembahasan.

BAB V. Penutup Meliputi: Kesimpulan, Saran-saran atau Rekomendasi serta Penutup.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Terapi Menulis Ekspresif

1. Pengertian Terapi Menulis Ekspresif

Menulis adalah salah satu kemampuan berbahasa yang digunakan untuk berinteraksi tidak langsung dengan individu lainnya. Secara umum, tujuan menulis adalah untuk menjelaskan, memengaruhi, menceritakan, meyakinkan, dan menggambarkan suatu hal. Tulisan yang memiliki tujuan yang jelas bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca. Sedangkan Menulis ekspresif adalah teknik psikoterapi kognitif yang berfokus pada kegiatan menulis tentang situasi emosional yang dirasakan guna membantu menghilangkan stres, kecemasan, dan depresi.²³

Bolton's Wright mendefinisikan terapi menulis ekspresif sebagai prosedur menulis yang merupakan refleksi seseorang, baik atas kemauannya sendiri atau di bawah arahan terapis. Bolton menyatakan terapi menulis ekspresif membantu individu lebih memahami diri mereka sendiri dan mengatasi depresi, rasa sakit, kecemasan, kecanduan, ketakutan akan penyakit, kehilangan, dan perubahan hidup.²⁴

Berikut adalah beberapa poin penting mengenai terapi menulis menurut Gillie Bolton:

- a. Bolton melihat menulis sebagai alat yang kuat untuk mengatasi masalah emosional, mengungkapkan pengalaman, dan mendorong pemahaman diri yang lebih dalam. Menulis dapat membantu individu menyusun pikiran, mengungkapkan perasaan, dan menjelajahi makna di balik pengalaman hidup.

²³ Amalia, Laili., hafsi, Ainur Rofiq, "Menulis Buku Harian Sebagai Terapi Komunikasi Karakteristik Introversi Pada Siswa Sekolah Dasar", ESJ (Elementary School Journal) 9 No. 4, (Desember 2019)

²⁴ Reni Susanti, Sri Supriyantini, "Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa", Jurnal Psikologi 9 No. 2, (Desember 2013)

- b. Fokus pada Proses, bukan hasil. Terapi menulis menurut Bolton lebih menekankan pada proses menulis daripada pada hasil akhirnya. Pencapaian utama terletak pada eksplorasi, refleksi, dan pengungkapan diri yang terjadi saat menulis, daripada pada kualitas tulisan itu sendiri.
- c. Bolton mendorong pendekatan non-judgmental terhadap menulis. Individu diberi kebebasan untuk menulis tanpa rasa takut akan penilaian atau kritik, sehingga mereka dapat mengungkapkan diri dengan jujur dan terbuka.
- d. Dalam terapi menulis, Bolton mendorong peserta untuk berbagi tulisan mereka dengan kelompok atau terapis yang dapat memberikan dukungan dan umpan balik yang konstruktif. Proses berbagi dan menerima respons dari orang lain dapat membantu individu memperluas pemahaman mereka tentang pengalaman pribadi dan memperoleh perspektif baru.²⁵

Menurut Pennebaker, J. W., & Evans, J. Terapi menulis ekspresif adalah bentuk terapi yang melibatkan penggunaan menulis secara bebas dan terstruktur untuk mengungkapkan dan mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi. Dalam terapi ini, individu diarahkan untuk menulis tanpa hambatan atau kritik, tanpa memperhatikan tata bahasa atau struktur tertentu. Tujuan utama dari terapi menulis ekspresif adalah untuk mempromosikan pemahaman diri, mengatasi stres dan trauma, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.²⁶

Terdapat tiga komponen keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap konselor atau terapis ketika menerapkan terapi menulis ekspresif, yaitu keterampilan antar pribadi, intervensi, dan integrasi. Ini adalah keterampilan yang ditemukan dalam hampir setiap pendekatan dalam bidang konseling.

²⁵ Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K., *Writing cure: An introductory handbook of writing in counseling and therapy* (New York: Brunner-Routledge, 2004)

²⁶ Pennebaker, J. W., & Evans, J. F., *“Expressive writing: Words that heal”* (Idyll Arbor, 2014)

1) Keterampilan antar pribadi

Keterampilan ini merupakan landasan utama dalam praktik konseling. Ini melibatkan segala keterampilan yang diperlukan untuk membangun hubungan yang dipenuhi kepercayaan antara konselor dan klien, sehingga klien dapat aktif terlibat dalam proses konseling. Hubungan yang kuat ini membentuk rasa penghargaan, keterbukaan, pemahaman, dan partisipasi klien dalam terapi. Keterampilan antarpribadi mencakup teknik wawancara verbal, aspek vokal, dan ekspresi nonverbal.

2) Keterampilan Intervensi

Keterampilan dasar dalam intervensi adalah kemampuan konselor untuk membantu klien dalam memecahkan masalah mereka. Ada beragam pendekatan dalam konseling, dan konselor sebaiknya memahami satu pendekatan dasar dan dapat menggabungkan elemen-elemen bermanfaat dari berbagai aliran untuk mengatasi masalah klien. Memahami berbagai strategi memberikan konselor persediaan keterampilan yang dapat diaplikasikan dalam berbagai situasi.

3) Keterampilan Integrasi

Konseling harus selalu mempertimbangkan latar belakang budaya dan sosioekonomi klien. Setiap klien membawa perspektif budaya yang sangat memengaruhi pemahaman mereka. Konselor harus mampu menghindari bias budaya dan tetap terbuka terhadap dunia klien, terutama di lingkungan dengan keragaman budaya seperti di Indonesia.²⁷

²⁷ Fitriana, Herlina., "Peran Keterampilan Konselor (Counselor Skill) Sebagai Problem Solving Pada Permasalahan Remaja (Studi Literatur)" al-Tazkiah 8, No. 1, (Juni 2019)

2. Manfaat Terapi Menulis Ekspresif

Berikut adalah beberapa manfaat terapi menulis ekspresif Menurut Gillie Bolton:

- a. Terapi menulis ekspresif membantu individu mengungkapkan dan mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mungkin sulit diungkapkan secara lisan. Hal ini memungkinkan individu untuk menggali aspek yang lebih dalam dari diri mereka sendiri dan meningkatkan pemahaman tentang diri dan kehidupan mereka.
- b. Melalui menulis ekspresif, individu dapat memproses dan membantu mengatasi emosi yang kuat, termasuk trauma, kesedihan, rasa bersalah, atau kecemasan. Proses menulis memberikan kesempatan untuk merangkai kata-kata, menceritakan pengalaman, dan merenungkan makna di baliknya.
- c. Terapi menulis ekspresif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan mengeksplorasi dan mengungkapkan diri melalui tulisan, individu dapat mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, dan meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri.
- d. Terapi menulis ekspresif menggabungkan unsur kreativitas dan imajinasi. Hal ini dapat memperluas cakrawala individu dalam menyampaikan pengalaman mereka melalui metode yang kreatif, seperti menulis puisi, cerita pendek, atau menggunakan gambaran visual. Pendekatan ini dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan memperkaya proses terapi.
- e. Penemuan Diri dan Pertumbuhan Pribadi: Melalui proses menulis ekspresif, individu dapat menemukan sisi-sisi baru dari diri mereka sendiri, menggali nilai-nilai penting, dan mengeksplorasi berbagai sudut pandang. Hal ini dapat mendorong pertumbuhan pribadi, pembelajaran, dan transformasi diri yang positif.

Menurut James W. Pennebaker, terapi menulis ekspresif memiliki berbagai manfaat yang signifikan. Berikut adalah beberapa manfaat terapi menulis menurut Pennebaker:

- a. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis: Terapi menulis dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Menulis secara teratur tentang pengalaman emosional dapat membantu individu mengatasi trauma, mengurangi gejala kecemasan, dan meningkatkan mood secara keseluruhan.
- b. Peningkatan Fungsi Kekebalan Tubuh: Penelitian telah menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. Orang yang terlibat dalam menulis ekspresif cenderung mengalami peningkatan aktivitas sel-sel kekebalan dan penurunan kecenderungan terhadap penyakit fisik.
- c. Pengurangan Gejala Fisik: Terapi menulis dapat membantu mengurangi gejala fisik yang terkait dengan penyakit atau kondisi tertentu. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat membantu mengurangi gejala fisik seperti nyeri, insomnia, dan gangguan pencernaan.
- d. Penyembuhan Psikologis: Menulis tentang pengalaman traumatis dapat membantu dalam proses penyembuhan psikologis. Terapi menulis memberikan kesempatan bagi individu untuk mengorganisir pikiran mereka, mencari makna di balik pengalaman traumatis, dan mencapai pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri.
- e. Peningkatan Keterampilan Komunikasi: Terapi menulis dapat membantu meningkatkan keterampilan komunikasi tertulis. Proses menulis secara teratur dapat memperbaiki kemampuan

mengekspresikan pikiran, mengorganisir ide, dan mengomunikasikan perasaan secara lebih efektif.²⁸

3. Langkah Penggunaan *Expressive Writing*

Beberapa tahapan yang sering disebut dalam praktik expressive writing menurut Hynes dalam Malchiodi dan Thompson dalam Bolton dkk. Adalah sebagai berikut:

- a. *Recognition* atau *Intial Write*, merupakan tahap awal sebelum memasuki sesi menulis yang sebenarnya. Tahap ini difungsikan untuk membuka imajinasi individu, meningkatkan fokus pikiran, merelaksasi, menghilangkan ketakutan pada diri serta mengevaluasi kondisi pikiran, perasaan, dan konsentrasi individu.
- b. *Examination* atau *Writing Exercise*, pada tahap ini individu akan diminta untuk menulis peristiwa tertentu dengan lebih spesifik baik diperistiwa dimasa lalu, masa sekarang atau masa yang akan datang.
- c. *Juxtaposition* atau *Feedback*, adalah tahap refleksi untuk memperoleh kesadaran dan pemahaman baru yang diperolehnya.
- d. *Application to the self*, pada tahap terakhir ini, klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu klien mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu direfleksi, selain itu juga perlu dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi siswa. Konselor juga perlu menanyakan apakah siswa mengalami ketidaknyamanan

²⁸ Pennebaker, J. W., *Opening up: The healing power of expressing emotions* (Guilford Press, 1997).

atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang siswa ikuti.²⁹

Kemudian langkah-langkah untuk menggunakan *Expressive Writing* dari Pennebaker adalah sebagai berikut:

- a. Penulisan bebas memungkinkan klien untuk merekam pikiran dan perasaan terdalam mereka tentang pengalaman hidup yang paling traumatis, masalah dan perasaan yang memengaruhi mereka, mengubah mereka dan kehidupan mereka.
- b. Durasi dan Frekuensi: Biasanya, peserta diminta untuk menulis selama 15 hingga 30 menit dalam sesi tertentu. Tidak ada umpan balik. Terapi menulis ekspresif dapat dilakukan dalam beberapa sesi dengan interval waktu tertentu, misalnya selama 3 sampai 4 hari berturut-turut.
- c. Klien dapat menuliskan berbagai permasalahan umum yang sama atau berbeda selama 4 hari berturut-turut.³⁰

B. Kreativitas

1. Pengertian Kreativitas

Kreativitas merupakan prosedur yang memerlukan keseimbangan serta penerapan tiga bagian intrinsik, yaitu kecerdasan analitis, praktis serta kreatif. Menurut Utami Munandari, kreativitas memiliki 4 pengertian, diantaranya adalah:

- a. Definisi pribadi kreativitas diberikan dalam model kreativitas tiga dimensi Sternberg, yang menurutnya titik kontak karakteristik psikologis yang khas adalah: kecerdasan, gaya kognitif dan kepribadian atau motivasi. Bersama-sama ketiga aspek pikiran ini membantu memahami apa yang ada di balik entitas pencipta.

²⁹ Nur Afni Safarina, dkk., "Psikoedukasi Writing For Happiness "Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental yang Optimal", "Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat 5, no. 3 (Agustus 2022).

³⁰ Diah W.R., dkk. "Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama" Jurnal Psikologi Mandala 1, No. 1, (2017). 14-25.

- b. *Process Definition*, Torrance, yang menyatakan bahwa kreativitas pada dasarnya identik dengan tahapan metode ilmiah, yaitu suatu definisi yang mencakup seluruh proses kreatif dan ilmiah dari pemecahan masalah hingga penyajian masalah.
- c. Definisi produk menurut Barron, kreativitas merupakan keahlian untuk menciptakan inovasi atau suatu hal yang berbeda. Ini berfokus pada produk-produk inovatif yang menekankan orisinalitas. Menurut Haefele, kreativitas adalah kemampuan untuk menciptakan kombinasi baru yang bermakna sosial.
- d. Definisi jurnalistik dari ketiga definisi dan pendekatan kreativitas semuanya menekankan faktor intrinsik atau motivasi (berupa keinginan dan keinginan untuk berkreasi dan tertarik atau berupa insentif untuk berkreasi) dan motivasi yang berasal dari lingkungan psikososial.³¹

2. Ciri-ciri Kreativitas

Guilford dalam Munandar, mengusulkan karakteristik kesesuaian dan ketidaksesuaian. Kualitas bakat adalah kualitas yang berkaitan dengan kognitif atau proses berpikir, yaitu kelancaran, keluwesan, orisinalitas, dan akurasi. Keterampilan, yaitu perhatian, kefasihan, dengan cepat menghasilkan banyak ide. Pemikiran yang lancar menekankan kuantitas, bukan kualitas. Fleksibilitas adalah kemampuan untuk menggunakan berbagai pendekatan pemecahan masalah, untuk menghasilkan banyak ide, jawaban, atau pertanyaan yang berbeda, untuk melihat masalah dari perspektif yang berbeda, untuk mencari alternatif atau arah yang berbeda, dan untuk menggunakan pendekatan yang berbeda untuk kemampuan pemecahan masalah pemikiran. Orang kreatif adalah orang dengan pikiran yang fleksibel. Orang kreatif dapat dengan mudah membuang cara berpikir lama dan menggantinya dengan

³¹ Agus Makmur, "Efektifitas Penggunaan Metode Base Method Dalam Meningkatkan Kreativitas Dan Motivasi Belajar Matematikasiswa Smp N 10 Padangsidempuan," Jurnal EduTech 1, No. 1 (Maret 2015)

yang baru. Orisinalitas, kemampuan untuk menghasilkan ide-ide yang unik atau orisinal. Persiapan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu objek, ide atau situasi secara mendetail agar lebih menarik.³²

C. Gangguan Jiwa

1. Pengertian Gangguan Jiwa

Menurut Maramis, gangguan jiwa adalah sindrom pola perilaku individu yang berkaitan dengan suatu gejala penderitaan dan pelemahan didalam satu atau lebih fungsi penting dari manusia, yaitu fungsi psikologik, perilaku, biologik, gangguan tersebut mempengaruhi hubungan antara dirinya sendiri dan juga masyarakat. Gangguan jiwa atau mental illness adalah keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan mengenai persepsinya tentang kehidupan, hubungan dengan orang lain, dan sikapnya terhadap dirinya sendiri. Budiono juga menyatakan gangguan jiwa merupakan suatu gangguan yang sama halnya dengan gangguan jasmaniah lainnya, tetapi gangguan jiwa bersifat lebih kompleks, mulai dari yang ringan seperti rasa cemas, takut hingga tingkat berat berupa sakit jiwa. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 18, gangguan jiwa adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia.³³

Yusak Burhanuddin menyatakan, gangguan jiwa adalah jenis gangguan emosi dan Keharmonisan struktur kepribadian manusia. Menurut Hamdani Bakran Adz-Zaky, gangguan jiwa adalah seseorang yang keberadaan jiwanya abnormal dan hal ini bisa terlihat dari sikap, tingkah laku dan penampilan dirinya. Skinner dalam Yahya Jaya,

³² Ifni Oktiani, "Kreativitas Guru dalam Memotivasi Belajar," Peserta Didik 5, no. 2 (2017): 216-232.

