



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 10688-10698

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Terapi Expressive Writting untuk Meningkatkan Harapan pada Pasien Skizofrenia dengan Halusinasi di RSJD Dr Amino Gondohutomo Jawa Tengah

Anisa Septi Untari^{1✉}, Sri Padma Sari², Diyan Yuli Wijayanti³, Anindyarani Fitri⁴

(1) (2) (3) Universitas Diponegoro (4) RSJD Dr Amino Gondohutomo

Email: anisaseptiuntari11@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Latar Belakang: Skizofrenia adalah sindrom kompleks yang ditandai dengan gangguan pikiran, delusi, halusinasi, perubahan perilaku, dan disfungsi psikososial, yang secara signifikan memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan interaksi individu dengan lingkungan. Skizofrenia, yang disebabkan oleh kelainan neurobiologis pada otak, sering kali menyebabkan gangguan fungsi kognitif, kesulitan ekspresi emosi, dan masalah interpersonal, yang dapat berujung pada kecemasan, frustrasi, depresi, hingga ledakan amarah, dengan halusinasi sebagai salah satu gejala yang paling umum. Salah satu terapi yang bisa diterapkan adalah terapi menulis ekspresif (*expressive writing therapy*). Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *expressive writting* terhadap perubahan harapan pada pasien skizofrenia di rumah sakit. Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan quasi eksperimen, *one group pre-test and post-test*. Responden berjumlah 3 pasien skizofrenia di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi berupa terapi *expressive writing therapy* dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan meliputi SHS-9 untuk mengukur harapan. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil: Semua pasien mengalami peningkatan skor SHS-9 yang menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan harapan pemulihan pasien. Kesimpulan: *Expressive Writing Therapy* terbukti memberikan pengaruh dengan hasil seluruh pasien mengalami peningkatan skor harapan SHS-9 yang mengindikasikan harapan pasien menjadi kuat sehingga mempengaruhi pemulihan dan kualitas hidup pada pasien skizofrenia.

Kata Kunci: *Skizofrenia, Harapan, Expressive Writting*

Abstract

Background: Schizophrenia is a complex syndrome characterized by thought disorders, delusions, hallucinations, behavioral changes, and psychosocial dysfunction, significantly affecting an individual's way of thinking, feeling, and interacting with their environment. Caused by neurobiological abnormalities in the brain, schizophrenia often leads to cognitive dysfunction, difficulty in emotional expression, and interpersonal problems, which can result in anxiety, frustration, depression, and even angry outbursts, with hallucinations being one of the most common symptoms. One therapeutic approach that can be applied is expressive writing therapy. Objective: This study aimed to determine the effect of expressive writing therapy on changes in hope among schizophrenic patients in the hospital. Method: This research used a case study design with a quasi-experimental approach, specifically a one-group pre-test and post-test design. The respondents were three schizophrenic patients at RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang who met the inclusion criteria. The intervention, expressive writing therapy, was conducted for three consecutive days. The instrument used to measure hope was the SHS-9. Data were analyzed descriptively by comparing pre-test and post-test results. Results: All patients experienced an increase in their SHS-9 scores, indicating that the intervention had a positive impact on increasing patients' hope for recovery. Conclusion: Expressive Writing Therapy proved effective, with all patients showing an increase in their SHS-9 hope scores, indicating that patients' hope became stronger, thereby influencing recovery and quality of life in schizophrenic patients.

Keywords: *Schizophrenia, Hope, Expressive Writing*

PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan sindrom yang ditandai oleh gangguan pada pola pikir, delusi, halusinasi, perubahan perilaku yang tidak sesuai, serta kesulitan dalam fungsi psikososial (Rohmah & Pratikto, 2019). Istilah ini mengacu pada sekelompok kondisi psikotik yang ditandai dengan berbagai gangguan kepribadian dan umumnya melibatkan perubahan signifikan dalam cara individu berpikir, merasakan, maupun berinteraksi dengan lingkungannya. Sebagai salah satu gangguan jiwa yang cukup sering dijumpai, skizofrenia menimbulkan kerusakan pada aspek pikiran, persepsi, emosi, gerakan, hingga perilaku menyimpang (Wulandari & Pardede, 2022). Individu yang mengalaminya berarti mengalami gangguan kesehatan mental yang bersifat kronis, biasanya muncul sejak masa remaja atau dewasa muda dan dapat menetap sepanjang hidup (Ginting et al., 2023).