³³ Eka Sri H., "Kesehatan Mental (Mental Higienic)," (Banjarmasin: UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ASRYAD AL-BANJARI BANJARMASIN, 2022): 134.

mengatakan bahwasanya gangguan jiwa adalah ketidakmampuan seseorang untuk menemukan cara yang tepat untuk berintegrasi dengan baik dan efektif ke dalam lingkungannya. Ketidakmampuan ini membuat seseorang sulit beradaptasi dengan dirinya sendiri, bergaul dengan individu lain, dan menghadapi situasi yang membutuhkan pengambilan keputusan. Berbeda dengan aliran humanisme saat ini, yang menganggap gangguan jiwa adalah ketidakberhasilan seseorang untuk mengembangkan bakat dirinya secara benar dan maksimal. Ketidakberhasilan ini seperti ketidakmampuan untuk menerapkan, mengembangkan dan mempraktikkan ide, gagasan, pemikiran atau pendapat untuk mewujudkan kebahagiaan dan meningkatkan mutu hidupnya.³⁴

2. Jenis Gangguan Jiwa

Jenis-jenis gangguan jiwa menurut Keliat diantaranya ialah gangguan jiwa organik dan simtomatik, skizofrenia, gangguan skizotipal, gangguan waham, gangguan suasana perasaan, gangguan neurotik, gangguan somatoform, sindrom perilaku yang berhubungan dengan gangguan fisiologis dan faktor fisik, gangguan kepribadian dan perilaku masa dewasa, retardasi mental, gangguan perkembangan psikologis, gangguan perilaku dan emosional dengan onset masa kanak dan remaja. Menurut Keliat, jenis-jenis gangguan jiwa yaitu:

a. Skizofrenia

Merupakan bentuk psikosa fungsional paling berat, dan menimbulkan disorganisasi personalitas yang terbesar. Skizofrenia juga merupakan suatu bentuk psikosa yang sering dijumpai dimanamana sejak dahulu kala. Dalam kasus berat, klien tidak mempunyai kontak dengan realitas, sehingga pemikiran dan perilakunya abnormal. Perjalanan penyakit ini secara bertahap akan menuju kearah kronisitas, tetapi sekali-kali bisa timbul serangan. Jarang bisa terjadi

³⁴ Tamama Rofiqah, "Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir," Jurnal Dimensi 4, no. 3 (2015).

pemulihan sempurna dengan spontan dan jika tidak diobati biasanya berakhir dengan personalitas yang rusak “cacat”.

Skizofrenia mempunyai macam-macam jenisnya, menurut Maramis, jenis-jenis skizofrenia meliputi:

- 1) Skizofrenia residual, merupakan keadaan skizofrenia dengan gejala-gejala primernya Bleuler, tetapi tidak jelas adanya gejalagejala sekunder. Keadaan ini timbul sesudah beberapa kali serangan skizofrenia.
- 2) Skizofrenia simpleks, sering timbul pertama kali pada masa pubertas. Gejala utama ialah kedangkalan emosi dan kemunduran kemauan. Gangguan proses berfikir biasanya sukar ditemukan. Waham dan halusinasi jarang sekali terdapat. Jenis ini timbul secara perlahan. Pada permulaan mungkin penderita kurang memperhatikan keluarganya atau menarik diri dari pergaulan. Makin lama ia semakin mundur dalam kerjaan atau pelajaran dan pada akhirnya menjadi pengangguran, dan bila tidak ada orang yang menolongnya ia akan mungkin akan menjadi “pengemis”, “pelacur” atau “penjahat”.
- 3) Skizofrenia hebefrenik atau disebut juga hebefrenia, menurut Maramis permulaannya perlahan-lahan dan sering timbul pada masa remaja atau antara 15–25 tahun. Gejala yang menyolok adalah gangguan proses berfikir, gangguan kemauan dan adanya depersonalisasi. Gangguan psikomotor seperti perilaku kekanak-kanakan sering terdapat pada jenis ini. Waham dan halusinasi banyak sekali.
- 4) Skizofrenia katatonik atau disebut juga katatonia, timbulnya pertama kali antara umur 15-30 tahun dan biasanya akut serta sering didahului oleh stres emosional. Mungkin terjadi gaduh gelisah katatonik atau stupor katatonik.
- 5) Skizofrenia skizoafektif, di samping gejala-gejala skizofrenia terdapat menonjol secara bersamaan, juga gejala-gejala depresi

atau gejala-gejala mania. Jenis ini cenderung untuk menjadi sembuh tanpa efek, tetapi mungkin juga timbul lagi serangan.

b. Depresi

Merupakan satu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa dan tak berdaya, serta gagasan bunuh diri. Depresi juga dapat diartikan sebagai salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan yang ditandai dengankemurungan, kekecewaan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa dan lain sebagainya. Depresi adalah suatu perasaan sedih dan yang berhubungan dengan penderitaan, dapat berupa serangan yang ditujukan pada diri sendiri atau perasaan marah yang mendalam.

Depresi adalah gangguan patologis terhadap mood mempunyai karakteristik berupa bermacam-macam perasaan, sikap dan kepercayaan bahwa seseorang hidup menyendiri, pesimis, putus asa, ketidak berdayaan, harga diri rendah, bersalah, harapan yang negatif dan takut pada bahaya yang akan datang. Depresi menyerupai kesedihan yang merupakan perasaan normal yang muncul sebagai akibat dari situasi tertentu misalnya kematian orang yang dicintai. Sebagai ganti rasa ketidaktahuan akan kehilangan seseorang akan menolak kehilangan dan menunjukkan kesedihan dengan tanda depresi. Individu yang menderita suasana perasaan (mood) yang depresi biasanya akan kehilangan minat dan kegembiraan, dan berkurangnya energi yang menuju keadaan mudah lelah dan berkurangnya aktifitas. Depresi dianggap normal terhadap banyak stress kehidupan dan abnormal hanya jika ia tidak sebanding dengan peristiwa penyebabnya dan terus berlangsung sampai titik dimana sebagian besar orang mulai pulih.

c. Kecemasan

Sebagai pengalaman psikis yang biasa dan wajar, yang pernah dialami oleh setiap orang dalam rangka memacu individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi sebaik-baiknya. Suatu keadaan seseorang merasa khawatir dan takut sebagai bentuk reaksi dari ancaman yang tidak spesifik. Penyebabnya maupun sumber biasanya tidak diketahui atau tidak dikenali. Intensitas kecemasan dibedakan dari kecemasan tingkat ringan sampai tingkat berat. Menurut Stuart & Sundeen, mengidentifikasi rentang respon kecemasan kedalam empat tingkatan yang meliputi kecemasan ringan, sedang, berat, dan kecemasan panik.

d. Gangguan Kepribadian Klinik

Menunjukkan bahwa gejala-gejala gangguan kepribadian (psikopatia) dan gejala-gejala nerosa berbentuk hampir sama pada orang-orang dengan intelegensi tinggi ataupun rendah. Jadi boleh dikatakan bahwa gangguan kepribadian, nerosa dan gangguan intelegensi sebagian besar tidak tergantung pada satu dan yang lain atau tidak berkorelasi. Klasifikasi gangguan kepribadian: kepribadian paranoid, kepribadian afektif atau siklotemik, kepribadian skizoid, kepribadian ayplosif, kepribadian anankastik atau obsesif-kompulsif, kepribadian histerik, kepribadian astenik, kepribadian antisosial, kepribadian pasif agresif, kepribadian inadequate.

e. Gangguan mental organik

Merupakan gangguan jiwa yang psikotik atau non-psikotik yang disebabkan oleh gangguan fungsi jaringan otak. Gangguan fungsi jaringan otak ini dapat disebabkan oleh penyakit badaniah yang terutama mengenai otak atau yang terutama diluar otak. Bila bagian otak yang terganggu itu luas, maka gangguan dasar mengenai fungsi mental sama saja, tidak tergantung pada penyakit yang menyebabkannya bila hanya bagian otak dengan fungsi tertentu saja yang terganggu, maka lokasi inilah yang menentukan gejala dan

sindroma, bukan penyakit yang menyebabkannya. Pembagian menjadi psikotik dan tidak psikotik lebih menunjukkan kepada berat gangguan otak pada suatu penyakit tertentu dari pada pembagian akut dan menahun.

f. Gangguan kepsikomatik

Merupakan komponen psikologik yang diikuti gangguan fungsi badaniah. Sering terjadi perkembangan neurotik yang memperlihatkan sebagian besar atau semata-mata karena gangguan fungsi alat-alat tubuh yang dikuasai oleh susunan saraf vegetative. Gangguan psikosomatik dapat disamakan dengan apa yang dinamakan dahulu neurosa organ. Karena biasanya hanya fungsi faaliah yang terganggu, maka sering disebut juga gangguan psikofisiologik.

g. Retardasi mental

Retardasi mental merupakan keadaan perkembangan jiwa yang terhenti atau tidak lengkap, yang terutama ditandai oleh terjadinya hilangnya keterampilan selama masa perkembangan, sehingga berpengaruh pada tingkat kecerdasan secara menyeluruh, misalnya kemampuan kognitif, bahasa, motorik, dan sosial.

h. Gangguan perilaku masa anak dan remaja

Anak dengan gangguan perilaku menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dengan permintaan, kebiasaan atau norma-norma masyarakat. Anak dengan gangguan perilaku dapat menimbulkan kesukaran dalam asuhan dan pendidikan. Gangguan perilaku mungkin berasal dari anak atau mungkin dari lingkungannya, akan tetapi akhirnya kedua faktor ini saling memengaruhi. Diketahui bahwa ciri dan bentuk anggota tubuh serta sifat kepribadian yang umum dapat diturunkan dari orang tua kepada anaknya. Pada gangguan otak seperti trauma kepala, ensepalitis, neoplasma dapat mengakibatkan perubahan kepribadian. Faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi perilaku anak, dan sering lebih menentukan oleh karena lingkungan

itu dapat diubah, maka dengan demikian gangguan perilaku itu dapat dipengaruhi atau dicegah.³⁵

Kemudian, menurut Yusak Burhanuddin menyatakan bahwa gangguan kesehatan jiwa yang sering diderita masyarakat saat ini adalah:

1) Perasaan cemas

Rasa tidak aman, serangan panik, dan ketakutan yang tidak beralasan adalah gejala kecemasan yang membuat seseorang merasa tidak nyaman. Misalnya, ketakutan yang dialami seorang ibu ketika anaknya terlambat pulang, perbedaan pemikiran yang dimilikinya, kekhawatiran yang dirasakannya jika anaknya mengalami kecelakaan, diculik, dan sebagainya.

2) Kecemburuan

Perasaan cemburu sering muncul pada diri seseorang, namun sebenarnya perasaan tersebut bukan disebabkan oleh kedengkiannya, melainkan oleh kenyataan bahwa dirinya sendiri belum mengalami rasa bahagia dihidupnya.

3) Kesedihan

Perasaan sedih terkadang merupakan akibat dari masalah sepele yang timbul dari penyakit kesehatan mental seseorang, bukan penyebab langsung dari kesedihannya.

4) Perasaan depresi dan kehilangan kepercayaan diri

Harga diri yang rendah membuat seseorang mudah terluka, yang berujung pada kurangnya keinginan untuk bergaul dengan orang lain. Dia kurang inisiatif dan tidak memiliki keinginan untuk mengungkapkan pandangannya. Keyakinannya berkurang seiring waktu, dan dia bahkan mulai takut pada orang lain. Dia juga menjadi apatis dan murung. Menurut Abdullah

³⁵ Eka Sri H., "Kesehatan Mental (Mental Higienic)," (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Asryad Al-Banjari Banjarmasin, 2022): 135-143.

Gymnastiar, minder adalah pola pikir yang membuat seseorang merasa malu dan rendah diri di depan orang lain.

5) Emosional

Mereka yang seringkali emosi tanpa alasan kebanyakan memiliki penyakit mental. Pada dasarnya, kemarahan adalah cara untuk menyampaikan kekecewaan atau frustrasi.³⁶

3. Ciri-ciri Penyakit Jiwa

Secara mental, sosial, moral, agama, dan dalam hal kesehatan fisik, orang yang sakit jiwa memiliki karakteristik yang berlawanan dengan pikiran yang sehat. Secara sosial, kita berbicara tentang penyakit mental, misalnya, ketika seseorang tidak beradaptasi dengan baik dengan lingkungannya. Proses adaptasi ini berbeda dengan adaptasi sosial karena ketika konteks sosial dipertimbangkan, adaptasi lebih aktif dan terfokus pada kemampuan pribadi. Deskripsi A. Scott tentang masalah kesehatan mental meliputi hal-hal berikut:

- a. Penyesuaian sosial yang salah, orang dengan gangguan mental yang perilakunya tidak sesuai dengan kelompoknya.
- b. Secara subyektif tidak bahagia
- c. Kegagalan beradaptasi dilingkungan

Beberapa orang dengan masalah kesehatan mental menerima perawatan psikiatri di rumah sakit sementara yang lainnya tidak. Sifat Sakit Mental Lainnya:

- a. Ketidaknyamanan (insufisiensi)
- b. Perasaan tidak aman
- c. Kurang percaya diri
- d. Kurangnya pemahaman diri
- e. Kurangnya ketidakpuasan dalam hubungan sosial
- f. Ketidakdewasaan emosional

³⁶ Nadira Lubis, Hetty Krisnani, and Muhammad Fedryansyah, "Pemahaman Masyarakat Mengenai Gangguan Jiwa dan Keterbelakangan Mental," *Prosiding KS: Riset & PKM 2*, no. 3 (2014): 301 - 444. <https://doi.org/10.24198/share.v4i2.13073>

g. Kepribadiannya terganggu³⁷

4. Faktor Penyebab Gangguan Jiwa

Selanjutnya, Yusak Burhanuddin menyatakan bahwa konflik sosial-kultural dan psikologis yang menyebabkan gangguan mental antara lain sebagai berikut :

- a. Konflik dengan standar sosial dan norma etis tertentu
- b. Overproteksi dari orang tua
- c. Anak yang ditolak
- d. Broken Home
- e. Cacat Jasmaniah
- f. Lingkungan sekolah yang tidak menguntungkan
- g. Konflik budaya
- h. Masa transisi
- i. Meningkatnya aspirasi dan pengajaran kemewahan.

Di samping itu, gangguan mental menurut Yusak Burhanudin juga disebabkan oleh kurangnya kesadaran memiliki konflik-konflik emosional, tidak berani menghadapi tantangan kesulitan akibat hidup di tengah-tengah masyarakat yang menimbulkan terjadinya disorganisasi maupun disintegrasi sosial serta adanya krisis di tengah masyarakat yang menyebabkan seseorang ingin melarikan diri dari realitas hidup yang dirasakan.³⁸

Kemudian, Santrock mengklaim bahwa penyebab penyakit mental diklasifikasikan menurut aspek biologis, contohnya faktor keturunan, obesitas yang mengarah ke psikosis, manik depresi, serta skizofrenia, hipersensitivitas, penyakit, dan cedera fisik. Selain itu, menurut Santrock, unsur psikologis yang meliputi pengalaman frustrasi, kegagalan, dan pencapaian dapat berdampak pada perilaku, kebiasaan, dan karakter seseorang dalam jangka panjang. Klaim bahwa

³⁷ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam," Syifa'MEDIKA 3, no. 2 (Maret 2013): <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>

³⁸ Tamama Rofiqah, "Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir," Jurnal Dimensi 4, no. 3 (2015).

kehidupan manusia bisa dipecah menjadi tujuh periode serta dalam kondisi tertentu bisa menunjang timbulnya penyakit mental.³⁹



³⁹ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama, “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental),” PROSIDING KS: RISET & PKM 2, no. 2 (2015): 147 - 300.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini ialah penelitian kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk mempelajari serta memahami perilaku dan fenomena sosial individu atau kelompok dalam kondisi alamiah untuk memperoleh informasi deskriptif (non-kuantitatif) dalam bentuk lisan dan atau tulisan, yang kemudian juga dapat diinterpretasikan secara deskriptif.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kasus dan penelitian lapangan (*Case Study and Field Research*). Penelitian studi kasus merupakan metode penelitian empiris yang mendalam mengenai suatu fenomena dalam kehidupan nyata, fenomena tersebut biasanya sulit dibedakan dari konteks masalah yang ada. Tujuan dari penelitian studi kasus dan penelitian lapangan adalah untuk secara mendalam memahami latar belakang situasi sebuah entitas sosial dan interaksinya dengan lingkungan sekitarnya.⁴⁰

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi pada penelitian ini di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas yang berlokasi di Jalan Panthuran, RT 03/05 Desa Kaliori, Kec. Kalibagor, Kab. Banyumas 53191, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dimulai dari observasi pendahuluan pada bulan Februari 2023, dan dilanjutkan pada bulan April sampai bulan Juli 2023.