Menurut WHO (2019), jumlah penderita gangguan jiwa di dunia cukup tinggi, yaitu sekitar 246 juta orang mengalami depresi, 50 juta orang menderita demensia, 45 juta orang mengalami gangguan bipolar, serta 21 juta orang mengalami skizofrenia (Aisy et al., 2024). Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan RI (2018) menunjukkan

adanya peningkatan prevalensi skizofrenia. Pada tahun 2007, prevalensi tercatat sebesar 0,1 per 1.000 penduduk, kemudian meningkat menjadi 1,7 per 1.000 penduduk pada tahun 2013. Angka ini diperkirakan akan terus bertambah seiring dengan pertumbuhan jumlah penduduk serta pengaruh globalisasi. Selain itu, *National Institute of Mental Health* (NIMH) memprediksi bahwa prevalensi gangguan kesehatan jiwa secara global dapat meningkat hingga 25% pada tahun 2030 (Ginting et al., 2023).

Skizofrenia merupakan jenis gangguan jiwa yang disebabkan oleh kelainan neurobiologis pada otak, yang berdampak pada proses berpikir, perasaan, dan interaksi sosial penderitanya (Wulandari & Pardede, 2022). Penderita skizofrenia umumnya mengalami gangguan fungsi kognitif dan kesulitan dalam mengekspresikan emosi serta pikiran secara efektif dan asertif. Hal ini dapat memicu berbagai masalah seperti gangguan komunikasi interpersonal, konflik dengan orang lain, kecemasan, rasa frustrasi, depresi, hingga ledakan amarah. Salah satu gejala yang paling sering ditemukan pada pasien skizofrenia adalah halusinasi (Aisy et al., 2024). Penanganan terhadap halusinasi dapat dilakukan melalui sejumlah intervensi yang bersifat preventif dan antisipatif. Umumnya, intervensi keperawatan dilakukan dalam bentuk tindakan keperawatan generalis melalui Strategi Pelaksanaan (SP), yang mencakup pendekatan fisik, farmakologis, verbal, dan spiritual untuk membantu mengendalikan halusinasi (Nurjannah & Wahyuni, 2024). Selain itu, intervensi keperawatan spesialis juga dapat diberikan melalui terapi individu, kelompok, maupun terapi keluarga (Wulandari & Pardede, 2022).

Salah satu terapi yang dapat diberikan pada pasien halusinasi adalah dengan *expressive writing therapy* (Pennebaker, 2018). *Expressive writing therapy* (terapi menulis ekspresif) adalah suatu bentuk terapi dengan cara menuliskan pikiran dan perasaan yang berhubungan dengan pengalaman pribadi. Melalui kegiatan menulis, seseorang dapat menuangkan emosi yang selama ini tersimpan, merefleksikan pengalamannya, serta mengolah kembali apa yang dirasakan. Proses ini membantu individu lebih mampu mengatur emosinya, sehingga berdampak positif pada kesehatan mental maupun fisik (Pennebaker, 2018). Meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental dipengaruhi oleh faktor harapan karena secara efektif dapat mengurangi stigma masyarakat pada pasien Skizofrenia. Diharapkan intervensi ini akan meningkatkan tingkat harapan pasien dan coping positif sehingga dapat melawan stigma dan meningkatkan kualitas hidup (Tang et al., 2023).

Harapan merupakan faktor penting dalam proses pemulihan pasien skizofrenia. Pasien dengan tingkat harapan yang lebih tinggi cenderung memiliki daya tahan yang lebih baik

dalam menghadapi gejala penyakitnya dan lebih mampu mengatasi stigma sosial yang sering terkait dengan gangguan jiwa. Hal ini sejalan dengan tujuan terapi menulis ekspresif yang dikemukakan oleh Pennebaker dan Baikie bahwa membantu subjek dalam menyalurkan ide dan harapan pada suatu media sehingga dapat menurunkan ketegangan (Septiana et al., 2022).

Oleh karena itu, studi kasus ini bermaksud untuk mengetahui *Expressive Writing Therapy* ini dapat membantu meningkatkan harapan pada pasien skizofrenia selama menuju masa pemulihan selama di rumah sakit.