⁴⁰ Fiantika, Rita F. dkk., *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF*, (Padang: PT. GLOBAL EKSEKUTUIF TEKNOLOGI, 2022).

C. Data dan Sumber Data

1. Data

Menurut Muhammad Idrus data merupakan berbagai temuan atau informasi yang mempunyai keterkaitan dari tujuan penelitian yang dilakukan. Data merupakan sebagian dari informasi yang digunakan untuk penelitian, karena menurutnya semua hasil informasi maupun keterangan yang terkumpul tidak pasti.⁴¹

Fokus penelitian ini pada data Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Media Kreatifitas Bagi Pasien Gangguan Jiwa di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Data primer ialah informasi yang bersumber dari sumber primer yang pertama.⁴² Pengamatan data tersebut diperoleh secara eksklusif atau langsung dari lapangan atau dari informan yang digunakan sebagai sumber data dalam proses pengumpulan data, sehingga tidak tersedia atau disusun sebagai file.

Informasi pertama dalam penelitian selanjutnya ialah hasil dari wawancara penulis bersama seorang Seorang Terapis, Seorang Perawat, dan 2 orang Pasien di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber informasi sekunder adalah informasi yang diperoleh dari sumber kedua dari data yang dibutuhkan.⁴³ Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari buku cetak, e-book, jurnal, situs internet, skripsi, dokumen pribadi, dokumen resmi, dan dokumentasi.

⁴¹ Rahmadi, "*Pengantar Metodologi Penelitian*", (Banjarmasin:Antasari Press, 2011).

⁴² Rahmadi, "*Pengantar Metodologi Penelitian*", (Banjarmasin:Antasari Press, 2011).

⁴³ Rahmadi, "*Pengantar Metodologi Penelitian*", (Banjarmasin:Antasari Press, 2011).

D. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek penelitian

Subyek penelitian adalah manusia, flora, fauna, fenomena, kasus, pandangan hidup dan lain-lain, sehingga gejala-gejala tersebut dapat dijadikan sebagai sumber bahan penelitian. Pada penelitian ini subyek penelitian berjumlah 4 orang, yaitu seorang Perawat, Seorang Terapis, dan 2 orang Pasien di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

2. Objek penelitian

Objek dalam penelitian ini Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Media Kreativitas Bagi Pasien Gangguan Jiwa di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan informasi yang didasarkan baik secara langsung ataupun tidak langsung pada pengamatan terhadap pokok bahasan yang sedang diteliti. Sehingga data yang dihasilkan dapat menggambarkan lingkungan penelitian, orang, peristiwa, peristiwa dan makna yang disampaikan oleh partisipan (informan) tentang hal-hal tersebut.⁴⁴

Observasi yang dilakukan dalam penelitian menggunakan jenis *observer as partisipan*, artinya peneliti terlibat untuk mengikuti kegiatan yang sedang diteliti secara langsung, sehingga peneliti dapat mengetahui informasi yang lebih detail dan mengetahui makna dari fenomena yang terlihat untuk mencari data mengenai kegiatan penerapan terapi menulis ekspresif sebagai media kreativitas bagi

⁴⁴ Sutikno, Sobry., Hadisaputra P., *Penelitian Kualitatif* (Lombok:Holistica, 2020).

pasien gangguan jiwa yang dilakukan oleh Terapis di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

2. Wawancara

Wawancara, menurut Moleong, adalah sebuah wacana dengan tujuan yang jelas. Percakapan itu diadakan antara dua individu yaitu pewawancara, yang mengajukan pertanyaan, dan orang yang diwawancarai, yang memberikan tanggapan.⁴⁵

Wawancara pada penelitian ini dilakukan dengan 4 orang yaitu seorang Terapis untuk memperoleh informasi mengenai tahapan dalam penerapan terapi menulis ekspresif, seorang Perawat untuk memperoleh data mengenai kondisi pasien dan dampaknya setelah mengikuti kegiatan terapi menulis ekspresif, dan 2 orang Pasien untuk mengetahui apa yang dirasakan pasien setelah mengikuti kegiatan terapi menulis ekspresif di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

3. Dokumentasi

Dokumentasi riset kualitatif bisa dimengerti sebagai sesuatu tata cara guna mendapatkan data dengan metode mengamati, melihat serta menganalisis dokumen-dokumen serta fakta-fakta terpaut yang disiapkan oleh subjek itu sendiri ataupun subjek lain. Dokumentasi dalam riset ini berbentuk gambar ataupun foto kegiatan, rekaman audio wawancara dengan subjek penelitian, video kegiatan, dokumen pribadi, dokumen resmi, catatan lapangan, serta lain-lain.

F. Metode Analisis Data

Analisis informasi adalah prosedur mencari serta mengumpulkan data secara teratur menurut sistem dari hasil observasi dan wawancara, catatan lapangan, serta dokumentasi dengan mengorganisasikan informasi menjadi

⁴⁵ Umar Sidiq, MOch., Choiri, M. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan* (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019)

kategori-kategori, mendeskripsikannya ke dalam unit-unit, mensintesiskannya, menggabungkannya ke dalam model, memilah yang sangat berarti serta objek yang untuk dipahami, serta menyimpulkannya sehingga bisa dengan gampang dimengerti oleh periset dan pembaca.⁴⁶ Metode analisis data penelitian ini menggunakan:

a. Reduksi Data

Reduksi informasi didefinisikan selaku proses pemilihan, pengkategorian, penyederhanaan, abstraksi, serta modifikasi informasi “mentah/kasar yang dihasilkan dari catatan tertulis di lapangan. Jadi, tugas reduksi informasi merupakan membentuk informasi mentah yang jauh lebih terurai jadi informasi yang lebih kecil serta simpel dengan senantiasa mempertahankan struktur tujuan riset.

b. Penyajian Data

Pada fase ini, peneliti menyajikan informasi sebagai deskripsi singkat yang disusun dalam kalimat sederhana. Kalimat-kalimat disusun sedemikian rupa sehingga berhubungan satu sama lain secara naratif. Metode ini paling sering digunakan dalam menampilkan data, penjelasan ini sesuai dengan pendapat Miles Huberman. Dalam penyajian data ini akan ditunjukkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi di lokasi penelitian yaitu Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

c. Penarikan Kesimpulan

Dalam pengambilan kesimpulan diperoleh dari hasil reduksi dan penyajian data serta kemampuan penulis mencari tahu makna dari suatu fenomena yang dijumpai selama dilapangan, pada bagian kesimpulan ini digunakan untuk menemukan tahapan pelaksanaan terapi menulis ekspresif sebagai media kreativitas bagi Pasien Gangguan Jiwa di Panti Rehabilitasi Mental yayasan Citra Medika Banyumas.

⁴⁶ Abussamad, Zuchri., *Metode Penelitian Kualitatif* (Makasar:Syakir Media Press, 2021)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas

1. Sejarah Berdirinya Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas

Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas adalah sebuah tempat pelayanan yang berfokus pada rehabilitasi dan perawatan bagi individu dengan gangguan mental atau penyakit jiwa. Yayasan Citra Medika Banyumas didirikan dengan tujuan memberikan perhatian dan perawatan yang optimal kepada pasien yang membutuhkan. Panti Rehabilitasi Mental menyediakan layanan kesehatan mental yang komprehensif, termasuk diagnosa, pengobatan, terapi, dan dukungan psikososial. Tujuan utama dari panti ini adalah membantu pasien mengatasi masalah kesehatan mental mereka, memperbaiki fungsi sosial, dan mendukung proses pemulihan mereka. Untuk mencapai tujuan tersebut Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas memiliki Visi dan Misi, adapun Visinya ialah : “Menjadikan Rehabilitasi Sosial sebagai sarana perubahan sikap dan perilaku pada masa yang akan datang” dari visi tersebut kemudian ada beberapa Misi dari Yayasan Citra Medika Banyumas, diantaranya yaitu memberikan aktifitas sosial kepada klien agar dapat berhasil guna, kemudian memberikan aktifitas sosial kepada klien agar dapat mandiri, dan kegiatan rehabilitasi sosial sebagai usaha yang diperlukan untuk perubahan.

Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas didirikan pada bulan Februari 2006 dan mulai beroperasi pada bulan September 2006, alamatnya terletak di Jalan Panthuran, RT 03/RW 05, Kaliiori, Kec. Kalibagor, Kab. Banyumas, Jawa Tengah, 53191. Telp (021) 786 7176. Pada dasarnya Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika

Banyumas merupakan cabang dari RS Khusus Jiwa Dharma Graha yang didirikan pada tahun 1999 dan mulai beroperasi pada tanggal 15 Oktober tahun 2000, yang terletak di Jl. Raya Astek No. 17. Gudang Timur, Serpong, Tangerang Selatan – Banten. RS Khusus Jiwa Dharma Graha memulai memberikan pelayanan berdasarkan Izin Penyelenggaraan Rumah Sakit dari Kepala Kantor Wilayah Departemen Kesehatan Propinsi Jawa Barat No: YM.1.02.1.7.2.1422 tanggal 05 Oktober 2000. Dengan pelayanan yang diberikan mencakup pelayanan Konsultasi, Pengobatan/Perawatan dan Rehabilitasi bagi pasien dengan gangguan Mental, Narkotik dan Geriatrik.

Pada tahun 2002 mendapat rekomendasi dari Dinas Kesehatan Propinsi Banten dengan Nomor: 554/2309/XI/2002. Kemudian pada tanggal 04 Maret tahun 2003 telah mendapatkan Izin Tetap dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia dengan nomor: YM.02.04.2.2.856, selanjutnya hingga saat ini RS Khusus Jiwa Dharma Graha tetap memberikan pelayanan bagi pasien gangguan Mental, Narkotik dan Geriatrik. Pada tanggal 24 Maret 2009 telah mendapatkan izin perpanjangan (I) melalui Surat Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor : HK.07.06/III/1001/09. Selain Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas, cabang dari RS Khusus Jiwa Dharma Graha adalah:

- a. Panti Pembinaan & Rehabilitasi Gangguan Mental, Narkotik & Geristik “Yayasan Daha Graha” beralamat di Jl. M. Kahfi I No. 44 Ciganjur, Jakarta Selatan.
- b. Panti Pembinaan & Rehabilitasi Gangguan Mental, Narkotik & Geristik “Yayasan Mitra Medika Graha” beralamat di Jl. M. Kahfi I Gg. Jambu No. 17 Rt/Rw 005/002, Ciganjur, Jakarta Selatan. Telp (021) 786 7176.⁴⁷

⁴⁷ Dokumentasi, Arsip di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

2. Sarana dan Prasarana

a. Sarana Pelayanan

Memiliki sarana pelayanan bagi pasien seperti: rawat inap, rawat jalan, dan rangkaian program rehabilitasi. Selain itu Yayasan Citra Medika Banyumas memiliki lingkungan yang terapeutik seperti gedung panti yang dirancang seperti villa, tidak seperti Rumah Sakit Jiwa pada umumnya, hal ini untuk menghilangkan stigma Rumah Sakit Jiwa. Kemudian lingkungan yang hijau dan asri dengan tanaman hias yang terawat kondisi seperti ini sangat mempengaruhi penyembuhan pasien. Selain itu suasana kekeluargaan yang terjaga dan menjadi prioritas panti dalam memberikan pelayanan terhadap pasien dan keluarga, sehingga tidak terkesan seperti di Rumah Sakit Jiwa. Bagi pasien di aula kegiatan disediakan beberapa sarana seperti papan tulis, meja, alat tulis yang lengkap seperti buku, pulpen, pensil, penggaris, penghapus, hingga buku gambar dan pewarna. Kemudian ada sound system, televisi, dan flash disk yang bisa digunakan oleh pasien untuk kegiatan senam, terapi musik, terapi menulis dan lain sebagainya.

b. Prasarana Pelayanan

Agar dapat istirahat dan tidur dengan tenang, semua pasien ditempatkan pada suatu ruangan/kamar tidur dengan fasilitas sebagai berikut:

1) Kamar Tidur

Jumlah kamar tidur bagi pasien ada 7 ruang.

2) Kamar Mandi dan Toilet

Setiap kamar tidur dilengkapi dengan kamar mandi dan toilet.

3) Tempat Tidur

Setiap kamar tidur berisi 1 (satu) sampai dengan 4 (empat) unit tempat tidur.

4) Ventilasi

Setiap kamar tidur dilengkapi dengan jendela.

5) Aula Kegiatan

Dalam menunjang pelayanan rehabilitasi terdapat 1 aula sebagai tempat berlangsungnya kegiatan.

6) Taman

Area taman yang hijau, bersih dan rapi berada didekat aula kegiatan tepatnya didepan kamar rawat inap pasien, taman ini cukup luas sehingga dapat digunakan sebagai lapangan untuk beolahraga.

7) Dapur

Terdapat sebuah dapur yang digunakan oleh bagian tenaga gizi untuk memasak bahan makanan sebagai menu makan pagi, makan siang dan makan sore pasien.

8) Kantor

Terdapat satu ruang kantor yang terpisah dari ruang rawat pasien.

9) Kamar Inap Pekerja

Disediakan kamar inap bagi pekerja sosial dan tenaga kesehatan.



Gambar 4.1 Observasi



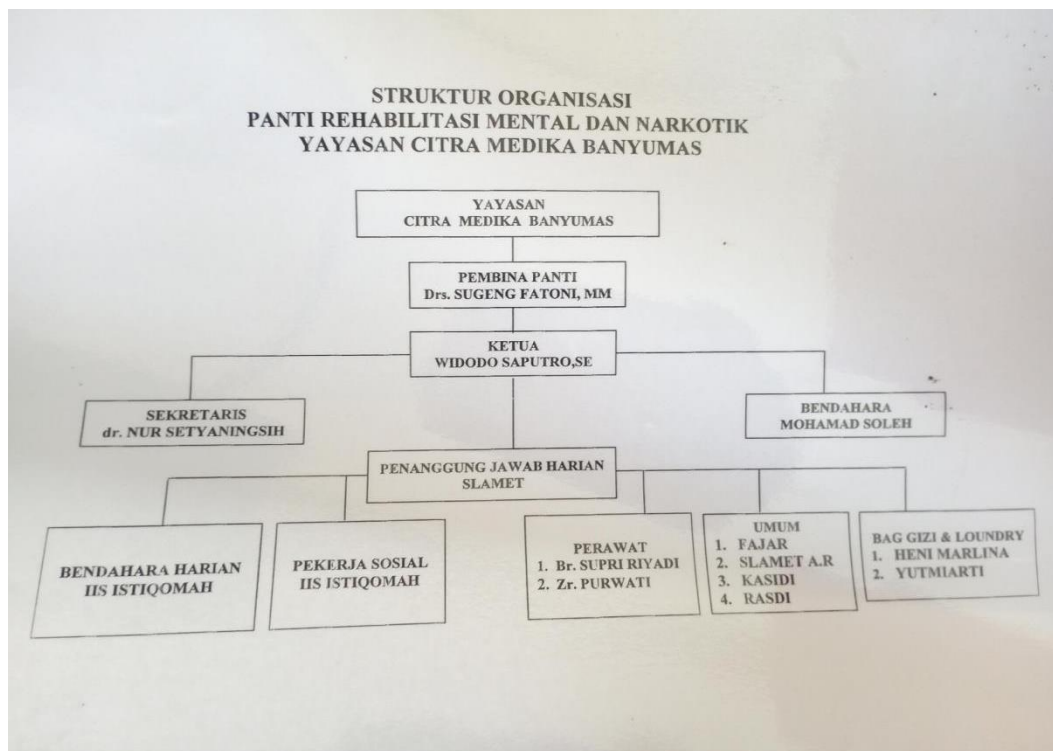
Gambar 4.2 Observasi

3. Ketenagaan

Dalam proses rehabilitasi bagi klien diperlukan tenaga pembimbing yang professional antara lain: Pekerja Sosial dan tenaga umum yang berjumlah 5 orang, Instruktur Kegiatan sebanyak 2 orang, tenaga kesehatan untuk membantu memulihkan atau kesembuhan klien diperlukan tenaga kesehatan diantaranya perawat sebanyak 2 orang, Terapis sejumlah 1 orang, dan bekerja sama dengan salah satu dokter spesialis kejiwaan dari RSUD Margono Soekarjo Purwokerto, Tenaga Administrasi/Tata Usaha berjumlah 5 orang, selanjutnya Tenaga Gizi dan Laundry sejumlah 2 orang.

4. Struktur Organisasi di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas

Struktur organisasi di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas merujuk pada organisasi hierarkis yang mengatur pembagian tugas, tanggung jawab, dan wewenang di dalam panti tersebut. Struktur ini melibatkan peran dan posisi yang terdefinisi dengan jelas untuk memastikan pengelolaan yang efektif, koordinasi yang baik, dan pemenuhan kebutuhan pasien secara menyeluruh.



Gambar 4.3 Struktur Organisasi

5. Jadwal Kegiatan Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas

| JAM | SENIN | SELASA | RABU | KAMIS | JUMAT | SABTU | MINGGU |
|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---------|
| 06.30-07.00 | Mandi | Mandi | Mandi | Mandi | Mandi | Mandi | Mandi |
| 07.00-07.30 | Senam & Olahraga | Senam & Olahraga | Senam & Olahraga | Senam & Olahraga | Senam & Olahraga | Senam & Olahraga | - |
| 07.30-08.00 | Sarapan | Sarapan | Sarapan | Sarapan | Sarapan | Sarapan | Sarapan |
| 08.00-09.00 | ATK & TTV | Rehat | ATK & TTV | Rehat | ATK & TTV | Rehat | - |
| 09.00- | Apel | Apel | Apel | Apel | Apel pagi, | Apel | - |

| | | | | | | | |
|------------------|--|---|---|---|--|---|---|
| 11.00 | pagi, terapi musik, <i>strachin</i> , <i>relaxatio</i> <i>n</i> , terapi tertawa | pagi, belajar, terapi menulis, tes konsentr asi | pagi, belajar, terapi menulis, seni lukis, | pagi, Belajar, terapi menulis, pidato | terapi musik, straching, relaxation | pagi, keteramp ilan, kerja bakti, rekreasi | |
| 11.00- 11.30 | rehat | rehat | rehat | rehat | rehat | rehat | - |
| 11.30- 12.00 | Makan siang | Makan siang | Makan siang | Makan siang | Makan siang | Makan siang | Makan siang |
| 12.00- 14.00 | Istirahat siang | Istirahat siang | Istirahat siang | Istirahat siang | Istirahat siang | Istirahat siang | Istirahat siang |
| 14.00- 14.15 | <i>Coffe</i> <i>break &</i> snack | <i>Coffe</i> <i>break &</i> snack | <i>Coffe</i> <i>break &</i> snack | <i>Coffe</i> <i>break &</i> snack | <i>Coffe</i> <i>break &</i> snack | <i>Coffe</i> <i>break &</i> snack | <i>Coffe</i> <i>break &</i> snack |
| 14..15- 15.30 | Apel sore, acak kata | Apel sore, cerita gambar | Apel sore, lintas kata | Apel sore, diskusi | Apel sore, TTS | Apel sore, permaina n | - |
| 15.30- 16.00 | Mandi sore | Mandi sore | Mandi sore | Mandi sore | Mandi sore | Mandi sore | Mandi sore |
| 16.00- 16.30 | Menonto n TV | Menonto n TV | Menonto n TV | Menonto n TV | Menonton TV | Menonto n TV | - |
| 16.30- 17.00 | Makan sore | Makan sore | Makan sore | Makan sore | Makan sore | Makan sore | Makan sore |
| 17.00- 06.00 | istirahat | istirahat | istirahat | istirahat | istirahat | istirahat | istirahat |

Tabel 4.1 Arsip Dokumentasi Jadwal Kegiatan

6. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan seorang yang sudah paham dan mengerti mengenai apa yang akan diteliti, subjek penelitian adalah orang yang dapat memberikan informasi kepada peneliti mengenai latar belakang masalah penelitian. Subjek penelitian ini adalah orang yang terlibat dalam program rehabilitasi mental di Yayasan Citra Medika Banyumas, Dalam penelitian ini ada 4 orang yang telah peneliti konfirmasi kebersediaannya dan setuju untuk diwawancarai guna menggali data terkait masalah penelitian, yaitu :

a. Informan Pertama (Terapis Isna)

Subjek penelitian pertama dalam penelitian ini adalah Isna yang merupakan seorang Terapis di Panti Rehabilitasi Mental. Isna diketahui sudah lama bekerja di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas tepatnya pada tahun 2007 satu tahun setelah panti ini mulai beroperasi, dan masih bekerja hingga sekarang. Beliau bertanggungjawab penuh terhadap rangkaian kegiatan terapi rehabilitasi mental di Yayasan Citra Medika dengan di bantu oleh perawat dan pekerja sosial. Dari fakta tersebut maka peneliti memilih Isna sebagai subjek penelitian untuk menggali informasi mengenai penerapan terapi menulis ekspresif yang dilaksanakan, serta informasi terkait pasien dan keadaan di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

b. Informan Kedua (Perawat Windi)

Subjek penelitian selanjutnya ialah seorang Perawat perempuan yang bernama Windi, beliau diketahui sudah lebih dari 10 tahun bekerja di Yayasan Citra Medika Banyumas, selain bertanggung jawab terkait program rehabilitasi mental melalui Psikofarmakologi atau terapi melalui obat, Windi juga ikut mendampingi Terapis dalam pelaksanaan kegiatan psikoterapi termasuk kegiatan terapi menulis ekspresif. Dari data informan tersebut maka peneliti memilih Windi sebagai subjek penelitian untuk mendapatkan informasi terkait terapi menulis

ekspresif, serta informasi mengenai kondisi pasien gangguan jiwa yang mengikuti kegiatan terapi menulis ekspresif.

c. Informan Ketiga (Pasien Alif)

Untuk menjaga privasi pasien dan demi kenyamanan keluarga pasien maka peneliti dalam hal ini menggunakan nama samaran dalam menyebutkan subjek penelitian, Alif merupakan Pasien yang sudah lama menjalani pengobatan di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas, saat ini kondisinya sudah semakin membaik, seperti kemampuan bersosialisasi, kemampuan berkonsentrasi, dan kemampuan dalam mengontrol emosi yang dirasakan. Peneliti menentukan Alif sebagai subjek penelitian berdasarkan kondisi pasien yang memungkinkan untuk dimintai keterangan terkait dengan permasalahan penelitian.

d. Informan Keempat (Pasien Yoshua)

Yoshua merupakan Pasien gangguan jiwa di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas. Menurut keterangan perawat dan terapis, saat ini kondisinya sudah membaik, bahkan Yoshua pernah dipulangkan kepada keluarganya. Namun selang beberapa waktu mengalami kekambuhan karena beberapa faktor, sehingga keluarga mengantarkan Yoshua untuk kembali menjalani perawatan di Yayasan Citra Medika Banyumas, dan sampai saat ini masih menjalani rangkaian program rehabilitasi. Peneliti memilih Yoshua sebagai subjek penelitian berdasarkan rekomendasi dari terapis, dilihat dari kondisi pasien yang semakin membaik maka akan mempermudah peneliti dalam menggali informasi terkait fokus permasalahan dalam penelitian.

B. Pasien Gangguan Jiwa Di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas

Gangguan jiwa adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam

bentuk sekumpulan gejala atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia. Informan Isna menjelaskan bahwa seorang individu yang menderita gangguan jiwa mengalami kesulitan untuk membedakan imajinasi dengan realitas sehingga individu tersebut bertindak laku tidak normal.

*"Keadaan dimana individu tidak bisa membedakan khayalan dengan kenyataan, dan cenderung bertindak impulsif"*⁴⁸

Kemudian informan Windi juga mengungkapkan pandangannya mengenai gangguan kejiwaan,

*"Gangguan mental yaitu gangguan yang memengaruhi cara seseorang berperilaku, berpikir, atau merasakan sesuatu yang tidak sesuai dengan standar sosial atau budaya, yang dapat menyebabkan penderitaan atau masalah dalam interaksi sosial, pekerjaan, atau aktivitas harian mereka."*⁴⁹

Pasien gangguan jiwa yang saat ini sedang menjalani perawatan di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas merupakan individu yang mengalami gangguan jiwa berat, menurut keterangan informan Isna dan Windi pasien Yayasan Citra Medika didiagnosis jenis gangguan jiwa Skizofrenia.

*"...kalo pasien disini semuanya gangguan jiwa berat mba, iya gejalanya udah sampai paranoid, gangguan delusi"*⁵⁰

Informan Windi juga memberikan informasi yang sejalan dengan pernyataan Isna,

*"...berdasarkan diagnosis semuanya Skizofrenia, jumlahnya saat ini ada 20 orang"*⁵¹

Jumlah Pasien gangguan jiwa yang saat ini masih aktif menjalani rangkaian pelayanan rehabilitasi di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas ada 20 orang, yang terdiri dari 8 pasien Perempuan, dan 12 Pasien Laki-Laki. Dalam mengambil data pasien peneliti menggunakan dokumentasi yang ada di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas, dalam memaparkan data pasien peneliti menggunakan nama samaran, hal ini dilakukan guna melindungi privasi pasien dan kenyamanan

⁴⁸ Wawancara dengan Isna selaku Terapis, pada hari Selasa 18 April 2023.

⁴⁹ Wawancara dengan Windi selaku Perawat, pada hari Selasa 18 April 2023.

⁵⁰ Wawancara dengan Isna, Selaku Terapis, pada hari Selasa 18 April 2023.

⁵¹ Wawancara dengan Windi, Selaku Terapis, pada hari Selasa, 18 April 2023.

bagi keluarga pasien, penulis mengerti bahwa pihak Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas senantiasa melindungi data pribadi pasien mengingat adanya stigma negatif dan diskriminasi dilingkungan masyarakat mengenai penyakit gangguan jiwa.

| NO | NAMA | Jenis Kelamin | NO REGISTRASI | TGL. MASUK |
|-----|--------|---------------|---------------|------------|
| 1. | Tono | L | 16.02.92. | 30-12-2016 |
| 2. | Cristy | P | | 17-12-2016 |
| 3. | Sisi | P | 22.03.55 | 12-02-2023 |
| 4. | Baim | L | 22.03.64 | 29-12-2022 |
| 5. | Diah | P | 22.03.63 | 24-12-2022 |
| 6. | Mita | P | 18.03.16 | 21-07-2018 |
| 7. | Jefri | L | 23.03.70 | 13-06-2023 |
| 8. | Yoshua | L | 10.01.57 | 06-08-2010 |
| 9. | Yogi | L | 11.01.94 | 17-10-2011 |
| 10. | Tio | L | 09.01.28 | 14-07-2009 |
| 11. | Wilis | L | 13.02.35 | 11-02-1013 |
| 12. | Sinta | P | 11.01.73 | 27-01-2011 |
| 13. | Wahid | L | 13.02.41 | 12-08-2013 |
| 14. | Rani | P | 08.00.83 | 07-07-2008 |
| 15. | Rosa | P | 17.02.96 | |
| 16. | Juned | L | | 27-12-2010 |
| 17. | Rena | P | 12.02.29 | 18-11-2012 |
| 18. | Haris | L | 13.02.40 | 05-07-2013 |
| 19. | Alif | L | 18.03.15 | |
| 20. | Herman | L | | |

Tabel 4.2 Arsip Dokumentasi

C. Terapi Menulis Ekspresif Di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas

1. Terapi Menulis Ekspresif

Terapi menulis ekspresif adalah bentuk terapi yang melibatkan penggunaan aktivitas menulis secara bebas untuk mengungkapkan dan mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi. Dalam terapi ini, individu diarahkan untuk menulis tanpa hambatan atau kritik, tanpa memperhatikan tata bahasa atau struktur tertentu. Menulis ekspresif adalah metode yang membantu individu untuk mengungkapkan pergolakan batin yang dialaminya sehingga individu tersebut dapat melepaskan permasalahan yang dialami, memikirkan dan merasakan kembali masalah tersebut sehingga aspek kognitif dan afeksi individu tersebut terstimulasi kembali ke arah yang lebih positif.⁵²

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan dengan informan mengenai definisi dan pemahaman informan terkait Terapi Menulis Ekspresif, menurut informan pertama yang bernama Isna,

"...terapi menulis ekspresif merupakan kegiatan menulis secara bebas tanpa menghawatirkan kaidah bahasa dengan didampingi oleh terapis, difokuskan untuk menuliskan ingatan-ingatan emosional pasien ke dalam tulisan"⁵³

Informan Isna menjelaskan pemahamannya mengenai definisi terapi menulis ekspresif yang secara garis besarnya merupakan suatu kegiatan menulis tentang ingatan-ingatan emosional pasien yang dilakukan secara bebas tanpa mempedulikan struktur bahasa, Terapis hanya mengarahkan dan membantu pasien jika mengalami kesulitan pada saat mengikuti sesi terapi.

Kemudian informan kedua yaitu windi mengatakan bahwa,

"...terapi menulis ekspresif adalah sebuah pendekatan untuk menuangkan kreativitas menulis bagi pasien, terapi ini memberikan wadah yang mudah bagi pasien untuk mengungkapkan

⁵² Endah Ayu Apriliana, dkk. "Studi Pendahuluan Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres Akademik Pelajaran Eksak Pada Siswa SMP Nuri Samarinda" E-Journal Untag Samarinda 8, no. 1 (2020).

⁵³ Wawancara dengan Isna, pada hari Selasa, 13 Juni 2023.

dan mengeksplorasi perasaan, pikiran, dan imajinasi merka melalui tulisan”⁵⁴

Pernyataan windi tersebut sejalan dengan pernyataan informan pertama kaitannya dengan terapi menulis ekspresif, yaitu merupakan sebuah kegiatan menulis secara bebas sebagai wadah kreativitas pasien untuk menuangkan perasaan, pikiran, emosi, dan imajinasi pasien ke dalam berbagai bentuk tulisan.

Pasien Alief juga memberikan keterangan mengenai terapi menulis ekspresif,

“ya seperti menulis biasa mba dibuku pribadi kita sendiri boleh apa saja, intinya sesuka kita mau mengutarakan apapun tinggal ditulis, biasanya kegiatannya itu bareng-bareng di aula tapi, tiap orang tulisannya tidak sama.”⁵⁵

Menurutnya terapi menulis ekspresif merupakan kegiatan menulis dibuku pribadi atau diary, setiap pasien menuliskan suatu hal yang ingin dia sampaikan dengan bebas, meskipun sesi terapinya dilakukan secara berkelompok tetapi setiap pasien topik tulisannya bisa berbeda-beda, tergantung dari keinginan atau mood pasien.

Selanjutnya penjelasan terkait terapi menulis ekspresif juga disampaikan oleh pasien Yoshua,

“kalo kegiatan terapi menulis ekspresif saya suka curhat, nulis tentang pengalaman pribadi, tentang adik saya, harapan saya, terus saya bacakan”⁵⁶

Pasien Yoshua menyatakan bahwa terapi menulis ekspresif merupakan sebuah kegiatan baginya untuk berbagi cerita, setelah itu pasien juga bersedia membacakan tulisannya di depan pasien dan terapis.

Dari beberapa penjelasan informan diatas mengenai sesi terapi menulis ekspresif di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas, dapat penulis pahami bahwa terapi menulis ekspresif merupakan sebuah metode atau media yang dapat digunakan oleh pasien untuk mengutarakan pikiran, perasaan dan pengalamannya ke dalam

⁵⁴ Wawancara dengan Windi, pada hari Rabu, 14 Juni 2023.

⁵⁵ Wawancara dengan Alief selaku Pasien, pada hari Rabu, 14 Juni 2023.