Gambaran Kasus

Tabel.1 Gambaran Kasus

| No | Identitas Pasien | Analisa Kasus |
|----|---------------------|--|
| 1 | Tn.M usia 35 tahun | Tn. M dirawat di rumah sakit jiwa sebanyak 2 kali dan menderita gangguan jiwa sejak 2022. Pasien datang ke rumah sakit dengan keluhan bingung, meracau sendiri dan tidak bisa tidur karna merasa ada yang mengancam membunuhnya. Saat ini klien menjalani perawatan hari ke-11 drngan diagnosa medis skizofrenia paranoid (F20.0). Pasien masuk rumah sakit karena meracau sendiri selama 1 minggu, keluarga hanya mampu menenangkan pasien namun pasien makin bingung dan ketakutan seperti ada yang mengancam dipikiran dan hatinya, sebelumnya pasien memiliki trauma dikhianati orang kerjanya berkali-kali sampai kehilangan uang dan pernah melihat darah di genteng rumahnya sehingga membuat pasien kepikiran. Pasien tidak pernah kontrol semenjak keluar dari rumah sakit jiwa pada 2022 dan putus obat. Saat ini pasien mengonsumsi Trihexyphenidyl 2x2mg, lorazepam 1x0,5 mg, aripiprazole 1x10 mg, dan risperridone 2x2 mg. |
| 2 | Tn. N usia 26 tahun | Tn.N menderita gangguan jiwa sejak tahun 2024 dan sudah masuk rawat inak di rumah sakit sebanyak 2x karena alasan tidak bisa tidur karena melihat bayangan hitam dan mengatakan sering melihat kuntilanak dirumah. Terakhir kali masih mendengar bisikan tapi hanya sekali dan sudah tidak melihat bayangan ketika di rumah sakit. Tn.N memiliki riwayat tidak kontrol rutin dan tidak minum obat. Saat ini klien sedang menjalani perawatan hari ke 13 dengan diagnosa medis skizofrenia tak terperinci (F20.3). Saat dikaji pasien merasa ada yang membisiki lewat hari dan adanya merasa panas. Obat yang diberikan adalah Risperidone 2 x 2 mg, Escitalopram 1x10 mg dan Triheksifenidil 2 x 2 mg. |

| | |
|---|---|
| | Tn. G menderita gangguan jiwa sejak bulan april 2023 dan 4 kali rawat inap di rumah sakit karena alasan yang berbeda dan sekarang masih mengalami halusinasi. Terakhir pasien dibisikkan untuk perang dan mengganggu teman pantinya. Tn. G memiliki riwayat tidak rutin kontrol dan tidak minum obat. |
| 3 | Tn.G usia 28 tahun Saat ini pasien sedang menjalani perawatan hari ke 15 diagnosa medis skizofrenia tak terperinci (F20.3). Pasien memiliki pengalaman tidak mengenakan dimana klien dibawa oleh keluarga untuk tinggal di Panti. Saat dikaji pasien masih mendengar suara bisikan yang menyuruh klien untuk tidak boleh tidur. Obat antipsikotik yang diberikan adalah Clozapine 2x5 mg, Depacote 2x25 mg, Trihexyfenidil 2x2 mg, dan Aripiprazole 2x5 mg. |

METODE PENELITIAN

Desain dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimental (*one group pre-test and post-test design*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Expressive Writing Therapy* pada harapan pasien skizofrenia dengan halusinasi.

Tempat dan Subjek Penelitian

Pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan Mei 2025 di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang. Sample penelitian berjumlah 3 responden diambil secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan esklsi. Kriteria inklusi mencakup pasien halusinasi yang dapat menulis dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian, sedangkan kriteria esklsi yang tidak berpartisipasi penuh dalam penelitian.

Instrumen

Studi kasus ini meliputi 3 kuesioner yaitu demografi, kuesioner *Schizophrenia Hope Scale-9* (SHS-9). *Schizophrenia Hope Scale-9* (SHS-9) terbukti valid dengan nilai Cronbach's Alpha 0,92 dan reliabilitas test-retest 0,89 (Choe, 2014; Choe et al., 2020). Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor SHS-9 dengan kondisi sebelum dan sesudah terapi untuk masing-masing pasien.

Intervensi

Intervensi yang dilakukan yaitu *Expressive writing therapy* (terapi menulis ekspresif) yang dilakukan selama 3 hari berturut – turut dengan waktu 15 -20 menit. Terapi ini bertujuan untuk mengungkapkan dan mengekspresikan emosi dan kognisi terkait dengan

pengalaman pribadi penting melalui memori, meditasi, dan perilaku menulis dan untuk mempromosikan regulasi emosional melalui bahasa emosi. Terapi ini juga dapat mendistraksi halusinasi pasien karena merupakan salah satu kegiatan positif yang dapat dilakukan selama perawatan. Peneliti melakukan evaluasi untuk melihat adanya peningkatan harapan pasien selama menuju masa pemulihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel.2 Data Demografi

| Variabel | Tn.M | Tn.N | Tn.G |
|------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Usia | 35 tahun | 26 tahun | 28 tahun |
| Jenis Kelamin | Laki - laki | Laki - laki | Laki – laki |
| Pendidikan | S1 Teknik | SMA | S1 Sejarah |
| Status Pernikahan | Sudah menikah | Belum menikah | Belum menikah |
| Pekerjaan | Wiraswasta | Wirausaha | Tidak Bekerja |
| Lama Menderita Gangguan Jiwa | 3 tahun | 2 tahun | 1 tahun |