⁵⁶ Wawancara dengan Yoshua selaku Pasien pada hari Rabu, 14 Juni 2023.

berbagai bentuk tulisan bebas sesuai dengan keinginan pasien, tujuannya untuk mengeksplorasi imajinasi pasien, mengungkapkan emosi, perasaan dan pikiran pasien, merangsang kreativitas dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Pennebaker mengenai definisi dan tujuan dari terapi menulis ekspresif.

2. Manfaat Terapi Menulis Ekspresif

Pennebaker menyatakan terapi menulis ekspresif bermanfaat merubah sikap dan perilaku klien untuk dapat meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku, membantu mengurangi penggunaan obat-obatan, dapat meningkatkan hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat. Teori ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Terapis di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas mengenai manfaat terapi menulis ekspresif bagi pasien,

“...salah satunya meningkatkan kemampuan pasien dalam berkomunikasi, melalui menulis otomatis mendorong pasien untuk berpikir kritis, yang awalnya hanya bisa mengungkapkannya lewat tulisan lama-lama mereka mau bercerita secara lisan”⁵⁷

Kemudian wawancara dengan Wati selaku Perawat terkait manfaat terapi menulis ekspresif,

“manfaatnya bagi pasien tentu ada, diantaranya dapat menyalurkan emosi, imajinasi, kreativitas, serta dapat melatih konsentrasi mereka”⁵⁸

Kreativitas adalah kemampuan untuk menghasilkan ide, konsep, atau solusi baru dan orisinal dalam berbagai bidang, seperti seni, ilmu pengetahuan, ataupun kehidupan sehari-hari. Kreativitas melibatkan pemikiran kritis, imajinasi, dan seringkali menghasilkan sesuatu yang berharga atau inovatif. Salah satu metode untuk mengembangkan kreativitas pasien di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas adalah melalui kegiatan menulis ekspresif. Informan windi menjelaskan kaitannya terapi menulis ekspresif dengan kreativitas pasien sebagai berikut,

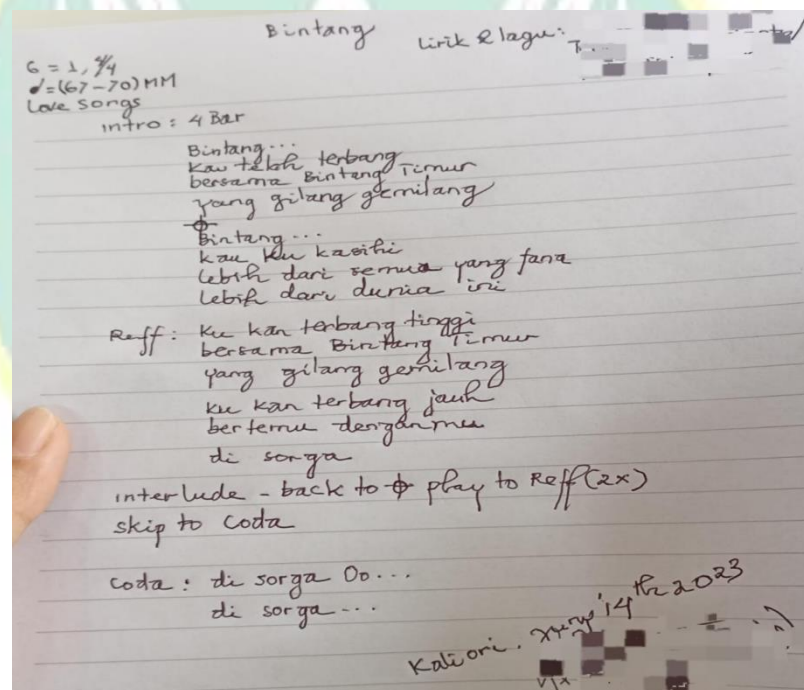
⁵⁷ Wawancara dengan Isna selaku Terapis, pada hari Isna, 13 Juni 2023

⁵⁸ Wawancara dengan Windi selaku Perawat, pada hari Rabu, 14 Juni 2023

"Menulis kan membutuhkan konsentrasi ya mba, dan juga proses berpikir kritis serta kreatif, yang otomatis menghasilkan sebuah karya, harapannya terapi ini dapat menjadi media untuk menuangkan kreativitas tersebut"⁵⁹

Menulis merupakan suatu proses kreatif memindahkan gagasan ke dalam lambang-lambang tulisan. Ketika menulis individu mengekspresikan secara tertulis gagasan, ide, pendapat, pikiran, perasaan serta imajinasi melalui aktivitas motorik gerakan tangan. Bentuk-bentuk kreativitas pasien gangguan jiwa di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas yang diperoleh dari proses menulis ekspresif disampaikan oleh Informan Isna,

"Macem-macam mba karna kan tergantung minat pasien juga ya, ada puisi, cerita, pantun, nulis lagu juga ada"⁶⁰



Gambar 4.4 Dokumentasi Tulisan Pasien

Salah satu bentuk tulisan pasien yang dituangkan ke dalam sebuah lirik lagu adalah tulisan dari pasien Yoshua yang berjudul bintang. Lirik lagu tersebut merupakan karya original yang ditulis olehnya untuk mengenang adiknya yang sudah meninggal.

⁵⁹ Wawancara dengan Windi selaku Perawat, pada hari Rabu, 14 Juni 2023.

⁶⁰ Wawancara dengan Isna selaku terapis, pada hari Selasa, 13 Juni 2023.

“lirik lagu ini untuk mengenang adik saya mba, namanya bintang, udah lama meninggal, jadi makna liriknya dalam banget buat saya,”

Dari pernyataan pasien Yoshua dapat dipahami bahwa ia membagikan tulisannya untuk mengungkapkan kerinduannya kepada mendiang adiknya melalui tulisannya dalam bentuk lirik lagu, pasien juga berkenan untuk membacakan dan menyanyikannya didepan terapis dan pasien lain. Ini diinterpretasikan oleh isna selaku Terapis,

“setelah sesi menulis kan ada tahap feedback kemudian penutupan, di akhir sesi kita tanyai mengenai makna dari tulisan mereka, dengan membaca tulisan pasien yoshua mengenai lirik lagu ini kita bisa mengetahui apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan pasien pada saat menulis, pasien Yoshua bermaksud mengutarakan kerinduannya, ingatannya dan kenangannya terhadap mendiang adiknya”⁶¹

Informan Windi juga memberikan interpretasi mengenai tulisan dari Pasien Yoshua,

“pasien ini memang orangnya suka nulis lagu jadi kebanyakan lirik yang dia tulis disini menggambarkan apa yang ada di imajinasinya atau yang masih dia ingat”⁶²

Selanjutnya Pasien Alif juga membagikan tulisannya yang berisi ungkapan doa dan harapannya.

"pertama marilah kita panjatkan puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT yang mana telah memberikan kenikmatan baik kesehatan jasmani dan rohani, amin. Sebelumnya saya berharap kepada Tuhan YME semoga apa yang saya ingin dan harapkan menjadi nyata baik dikemudian hari atau waktu lain. Harapannya saya bisa sehat baik sehat jasmani maupun rohani untuk selama-lamanya, keluarga saya pun sama semoga dalam keadaan sehat tak kurang suatu apapun, teman-teman juga sama semoga dalam keadaan selalu sehat, kepada rekan-rekan yang bertugas membantu juga dalam keadaan sehat dan tercukupi apa yang diinginkan, kedepan semoga akan berubah menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya, semua keinginan dan cita-cita semoga bisa dikabulkan oleh Tuhan YME, akhir kata : Bismillahirrahmannirrahim, wassalamu 'alaikum wr. wb.”⁶³

Pasien Alif mengutarakan harapan-harapannya melalui ungkapan doa nya kepada Tuhan YME, pasien menuliskan doa dan harapan agar diberikan kesehatan jasmani serta rohani untuk dirinya sendiri, keluarga, teman-teman dan rekan-rekan yang bertugas di Panti Rehabilitasi Mental

⁶¹ Wawancara dengan Isna selaku Terapis, pada hari Selasa, 13 Juni 2023.

⁶² Wawancara dengan Windi selaku Perawat, pada hari Rabu, 14 Juni 2023.

⁶³ Wawancara dengan Alif selaku pasien, pada hari Rabu, 14 Juni 2023.

Yayasan Citra Medika Banyumas, menurut pasien Alif jika dia mendoakan kebaikan untuk orang lain dan di aamiin kan oleh banyak orang maka Tuhan akan segera mengabulkannya, sehingga pasien mau membagikannya melalui tulisan,

*"...nulis doa sama harapan saya untuk saya, untuk keluarga, untul teman-teman semuanya dan rekan- rekan yang bertugas disini, saya tulis terus saya bacakan didepan biar kita berdoa bareng, di aamiin kan banyak orang kan baik, karena Allah Maha Mendengar, semoga bisa cepet terwujud, aamiin kan ya mba"*⁶⁴

Kemudian pasien Alif dan Pasien Yoshua mengungkapkan beberapa manfaat dari terapi menulis ekspresif yang mereka rasakan setelah mengikuti kegiatan, pernyataan dari Pasien Alif,

*"kalo saya sih ngerasa lebih lega, seneng juga saya kalo disuruh membacakan didepan, jadi gak jenuh"*⁶⁵

Pasien Alief merupakan pasien yang sudah cukup lama menjalani perawatan di Panti Rehabilitasi Mental, pasien mengaku sering merasa jenuh dan bosan,

*"Ya sering bosen mba disini pengen pulang, kalo ga ada kegiatan ya jadi bete"*⁶⁶

Untuk mengatasi masalah tersebut pasien berinisiatif untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan terapi menulis ekspresif, pasien tidak segan untuk membagikan cerita dan perasaannya melalui tulisan dan membacakan secara langsung di depan pasien lain. Hal serupa juga disampaikan oleh Pasien Yoshua,

*"Seneng, saya kan dulu sering nulis lagu mba, ya bagian dari hobi saya, jadi meskipun saya disini tapi saya tetep bisa nulis dengan kegiatan ini, banyak mba karya-karya saya yang sering saya bagikan disini"*⁶⁷

Pasien Yoshua merasakan beberapa manfaat ketika mengikuti kegiatan terapi menulis ekspresif, dengan mengikuti sesi menulis pasien merasakan emosi positif seperti perasaan bahagia karena menulis merupakan bagian dari hobinya, pasien sebelumnya merupakan seorang

⁶⁴ Wawancara dengan Alif selaku Pasien, pada hari Rabu, 14 Juni 2023.

⁶⁵ Wawancara dengan Yosuha selaku Pasien, pada hari Rabu, 14 Juni 2023.

⁶⁶ Wawancara dengan Alif selaku Pasien, pada hari Rabu, 14 Juni 2023.

⁶⁷ Wawancara dengan Yoshua selaku Pasien, pada hari Selasa, Rabu, 14 Juni 2023.

penulis lagu dan dalam kesempatan ini pasien gunakan untuk membagikan karya-karya nya.

Dari beberapa pernyataan informan tersebut mengenai manfaat terapi menulis ekspresif, penulis juga mengamati perilaku, ekspresi dan respon pasien setelah mengikuti kegiatan terapi menulis, berkomunikasi yang dilakukan penulis dapat diketahui kondisi dari pasien terlihat lebih ceria dan banyak berbicara dari yang semulanya terlihat pendiam dan enggan berkomunikasi meskipun tidak semua pasien dapat memberikan respon yang kompleks namun lebih dari separuh jumlah pasien yang mengikuti kegiatan terapi menulis ekspresif terlihat memberikan respon positif dengan adanya perubahan ekspresi, suasana hati, dan sikap yang ditunjukkan oleh mereka setelah menulis ekspresif.

3. Tahapan Terapi Menulis Ekspresif di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas

Terapi Menulis Ekspresif sebagai media kreativitas bagi pasien gangguan jiwa melibatkan beberapa tahapan yang dirancang untuk memfasilitasi ekspresi diri yang mendalam dan pemulihan emosional. Tahapan menulis ekspresif menurut Hynes & Thompson ada 4 tahap, yang terdiri dari *recognition, examination, juxtaposition, dan application to the self*.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan secara langsung di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas, kegiatan terapi menulis ekspresif dilaksanakan setelah Apel Pagi, sekitar pukul 09.00 sampai selesai. Kegiatannya dilakukan secara berkelompok di Aula Kegiatan. Seluruh pasien yang berjumlah 20 orang diarahkan untuk mengambil meja dan alat tulis yang telah disediakan, mereka kemudian duduk dengan posisi menghadap arah papan tulis.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan terapis mengenai bagaimana teknis terapi menulis ekspresif yang ada di Yayasan Citra Medika Banyumas,

"Kita tempatkan di aula kegiatan mba, iya bareng-bareng oleh semua pasien, kebetulan semuanya memiliki kemampuan menulis yang baik"⁶⁸



Gambar 4.5 Observasi

"Kalo jadwalnya biasanya setiap hari Selasa dan Rabu, terapi menulis ekspresif kita gabungkan dengan kegiatan belajar"⁶⁹

Informan Windi selaku perawat memberikan penjelasan mengenai tujuan terapi menulis ekspresif,

"Terapi menulis ekspresif disini digunakan sebagai sebuah media atau wadah untuk menuangkan kreativitas dan emosi pasien, dengan menulis ekspresif pasien bisa mengungkapkan perasaan, pikiran dan imajinasinya yang mungkin sulit ia ungkapkan secara lisan"⁷⁰

Menurut keterangan Terapis, seluruh pasien di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas yang saat ini berjumlah 20 orang, memiliki kemampuan membaca dan menulis yang baik sehingga kegiatan terapi menulis ekspresif dapat diikuti oleh seluruh pasien dan dilaksanakan bersama-sama atau berkelompok di Aula Kegiatan. Jadwal kegiatannya yaitu setiap hari Selasa dan Rabu, sesi menulis ekspresif digabungkan ke

⁶⁸ Wawancara dengan Isna selaku Terapis, pada hari Selasa, 13 Juni 2023.

⁶⁹ Wawancara dengan Insa selaku Terapis, pada hari Selasa 13 Juni 2023.

⁷⁰ Wawancara dengan Windi selaku Perawat, pada hari Rabu 14 Juni 2023.

dalam kegiatan belajar. Berdasarkan hasil observasi di lapangan kegiatan belajar di isi dengan pemberian materi yang sudah ditentukan oleh terapis dan perawat diantaranya materi seputar kesehatan, kebersihan, keagamaan, moral, dan latihan soal-soal matematika dasar seperti penjumlahan, pengurangan serta perkalian. Terapi menulis ekspresif biasanya digabungkan ke dalam sesi belajar yang bisa ditempatkan di sesi awal maupun sesi terakhir.

Langkah-langkah Terapi Menulis Ekspresif di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas :

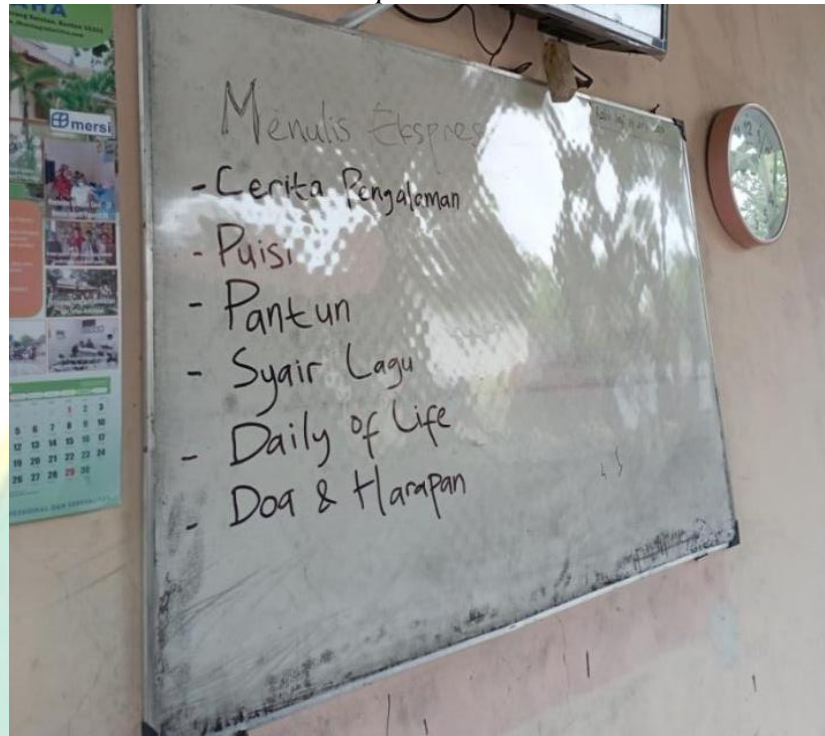
a. *Recognition/Initial write*

Merupakan tahap pembuka menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada pasien, serta mengevaluasi kondisi mood atau konsentrasi. pasien bebas menulis kata-kata, frase atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan. Selain menulis, sesi ini juga dapat dimulai dengan pemanasan.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan, pada tahap ini Terapis memberikan penjelasan singkat mengenai tahapan, tujuan dan manfaat terapi menulis ekspresif kepada pasien, setelah itu terapis menuliskan beberapa opsi mengenai bentuk-bentuk tulisan yang dapat dipilih oleh pasien sesuai dengan kemampuan dan minatnya di papan tulis, sedangkan untuk topik tulisannya dibebaskan, terapis hanya memberikan arahan kepada pasien untuk menuliskan berbagai hal yang ingin pasien utarakan boleh mengenai pengalaman di masa lalu baik itu peristiwa menyenangkan ataupun menyedihkan, pasien juga bisa menuliskan tentang cita-cita, harapan, doa serta apapun yang sedang pasien rasakan atau pikirkan pada saat itu. Hal tersebut juga disampaikan oleh Isna saat wawancara,

"Recognition atau identifikasi biasa saya sebut tahap pembukaan, pembuka sebelum dimulai nya sesi menulis, ditahap ini awalnya pasien saya berikan pemahaman mengenai apa itu

menulis ekspresif, tujuan serta manfaatnya, tapi kalo sekarang pasien sudah terbiasa saya hanya menjelaskan secara garis besarnya, setelah itu pasien di arahkan untuk mulai memilih opsi tulisan dan menentukan topik"⁷¹



Gambar 4.6 Observasi

Selain terapis Isna yang berperan sebagai instruktur kegiatan, beliau juga dibantu oleh Windi yang merupakan salah satu Perawat, Pada sesi terapi menulis ekspresif Windi berperan sebagai asisten Terapis, Pada tahap ini windi membantu membangun suasana yang aman dan nyaman serta menciptakan hubungan terapeutik antara pasien dengan instruktur kegiatan, sehingga mendorong pasien merasa siap untuk mulai mengeksplorasi ingatan atau pengalaman emosional mereka melalui menulis. Isna menjelaskan,

"pertama-tama membuat pasien merasa nyaman, aman dan percaya ya, karna lancar atau tidaknya kegiatan ini juga tergantung dari mood pasien, jadi kita harus berusaha membuat pasien merasa terlibat dengan sukarela tanpa paksaan, dengan begitu mereka dapat mengeksplorasi isi pikiran mereka secara

⁷¹ Wawancara dengan Isna selaku Terapis, pada hari Selasa, 13 Juni 2023.

*maksimal, ya intinya disini saya ikut membantu mencairkan suasana lah, biar semakin dekat juga dengan pasien."*⁷²

Dari pengamatan penulis, untuk menciptakan suasana dan hubungan yang terapeutik windi biasanya melakukan ice breaking dan melontarkan kalimat yang lucu kepada para pasien, jika ada pasien yang suasana hatinya terlihat buruk windi biasanya mendekati atau memanggil nama pasien tersebut dan memancingnya untuk tersenyum.

b. *Examination/writing exercise*

Tahap ini bertujuan untuk mengeksplor reaksi peserta terhadap situasi tertentu. Merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan. Setelah semua pasien menentukan topik dan jenis tulisan mereka, terapis memberikan waktu kepada pasien untuk menulis tanpa hambatan selama jangka waktu tertentu, misalnya 15 hingga 30 menit. Selama proses ini, mereka dihibau untuk tidak khawatir tentang tata bahasa atau penulisan yang sempurna, melainkan untuk mengekspresikan diri sejujurnya.

Ketika sesi menulis terapis Isna meminta pasien merenungkan topik yang telah dipilih dan meresapi perasaan, pemikiran, dan ingatannya terkait topik tersebut lalu pasien diarahkan untuk menjelaskan perasaan atau pikiran mereka secara mendalam ke dalam tulisan tanpa perlu merasa takut salah. Dalam wawancara dengan penulis isna menjelaskan,

*"Saya berusaha membantu pasien mempersiapkan diri secara mental, dengan memberikan beberapa instruksi serta motivasi agar mereka merasa percaya diri dan tidak merasa khawatir akan melakukan kesalahan ketika menulis"*⁷³

⁷² Wawancara dengan Windi selaku Perawat, pada hari Rabu, 14 Juni 2023.

⁷³ Wawancara dengan Isna selaku Terapis, pada hari Selasa, 13 Juni 2023



Gambar 4.7 Observasi

Berdasarkan observasi partisipan yang telah dilakukan oleh peneliti, durasi pada sesi ini bersifat fleksibel, jadi tidak diberikan patokan, sesi menulis dimulai pada pukul 09.10-09.40 WIB. Menurut keterangan terapis ini dilakukan agar pasien merasa lebih rileks ketika menulis, namun meskipun begitu biasanya semua pasien membutuhkan waktu paling lama sekitar 30 menit untuk menyelesaikan tulisannya. Hal ini juga dijelaskan oleh Isna selaku Terapis,

*"Lama waktunya ngga kita tentuin si mba jadi fleksibel aja biar pasien juga merasa lebih tenang ga terburu-buru. Tapi tetep kita pantau biar ga membuang waktu juga, ga mesti si kadang 20 menit cukup kadang juga setengah jam tergantung mood pasien juga."*⁷⁴

c. *Juxtaposition/feedback*

Tahap ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap atau nilai baru, serta membuat peserta memperoleh pemahaman yang lebih tentang dirinya. Tulisan yang telah dibuat dapat dibaca kembali, direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan, didiskusikan dengan terapis. Hal pokok yang digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan pasien saat menyelesaikan tugas menulis.

⁷⁴ Wawancara dengan Isna, selaku Terapis pada hari Selasa, 13 Juni 2023.

Setelah sesi menulis selesai terapis memberikan kesempatan kepada klien untuk Terapis merenungkan dan membandingkan apa yang telah mereka tulis serta kaitannya dengan perasaan dan pengalaman mereka. Terapis mempersilahkan pasien untuk membacakan tulisannya ke depan bagi yang bersedia lalu terapis mendengarkan dengan empati, terapis membantu pasien menggali makna lebih dalam dari tulisan mereka.

"Di sesi kami memberikan kesempatan pasien untuk maju dan membacakan tulisannya, biasanya saya panggil satu-satu dan jika mereka bersedia mereka akan maju sendiri kedepan, ya macam-macam si ada yang bikin puisi, ada yang nulis cerita, pantun, ada juga yang nulis syair lagu."⁷⁵



Gambar 4.8 Observasi

d. *Application to the self*

Pada tahap terakhir ini, klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata. Terapis membantu klien mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu direfleksi, selain itu juga perlu dilakukan refleksi tentang

⁷⁵ Wawancara dengan Windi, selaku Perawat pada hari Rabu, 14 Juni 2023.

manfaat menulis bagi klien. juga perlu menanyakan apakah klien mengalami ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang pasien ikuti.

Terakhir merupakan tahap penutupan, Terapis mengajukan pertanyaan akhir atau memberikan kesempatan bagi pasien untuk berbagi pemikiran atau perasaan terakhir mereka terkait dengan sesi menulis ekspresif. Kemudian tulisan pasien dikumpulkan kepada terapis.

*"Pada tahap terakhir biasanya kita ajak pasien untuk sharing mengenai apa yang mereka dapat dan rasakan setelah mengikuti sesi menulis"*⁷⁶

Di tahap ini Terapis mengajak pasien untuk berdiskusi terkait makna dari apa yang mereka tulis, alasan dan tujuan mereka menulis itu, kemudian terapis juga menanyakan bagaimana perasaan pasien sebelum dan setelah menulis.

Kemudian untuk menjaga keamanan dan privasi pasien buku catatan mereka dikumpulkan kembali ke Terapis, hal ini juga disampaikan oleh Windi selaku Perawat dan asisten Terapis,

*"Buku catatan mereka kita simpan mba, dikumpulkan semua kedepan, iya setiap buku sudah ada namanya masing-masing"*⁷⁷

Secara keseluruhan penerapan terapi menulis ekspresif di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas sejalan dengan tahapan menulis ekspresif menurut teori Hynes & Thompson.

⁷⁶ Wawancara dengan Isna, selaku Terapis pada hari Selasa, 13 Juni 2023.

⁷⁷ Wawancara dengan Windi, selaku Perawat pada hari Rabu, 14 Juni 2023.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi menulis ekspresif di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas dilaksanakan secara berkelompok oleh seluruh pasien saat yang saat ini berjumlah 2 orang, pelaksanaan terapi menulis ekspresif digabungkan ke dalam kegiatan belajar setiap hari Selasa sampai Rabu bertempat di Aula Kegiatan. Tahapan Terapi menulis ekspresif terdiri dari 4 Tahap diantaranya yaitu tahap *Recognition* atau Pembukaan, selanjutnya tahap *Examination* atau sesi menulis, Kemudian tahap *Feedback*, dan yang terakhir tahap *Application to the self*.

Dapat diketahui bahwa Terapi Menulis Ekspresif dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pasien gangguan jiwa di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas. Ini termasuk dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk mengungkapkan emosi, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik. Terapi menulis ekspresif juga memfasilitasi peningkatan kreativitas pasien. Mereka dapat mengeksplorasi potensi kreatif mereka melalui proses menulis, yang membantu meningkatkan rasa harga diri dan perasaan pencapaian. Terapi ini juga memainkan peran dalam memperkuat hubungan antara pasien dan terapis. Proses berbagi melalui menulis membantu dalam membangun kepercayaan dan komunikasi yang lebih baik. Namun ada beberapa kendala yang terjadi dilapangan bahwa terapi menulis ekspresif tidak selalu berjalan lancar. Beberapa pasien menghadapi kesulitan untuk mengeksplorasi tentang dirinya hal ini juga disebabkan karena suasana hati mereka yang mudah berubah-ubah sehingga beberapa pasien perlu didampingi secara intens oleh Terapis.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, kami ingin memberikan beberapa saran untuk pengembangan lebih lanjut dalam penerapan terapi menulis ekspresif di Pantai Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas:

1. **Pelatihan dan Pengembangan Terapis :** Diperlukan pelatihan tambahan bagi terapis yang akan menerapkan terapi menulis ekspresif. Meningkatkan keterampilan mereka dalam memandu pasien dalam proses menulis dapat meningkatkan efektivitas perawatan.
2. **Pemantauan dan Evaluasi Berkelanjutan:** Penting untuk melakukan pemantauan dan evaluasi berkelanjutan terhadap program terapi menulis ekspresif untuk memastikan efektivitasnya. Ini melibatkan penelitian lanjutan dan pengumpulan data hasil.
3. **Edukasi Pasien:** Pasien harus diberikan edukasi tentang manfaat terapi menulis ekspresif dan bagaimana cara mereka dapat menggunakannya sebagai alat pemulihan. Dukungan dan motivasi penting dalam memotivasi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam terapi ini.
4. **Penelitian Lanjutan:** Kami mendorong penelitian lanjutan untuk lebih memahami dinamika terapi menulis ekspresif dalam perawatan gangguan jiwa. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi efek jangka panjang dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hasilnya.

Dengan implementasi yang cermat dan pemahaman yang lebih dalam tentang terapi menulis ekspresif, diharapkan Pantai Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas dapat terus meningkatkan kualitas perawatan dan dukungan yang mereka tawarkan kepada pasien gangguan jiwa. Terapi menulis ekspresif memiliki potensi untuk menjadi alat yang berharga dalam mendukung pemulihan pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Abussamad, Zuchri., *Metode Penelitian Kualitatif* (Makasar: Syakir Media Press, 2021).
- Afni Safarina, Nur. dkk., “Psikoedukasi *Writing for Happiness* “Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental yang Optimal”. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat* 5, no. 3 (Agustus 2022).
- Agusman, M. M., Fery, dkk. “Pengaruh Strategi Pelaksanaan Keluarga terhadap Kekambuhan Pasien ODGJ” *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 5, no. 2 (Mei 2022).
- Amalia, Laili., hafsi, Ainur Rofiq, “*Menulis Buku Harian Sebagai Terapi Komunikasi Karakteristik Introversi Pada Siswa Sekolah Dasar*”, *ESJ (Elementary School Journal)* 9 No. 4, (Desember 2019).
- Aprilia Muharromah, Ruhi., dkk. "Terapi Menulis Ekspresif sebagai Upaya *Self Healing* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental pada Remaja Akhir di Kabupaten Cirebon" *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2, No 1 (Maret 2023).
- Purmansyah, Ariadi. “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam”. *Syifa’ Medika* 3, No.2 (Maret 2013): <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K., *Writing cure : An introductory handbook of writing in counseling and therapy* (New York: Brunner-Routledge, 2004).
- Fanaqi, Chotijah. “Tiktok Sebagai Media Kreativitas di Masa Pandemi Covid-19”. *Jurnal Dakwah* 22, No. 2 (Tahun 2021).
- Faqihatur Rohmah, Lulus., dan Herlan Pratikto. “*Expressive Writing Therapy* Sebagai Media untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) pada Pasien Hebefrenik”. *Jurnal Psibernetika* 12, No. 1 (April 2019).
- Fitriana, Herlina., “*Peran Keterampilan Konselor (Counselor Skill) Sebagai Problem Solving Pada Permasalahan Remaja (Studi Literatur)*” *al-Tazkiah* 8, No. 1, (Juni 2019).
- Hannika, Fasya., dan Supratman, Lucy Pujasari. “Komunikasi Terapeutik Perawat pada Pasien Gangguan Jiwa,” *Jurnal Penelitian Komunikasi* 21, no. 1, (Juli 2018).

- Herdiani, W. "Pengaruh *Expressive Writing* pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi" *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 1, No. 1, (2013).
- Institute For Health Metrics Evaluation* (IHME), (2017):
<https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>
- Islamiatil, Estu., Efri Widianti, dan Iwan Suhendar. "Sikap Masyarakat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa di Desa Kersamanah Kabupaten Garut". *Jurnal Keperawatan Bsi Vi*, No. 2 (September 2018).
- Kusuma Danarty, Nevy. "Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres pada Remaja di Panti Rehabilitasi Sosial Psmg Antasena Magelang". Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, 2018.
- Lailatus Sa'idah, Farra. "Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama," UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018).
- Lubis, Nadira. dkk., "Pemahaman Masyarakat Mengenai Gangguan Jiwa dan Keterbelakangan Mental," *Prosiding KS: Riset & PKM* 2, No. 3 (2014): 301-444. <https://doi.org/10.24198/share.v4i2.13073>
- Makmur, Agus. "Efektifitas Penggunaan Metode *Base Method* Dalam Meningkatkan Kreativitas dan Motivasi Belajar Matematika Siswa SMP N 10 Padangsidimpuan," *Jurnal Edutech* 1, No. 1 (Maret 2015).
- Norma Palupi, Dewi., Mury Ririanty, And Iken Nafikadini. "Karakteristik Keluarga ODGJ dan Kepesertaan JKN Hubungannya Dengan Tindakan Pencarian Pengobatan Bagi ODGJ". *Jurnal Kesehatan* 7, No. 2 (Agustus 2019).
- Odelan Simanjuntak, Nadia. "Hak Pelayanan dan Rehabilitasi Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Terlantar Menurut UU No. 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa (Studi Kasus Upt Wanita Tuna Susila dan Tuna Laras Berastagi)". *Jurnal Pusham Unimed VII*, No.1 (Juni 2017).
- Oktiani, Ifni. "Kreativitas Guru Dalam Memotivasi Belajar". *Peserta Didik* 5, no. 2 (2017): 216-232.
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F., *Expressive Writing: Words that Heal*. (Idyll Arbor, 2014)
- Pennebaker, J. W. *Opening up: The Healing Power of Expressing Emotions*. (Guilford Press, 1997).

- QS. Al-Baqarah ayat 155. Qur'an Kemenag, <https://quran.kemenag.go.id/>
- QS. Al-Baqarah 10, Qur'an Kemenag, <https://quran.kemenag.go.id/>
- Rahmadi. "Pengantar Metodologi Penelitian". Antasari Press, 2011.
- Rahmasari, Diana. *Self Healing Is Knowing Your Own*. (Surabaya: Unesa University Press, 2020).
- Risna A., Tatik M. "*Expressive Writing Therapy* dan Kemampuan Pengungkapan Emosi Pasien Skizofrenia Hebefrenik". *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 2 (Oktober 2020): <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.378>
- Rofiqah, Tamama. "Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir". *Jurnal Dimensi* 4, No. 3 (2015).
- Samain, Budihardjo. "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'Ān dan Implikasinya Terhadap *Adversity Quotient* Perspektif Tafsir Al-Misbah. ATTA'DIB *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, No. 2 (Desember 2020) 18-29.
- Sri H., Eka. *Kesehatan Mental (Mental Higienic)* (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Asryad Al-Banjari Banjarmasin, 2022).
- Suparlan, Y.B. *Kamus Istilah Pekerjaan Sosial*. (Yogyakarta, Kanisius: 1990).
- Susanti, Reni, Supriyantini, Sri. "Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa" *Jurnal Psikologi* 2, no. 1 (2013).
- Sutikno, Sobry., Prosmala Hadisaputra, *Penelitian Kualitatif*. (Lombok:Holistica, 2020).
- Lestari, Titin., dkk. "*Collaborative Governance* Dalam Pelayanan Publik (Studi Gerbang Penyandang Disabilitas Sukses di Kabupaten Banyumas)". *JURNAL DESENTRALISASI DAN KEBIJAKAN PUBLIK (JDKP)* 03, No. 01 (Maret 2022) DOI : 10.30656/jdkp.v3i1.3938
- Ulfa, Nurul. "Penerapan Teknik *Expspressive Writing* untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh". Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2021.
- Umar Sidiq, Moh., Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019)*.

Wahyuningtyas, Annita., Erni Agustina Setiowati, "Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa" PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi 2, (November 2020).

Wawancara dengan Isna, selaku Terapis tanggal 13 Februari 2023 di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas.

Wawancara dengan Windi, sebagai Perawat pada hari Selasa, tanggal 21 Februari 2023 di Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas

Wawancara dengan Isna, selaku Terapis pada hari Selasa, 18 April 2023.

Wawancara dengan Windi, selaku Terapis pada hari Selasa, 18 April 2023.

Wawancara dengan Isna, selaku Terapis pada hari Selasa, 13 Juni 2023.

Wawancara dengan Windi, selaku Terapis pada hari Selasa, 13 Juni 2023.

Wawancara dengan Isna, selaku Terapis pada hari Rabu, 14 Juni 2023.

Wawancara dengan Windi, selaku Perawat pada hari Rabu. 14 Juni 2023

Wismani Putri, Adisty., Budhi Wibhawa, dan Arie Surya Gutama. Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). Prosiding KS: Riset & PKM 2, No. 2 (2015): 147 - 300.

W. R., Diah, dkk. "Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama". Jurnal Psikologi Mandala 1, No. 1, (2017).

Yolanda, Yola., Eka Putri Primasari, dan Winda Fitri Yunengsi. "Pengaruh Terapi *Expressive Writing* untuk Meningkatkan Self Esteem pada Pecandu Narkoba yang Sedang di Rehabilitasi di Yayasan Pelita Jiwa Insani Padang," Jurnal Kesehatan Pijar 2, No. 1 (Januari 2023): 12-21.

LAMPIRAN

Nama Informan : Isna (Terapis)
Hari, Tanggal Wawancara : Selasa, 13 Juni 2023.
Waktu Wawancara : 11.15 WIB
Tempat Wawancara : Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika
Banyumas

Tabel 1 Transkrip Wawancara

| No | Nama | Transkrip |
|----|---------|---|
| 1 | Penulis | Apa pendapat anda mengenai Terapi Menulis Ekspresif? |
| 2 | Isna | Terapi menulis ekspresif merupakan kegiatan menulis secara bebas tanpa menghawatirkan kaidah bahasa dengan didampingi oleh terapis, difokuskan untuk menuliskan ingatan-ingatan emosional pasien ke dalam tulisan. |
| 3 | Penulis | Apa saja manfaat mengikuti Terapi Menulis Ekspresif? |
| 4 | Isna | Banyak mba, salah satunya meningkatkan kemampuan pasien dalam berkomunikasi, melalui menulis otomatis mendorong pmereka.untuk berpikir kritis, yang awalnya hanya bisa mengungkapkannya lewat tulisan lama-lama mereka mau bercerita secara lisan. |
| 5 | Penulis | Dimana kegiatan Terapi Menulis Ekspresif dilaksanakan? |
| 6 | Isna | Kita tempatkan di aula kegiatan mba, iya bareng-bareng oleh semua pasien, kebetulan semuanya memiliki kemampuan menulis yang baik. |
| 7 | Penulis | Kapan kegiatan Terapi Menulis Ekspresif dilaksanakan? |
| 8 | Isna | Kalo jadwalnya biasanya setiap hari Selasa dan Rabu, terapi menulis ekspresif kita gabungkan dengan kegiatan belajar. |
| 9 | Penulis | Berapa pasien yang mengikuti kegiatan Terapi Menulis Ekspresif? |
| 10 | Isna | Ada 20 orang, terdiri dari 12 laki-laki dan 8 orang perempuan. |
| 11 | Penulis | Bagaimana Tahapan Terapi Menulis Ekspresif? |
| 12 | Isna | Ada 4 Tahapan, pertama identifikasi biasa saya sebut tahap pembukaan, pembuka sebelum dimulai nya sesi menulis, ditahap ini awalnya pasien saya berikan pemahaman mengenai apa itu menulis ekspresif, tujuan serta manfaatnya, tapi kalo sekarang pasien sudah terbiasa saya hanya menjelaskan secara garis besarnya, setelah itu pasien di arahkan untuk |

| | | |
|----|---------|---|
| | | <p>mulai memilih opsi tulisan dan menentukan topik. Kemudian sesi menulis, saya berusaha membantu pasien mempersiapkan diri secara mental, dengan memberikan beberapa instruksi serta motivasi agar mereka merasa percaya diri dan tidak merasa khawatir akan melakukan kesalahan ketika menulis. Lama waktunya ngga kita tentuin si mba jadi fleksibel aja biar pasien juga merasa lebih tenang ga terburu-buru. Tapi tetep kita pantau biar ga membuang waktu juga, ga mesti si kadang 20 menit cukup kadang juga setengah jam tergantung mood pasien juga. Selanjutnya timbal balik, Di sesi kami memberikan kesempatan pasien untuk maju dan membacakan tulisannya, biasanya saya panggil satu-satu dan jikamereka bersedia mereka akan maju sendiri kedepan, ya macam-macam si ada yang bikin puisi, ada yang nulis cerita, pantun, ada juga yang nulis syair lagu. Terakhir tahap penutupan, Pada tahap terakhir biasanya kita ajak pasien untuk sharing mengenai apa yang mereka dapat dan rasakan setelah mengikuti sesi menulis.</p> |
| 13 | Penulis | Apa saja bentuk-bentuk kreativitas pasien dalam sesi menulis ekspresif? |
| 14 | Isna | Macem-macem mba karna kan tergantung minat pasien juga ya, ada puisi, cerita, pantun, nulis lagu juga ada. |
| 15 | Penulis | Bagaimana pendapat anda mengenai tulisan dari Pasien Yoshua? |
| 16 | Isna | Setelah sesi menulis kan ada tahap feedback kemudian penutupan, di akhir sesi kita tanyai mengenai makna dari tulisan mereka, dengan membaca tulisan pasien yoshua mengenai lirik lagu ini kita bisa mengetahui apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan pasien pada saat menulis, pasien Yoshua bermaksud mengutarakan kerinduannya, ingatannya dan kenangannya terhadap mendiang adiknya. |
| 17 | Penulis | Bagaimana pendapat anda mengenai tulisan Alif? |
| 18 | Isna | Tulisan Alif memang selalu positif dia seringnya nulis doa, harapan atau pengalaman yang menyenangkan, kondisinya sudah lama stabil dan membaik, justru harus semakin kita kasih dukungan dan motivasi biar semangat terus. |

Nama Informan : Windi (Perawat)
 Hari, Tanggal Wawancara : Rabu, 14 Juni 2023.
 Waktu Wawancara : 13.00 WIB
 Tempat Wawancara : Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika
 Banyumas

Tabel 2 Transkrip Wawancara

| No | Nama | Transkrip |
|----|---------|---|
| 1 | Penulis | Apa pendapat anda mengenai Terapi Menulis Ekspresif? |
| 2 | Windi | Terapi menulis ekspresif adalah sebuah pendekatan untuk menuangkan kreativitas menulis bagi pasien, terapi ini memberikan wadah yang mudah bagi pasien untuk mengungkapkan dan mengeksplorasi perasaan, pikiran, dan imajinasi mereka melalui tulisan. |
| 3 | Penulis | Apa saja manfaat mengikuti Terapi Menulis Ekspresif? |
| 4 | Windi | Manfaatnya bagi pasien tentu ada, diantaranya dapat menyalurkan emosi, imajinasi, kreativitas, serta dapat melatih konsentrasi mereka. Menulis kan membutuhkan konsentrasi ya mba, dan juga proses berpikir kritis serta kreatif, yang otomatis menghasilkan sebuah karya, harapannya terapi ini dapat menjadi media untuk menuangkan kreativitas tersebut. |
| 5 | Penulis | Dimana kegiatan Terapi Menulis Ekspresif dilaksanakan? |
| 6 | Windi | Di aula kegiatan. |
| 7 | Penulis | Kapan kegiatan Terapi Menulis Ekspresif dilaksanakan? |
| 8 | Windi | Kalo ga hari selasa ya rabu, kadang seminggu sekali kadang rutin dua hari berturut-turut kita juga melihat kondisi pasien juga. |
| 9 | Penulis | Berapa pasien yang mengikuti kegiatan Terapi Menulis Ekspresif? |
| 10 | Windi | Ada sekita 20-an orang kalo ga salah, intinya semuanya berpartisipasi mba, dilakukan secara berkelompok. |
| 11 | Penulis | Bagaimana Tahapan Terapi Menulis Ekspresif? |
| 12 | Windi | Pertama-tama membuat pasien merasa nyaman, aman dan percaya ya, karna lancar atau tidaknya kegiatan ini juga tergantung dari mood pasien, jadi kita harus berusaha membuat pasien merasa terlibat dengan sukarela tanpa paksaan, dengan begitu mereka dapat mengeksplorasi isi pikiran mereka secara |

| | | |
|----|---------|---|
| | | <p>maksimal, ya intinya disini saya ikut membantu mencairkan suasana lah, biar semakin dekat juga dengan pasien. Setelah itu langsung dimulai sesi menulis dengan didampingi terapis, kemudian jika semua pasien sudah selesai menulis mereka akan diminta untuk membagikan tulisannya secara lisan, sifatnya sukarela tidak ada paksaan, setelah itu buku catatan pasien dikumpulkan dan kita simpan mba, setiap buku sudah ada namanya masing-masing, ini dilakukan guna menjaga privasi dan kenyamanan pasien.</p> |
| 13 | Penulis | <p>Apa saja bentuk-bentuk kreativitas pasien dalam sesi menulis ekspresif?</p> |
| 14 | Windi | <p>Ada yang nulis puisi, cerita, doa dan harapan, lirik lagu, dan lain-lain sesuka nya mereka, bebas.</p> |
| 15 | Penulis | <p>Bagaimana pendapat anda mengenai tulisan dari Pasien Yoshua?</p> |
| 16 | Windi | <p>Pasien ini memang orangnya suka nulis lagu jadi kebanyakan lirik yang dia tulis disini menggambarkan apa yang ada di imajinasinya atau yang masih dia ingat. Mungkin pada saat itu pasien memang sedang teringat sosok adiknya yang katanya sudah meninggal jadi dia tulis, karena memang kita arahkan untuk menuangkan pikiran dan perasaan mereka saat itu.</p> |
| 17 | Penulis | <p>Bagaimana pendapat anda mengenai tulisan Alif?</p> |
| 18 | Windi | <p>Pasien Alif itu salah satu pasien yang kondisinya sudah membaik dan stabil, dia juga udah sering ikut berkebun disini, sering bantu-bantu juga, mengayomi yang lain, hanya saja mungkin dari pihak keluarga masih ragu ya jadi sampai sekarang masih menjalani perawatan disini, ya udah sering bilang pengen pulang tapi gak bisa. Jadi apa yang dia tulis berupa doa dan harapan tadi ya sebenarnya sesuai dengan keadaannya saat ini.</p> |

Nama Informan : Yoshua (Pasien)
 Hari, Tanggal Wawancara : Rabu, 14 Juni 2023.
 Waktu Wawancara : 11.30 WIB
 Tempat Wawancara : Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika
 Banyumas

Tabel 3 Transkrip Wawancara

| No | Nama | Transkrip |
|----|---------|--|
| 1 | Penulis | Apa pendapat anda mengenai Terapi Menulis Ekspresif? |
| 2 | Yoshua | Kalo kegiatan terapi menulis ekspresif saya suka curhat, nulis tentang pengalaman pribadi, tentang adik saya, harapan saya, terus saya bacakan. |
| 3 | Penulis | Manfaat apa yang anda rasakan setelah mengikuti Terapi Menulis Ekspresif |
| 4 | Yoshua | Rasanya senang, saya kan dulu sering nulis lagu mba, ya bagian dari hobi saya, jadi meskipun saya disini tapi saya tetep bisa nulis dengan kegiatan ini, banyak mba karya-karya saya yang sering saya bagikan disini. Ya saya dulu pecipta lagu sering kolaborasi saya penyanyi dan band-band pada masa itu, mba tahu kata band ngga coba liat di youtube itu personilnya teman-teman saya semuanya. |
| 5 | Penulis | Dimana kegiatan Terapi Menulis Ekspresif dilaksanakan? |
| 6 | Yoshua | Berlangsungnya di aula mba. |
| 7 | Penulis | Kapan kegiatan Terapi Menulis Ekspresif dilaksanakan? |
| 8 | Yoshua | Setiap hari selasa atau hari rabu. |
| 9 | Penulis | Berapa pasien yang mengikuti kegiatan Terapi Menulis Ekspresif? |
| 10 | Yoshua | Semuanya ikut, lupa berapa jumlahnya banyak ada kurang lebih ada 20. |
| 11 | Penulis | Bagaimana Tahapan Terapi Menulis Ekspresif? |
| 12 | Yoshua | ya diawali doa bersama sebelum memulai kegiatan terus ada sesi belajar, mba isna menyampaikan beberapa ilmu tentang macem-macem lah kadang juga latihan soal baru setelah itu disuruh nulis ekspresif sebelum nulis juga dikasih penjelasan gimana gambarannya seperti itulah, intinya nanti diarahkan untuk menulis bebas tentang pengalaman atau imanjinasi kita. |

| | | |
|----|---------|---|
| 13 | Penulis | Apa yang tadi anda tulis? |
| 14 | Yoshua | Saya tadi nulis lirik lagu, itu karya saya, iya saya sendiri yang membuatnya. |
| 15 | Penulis | Kenapa anda menulis itu? |
| 16 | Yoshua | Ya itu yang lagi saya pikirkan, saya teringat dengan adik saya, jadi lirik lagu ini untuk mengenang adik saya mba, namanya bintang, udah lama meninggal, jadi makna liriknya dalam banget buat saya, |
| 17 | Penulis | Bagus mas liriknya, adiknya mas Yoshua pasti seneng kalo dinyanyikan |
| 18 | Yoshua | <p>Bisa mba saya nyanyikan ya sekarang,</p> <p>Intro: 4 bar</p> <p>Bintang... kau telah terbang bersama bintang timur</p> <p>Yang gilang gemilang</p> <p>Bintang...</p> <p>Kau kukasihi</p> <p>Lebih dari semua yang fana</p> <p>Lebih dari dunia ini</p> <p>Reff: ku kan terbang tinggi,</p> <p>Bersama bintang timur</p> <p>Yang gilang gemilang</p> <p>Ku kan terbang jauh</p> <p>Bertemu denganmu</p> <p>di sorga</p> <p>Coda :</p> <p>di sorga oh...</p> <p>Di sorga..</p> |

Nama Informan : Alif (Pasien)
 Hari, Tanggal Wawancara : Rabu, 14 Juni 2023.
 Waktu Wawancara : 12.30 WIB
 Tempat Wawancara : Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika
 Banyumas

Tabel 4 Transkrip Wawancara

| No | Nama | Transkrip |
|----|---------|--|
| 1 | Penulis | Apa pendapat anda mengenai Terapi Menulis Ekspresif? |
| 2 | Alif | Ya seperti menulis biasa mba dibuku pribadi kita sendiri boleh apa saja, intinya sesuka kita mau mengutarakan apapun tinggal ditulis, biasanya kegiatannya itu bareng-bareng di aula tapi, tiap orang tulisannya tidak sama. |
| 3 | Penulis | Manfaat apa yang anda rasakan setelah mengikuti Terapi Menulis Ekspresif |
| 4 | Alif | Kalo saya sih ngerasa lebih lega, seneng juga saya kalo disuruh membacakan didepan, jadi gak jenuh. Iya sering bosan mba disini pengen pulang, kalo ga ada kegiatan ya jadi bete. |
| 5 | Penulis | Dimana kegiatan Terapi Menulis Ekspresif dilaksanakan? |
| 6 | Alif | Di aula mba |
| 7 | Penulis | Kapan kegiatan Terapi Menulis Ekspresif dilaksanakan? |
| 8 | Alif | Selasa sama rabu biasanya sih |
| 9 | Penulis | Berapa pasien yang mengikuti kegiatan Terapi Menulis Ekspresif? |
| 10 | Alif | Semuanya ikut |
| 11 | Penulis | Bagaimana Tahapan Terapi Menulis Ekspresif? |
| 12 | Alif | Ya seperti yang tadi mba lihat setelah melakukan pemanasan dan apel pagi kami diarahkan ke aula untuk memulai kegiatan menulis kita diarahkan sama mba Isna. |
| 13 | Penulis | Apa yang tadi anda tulis? |
| 14 | Alif | Saya nulis doa dan harapan saya, doa ini saya tulis buat saya pribadi |

| | | |
|----|---------|--|
| | | <p>dan semua orang-orang terdekat saya. Isinya seperti ini, pertama marilah kita panjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang mana telah memberikan kenikmatan baik kesehatan jasmani dan rohani, amin. Sebelumnya saya berharap kepada Tuhan YME semoga apa yang saya ingin dan harapkan menjadi nyata baik dikemudian hari atau waktu lain. Harapannya saya bisa sehat baik sehat jasmani maupun rohani untuk selama-lamanya, keluarga saya pun sama semoga dalam keadaan sehat tak kurang suatu apapun, teman-teman juga sama semoga dalam keadaan selalu sehat, kepada rekan-rekan yang bertugas membantu juga dalam keadaan sehat dan tercukupi apa yang diinginkan, kedepan semoga akan berubah menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya, semua keinginan dan cita-cita semoga bisa dikabulkan oleh Tuhan YME, akhir kata : Bismillahirrahmannirrahim, wassalamu'alaikum wr. wb.</p> |
| 15 | Penulis | Kenapa anda menulis itu? |
| 16 | Alif | <p>Pengin mengutarakan doa sama harapan untuk saya, untuk keluarga, untuk teman-teman semuanya dan rekan- rekan yang bertugas disini, saya tulis terus saya bacakan didepan biar kita berdo'a bareng, di aamiin kan banyak orang kan baik, karena Allah Maha Mendengar, semoga bisa cepet terwujud, aamiin kan ya mba, saya udah pengen pulang mba, merasa sudah membaik, sudah sehat jasmani dan rohani, kan udah lama mba saya disini pengen ketemu keluarga, jadi sampai waktunya tiba harapan saya semoga saya dan keluarga selalu diberikan kesehatan sama Allah SWT.</p> |
| 17 | Penulis | Aamiin Ya Rabbal'alamiin, iya mas semangat terus yaa semoga selalu dikelilingi hal-hal baik dan selalu dalam perlindungan Allah SWT. |

DOKUMENTASI OBSERVASI DAN WAWANCARA



Gambar 1 Gedung Kantor



Gambar 2 Aula Kegiatan



Gambar 3 Gedung Rawat Inap Pasien



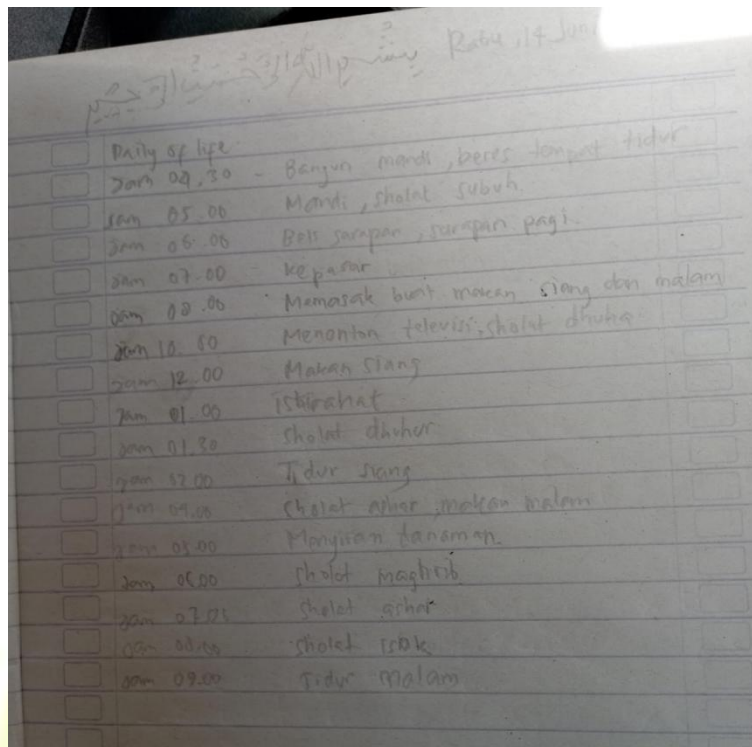
Gambar 4 Observasi Kegiatan



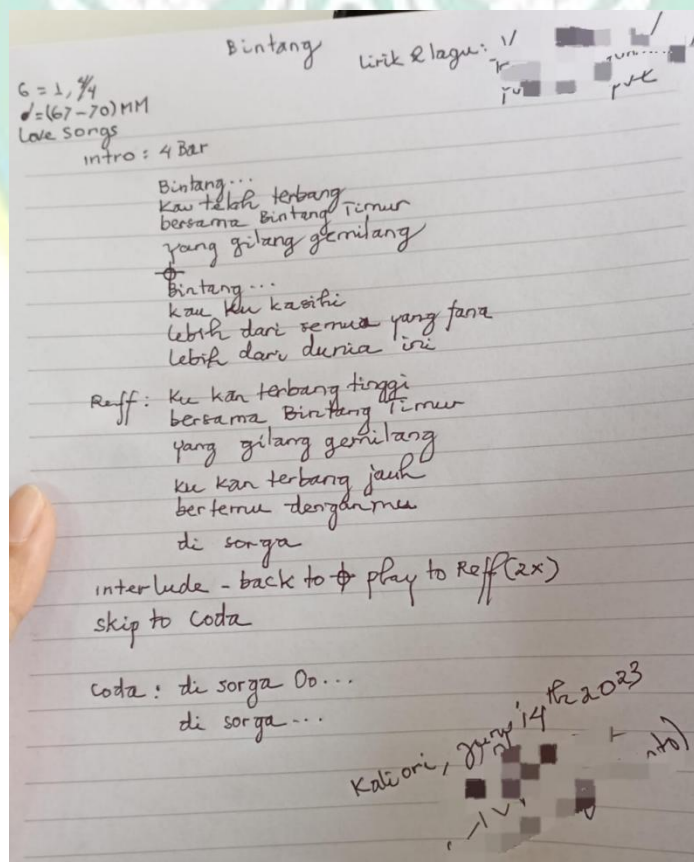
Gambar 5 Observasi Kegiatan



Gambar 6 Observasi Kegiatan Terapi Menulis Ekspresif



Gambar 7 Dokumentasi Tulisan Pasien



Gambar 8 Dokumentasi Tulisan Pasien

Rabu, 14 Juni, 2023

Pada suatu hari saya mengikuti acara Demo masak menghias tumpeng untuk pesta ulang tahun anak. Kalau tidak salah acara tersebut diadakan di Gedung BPD Purwokerto.

Pembicara utamanya adalah Ibu Semi Jati Purwadaria. Senang rasanya saat itu. Saya mengikuti acara tersebut dari awal sampai menjelang akhir acara.

Gambar 9 Dokumentasi Tulisan Pasien

Ibu Guru Kris & Ibu Guru Gati
SMA Veteran Purwokerto - Terima kasih

Sebelum saya pulang, Alhamdulillah saya dikasih hadiah dari Ibu Semijati Purwadaria berupa sebuah dompet dan sebuah tas belanja.

Beberapa hari kemudian saya pergi ke toko buku Ganesha pwt. Di dalam toko ada pelayan toko yang memberi tahu saya untuk membeli tabloid NOVA.

Saya lalu membeli Tabloid NOVA tersebut. Di dalamnya ada foto saya dan banyak lagi peserta yang lainnya.

Terima kasih untuk Ibu Semijati Purwadaria dan tabloid NOVA. Terima kasih pula untuk Bapak Dalang Gino dan kedua mama saya Mama Warti & Mama War yang telah memberi kesempatan pada saya untuk ikut serta dalam acara demo masak tersebut.

Baju warna pink kerudung pink tas cangkang warna hitam.

Gambar 10 Dokumentasi Tulisan Pasien

Doa & Harapan

Pertama marilah kita panjatkan puja & puji syukur kehadirat Allah SWT yang mana telah memberikan kenikmatan baik kesehatan jasmani dan Rohani AMIN.

Sebelumnya saya berharap kepada Tuhan YME semoga apa yang saya ingin & harapkan menjadi nyata dan baik di kemudian hari atau waktu lain.

- Saya bisa sehat baik sehat jasmani dan Rohani. Selama-lamanya.

- Keluarga saya pun sama semoga dalam keadaan sehat baik kurang suatu apa.

- Teman-teman juga sama semoga dalam keadaan selalu sehat.

- Kepada Rekan-Rekan yg bertugas membantu juga dalam keadaan sehat dan terlengkapi apa yg di ingin kan.

- Ke Depan semoga semua akan berubah menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

- Semua keingin nan dan cita-cita bisa di kumpulkan oleh Tuhan Yang Maha Esa.

akhir kata : "Bismillahirrahman nirrahim"

Gambar 11 Dokumentasi Tulisan Pasien

PANTI REHABILITASI MENTAL & NARKOTIK
YAYASAN CITRA MEDIKA BANYUMAS

Visi

Mengadakan Rehab sosial sebagai sarana perubahan sikap dan perilaku pada masa yang akan datang.

Misi

- Memberikan aktifitas sosial kepada klien agar dapat berhasil guna.
- Memberikan aktifitas sosial kepada klien agar dapat mandiri.
- Kegiatan Rehab sosial sebagai usaha yang di perlukan untuk perubahan.

CMB
Panti Rehabilitasi Mental & Narkotik

Gambar 12 Dokumentasi Visi dan Misi Panti Rehabilitasi Mental Yayasan Citra Medika Banyumas

JADWAL KEGIATAN
YAYASAN CITRA MEDIKA BANYUMAS
Pantu Rehabilitasi Mental & Narkotik

| WAKTU | SENIN | SELASA | RABU | JUMAT | SABTU | MINGGU |
|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 06.30 - 07.00 | Mandi Pagi | Mandi Pagi | Mandi Pagi | Mandi Pagi | Mandi Pagi | Mandi Pagi |
| 07.00 - 07.30 | Senam Pagi | Senam Pagi | Senam Pagi | Senam Pagi | Senam Pagi | - |
| | Diah Baga | Diah Baga | Diah Baga | Diah Baga | Diah Baga | - |
| 07.30 - 08.00 | Sarapan Pagi | Sarapan Pagi | Sarapan Pagi | Sarapan Pagi | Sarapan Pagi | Sarapan Pagi |
| 08.00 - 09.00 | ATK & TTV | Rehat | ATK & TTV | Rehat | ATK & TTV | Rehat |
| 09.00 - 11.00 | Apel Pagi | Apel Pagi | Apel Pagi | Apel Pagi | Apel Pagi | - |
| | Terapi Musik | Belajar | Belajar | Belajar | Terapi Musik | Kerajinan |
| | Streching | Ches Cemat | Seni Lukis | Anak Kuis | Streching | Permainan |
| | Relaxation | Susun kata | Parang kata | Tebak gambar | Relaxation | Siti Lani |
| | Terapi Leriwa | Ter Konsultasi | Karaoke | Pidato | Terapi Leriwa | Kerja bakti |
| 11.00 - 11.30 | Rehat | Rehat | Rehat | Rehat | Rehat | Rehat |
| 11.30 - 12.00 | Makan Siang | Makan Siang | Makan Siang | Makan Siang | Makan Siang | Makan Siang |
| 12.00 - 14.00 | Istirahat Siang | Istirahat Siang | Istirahat Siang | Istirahat Siang | Istirahat Siang | Istirahat Siang |
| 14.00 - 14.15 | Coffee break | Coffee break | Coffee break | Coffee break | Coffee break | Coffee break |
| | Snack | Snack | Snack | Snack | Snack | Snack |
| 14.15 - 15.30 | Apel sore | Apel sore | Apel sore | Apel sore | Apel sore | - |
| | Atak Kata | cerita gambar | Lintas Kata | Dinasti | TTS | Pembinaan |
| 15.30 - 16.00 | Mandi sore | Mandi sore | Mandi sore | Mandi sore | Mandi sore | - |
| 16.00 - 16.30 | Nonlan TV | Nonlan TV | Nonlan TV | Nonlan TV | Nonlan TV | - |
| 16.30 - 17.00 | Makan Sore | Makan Sore | Makan Sore | Makan Sore | Makan Sore | Makan Sore |
| 17.00 - 06.00 | Istirahat | Istirahat | Istirahat | Istirahat | Istirahat | - |

Gambar 13 Dokumentasi Jadwal Kegiatan



Gambar 14 Wawancara dengan Isna



Gambar 15 Wawancara dengan Yoshua



Gambar 16 Wawancara dengan Alif



Gambar 17 Wawancara dengan Windi



RIWAYAT HIDUP

Nur Priyani, atau akrab di sapa Nur merupakan asli kelahiran Banyumas. Penulis saat ini tinggal di Desa Kedunggede, RT 03/05 Kec. Banyumas. Penulis Menempuh pendidikan di SDN 2 Kedunggede, dan melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP N 3 Banyumas, kemudian penulis melanjutkan pendidikan menengah kejuruan di SMK N 1 Banyumas, pada tahun 2019 penulis melanjutkan pendidikan Perguruan Tinggi di UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

Semasa menempuh pendidikan di SMK penulis aktif mengikuti organisasi dengan bergabung menjadi Dewan Ambalan Pramuka. Saat kuliah penulis juga aktif mengikuti organisasi untuk menambah ilmu, relasi dan pengalaman sebagai Pengurus ADIKSI (Asosiasi Mahasiswa Bidikmisi dan KIP-K) Periode 2021/2022.

Karena sejatinya kesempurnaan hanya milik Sang Maha Pencipta, maka penulis sangat mengharapkan kritik dan saran mengenai skripsi ini, yang dapat di sampaikan kepada penulis di alamat email nurapri44@gmail.com.

Purwokerto, 2 Oktober 2023



Nur Priyani
NIM. 1917101042