Tabel.3 Respon Klien terhadap Intervensi

| Waktu Pertemuan | Respon Klien | | |
|--------------------|---|---|---|
| | Tn.M | Tn.N | Tn.G |
| Hari ke-1 | Klien mengatakan ada yang merasa ingin menjahatinya dan hatinya tidak tenang terkadang tidur menjadi terbangun, klien belum pernah melakukan terapi Expressive Writing sebelumnya, klien dapat mengungkapkan perasaan dan hal- hal yang membuatnya sedih/ gelisah, dapat mengekspresikan hal negatif. klien kooperatif melakukan terapi | Klien mengatakan tidak bisa tidur karena melihat bayangan hitam dan mengatakan sering melihat kuntilanak dirumah, klien belum pernah melakukan terapi Expressive Writing sebelumnya, klien dapat mengungkapkan perasaan dan hal- hal yang membuatnya sedih/ gelisah, dapat mengekspresikan hal negatif, klien kooperatif melakukan terapi | Klien mengatakan ada yang membisiki dirinya untuk mengganggu temannya dan klien juga mengatakan melihat perang, klien belum pernah melakukan terapi Expressive Writing sebelumnya, klien dapat mengungkapkan perasaan dan hal- hal yang membuatnya sedih/ gelisah, dapat mengekspresikan hal negatif, klien kooperatif melakukan terapi |
| Hari ke-2 | Klien kooperatif | Klien kooperatif | Klien kooperatif |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| | melakukan terapi yang ke dua, klien dapat menuliskan hal – hal yang disenangi dan harapan yang ingin dicapainya dalam waktu dekat ini, klien dapat mengekspresikan perasaan positifnya, klien ingin cepat sembuh, bertemu dengan keluarga dan bekerja kembali | melakukan terapi yang ke dua, klien dapat menuliskan hal – hal yang disenangi dan harapan yang ingin dicapainya dalam waktu dekat ini, klien dapat mengekspresikan perasaan positifnya, klien ingin sembuh, cepat pulang, dan membantu ibunya berjualan | melakukan terapi yang ke dua, klien dapat menuliskan hal – hal yang disenangi dan harapan yang ingin dicapainya dalam waktu dekat ini, klien dapat mengekspresikan perasaan positifnya, klien mengatakan ingin segera pulang dan bertemu dengan ibunya |
| Hari ke-3 | Klien kooperatif mengikuti terapi ke tiga, klien menuliskan harapan baik hari ini, setelah keluar dari rumah sakit dan harapan untuk masa depannya seperti apa, harapan klien meningkat dan klien memiliki tujuan untuk masa depannya baik dalam pekerjaan, urusan keluarga atau rencana hidup beberapa tahun kedepan | Klien kooperatif mengikuti terapi ke tiga, klien menuliskan harapan baik hari ini, setelah keluar dari rumah sakit dan harapan untuk masa depannya seperti apa, harapan klien meningkat dan klien memiliki tujuan untuk masa depannya baik dalam pekerjaan, urusan keluarga atau rencana hidup beberapa tahun kedepan | Klien kooperatif mengikuti terapi ke tiga, klien menuliskan harapan baik hari ini, setelah keluar dari rumah sakit dan harapan untuk masa depannya seperti apa, harapan klien meningkat dan klien memiliki tujuan untuk masa depannya baik dalam pekerjaan, urusan keluarga atau rencana hidup beberapa tahun kedepan |

Tabel.4 Perubahan Tingkat Harapan Sebelum dan Sesudah Intervensi

| Pasien | SHS-9 | |
|--------|----------|-----------|
| | Pre-Test | Post-Test |
| Tn.M | 10 | 16 |
| Tn.N | 9 | 14 |
| Tn.G | 8 | 13 |

Tabel 4 menunjukkan bahwa perubahan skor tingkat harapan sebelum dan sesudah intervensi. Semua pasien mengalami peningkatan skor SHS-9 yang menunjukkan bahwa

intervensi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan harapan pasien.

Pembahasan

Berdasarkan data laki-laki memiliki risiko yang lebih besar menderita *Skizofrenia* jika dibandingkan dengan perempuan. Hal ini dikarenakan peran laki-laki di masyarakat yang dianggap sebagai penopang utama rumah tangga, sehingga kemungkinan mengalami tekanan hidup lebih besar. Penderita skizofrenia juga biasanya diderita pada pasien usia remaja hingga dewasa. Pendidikan pasien juga dapat mempengaruhi coping dan terapi yang dilakukan. Pendidikan yang tinggi dapat dengan mudah menerapkan terapi ini dan ketiga pasien dapat mengikuti terapi dengan baik karena pemahaman yang jauh lebih baik, kemampuan komunikasi lebih efektif dan memaan yang besar dalam perawatan (Ningsih et al., 2023).

Berdasarkan hasil pengujian, penelitian menguji efek *Expressive Writing Therapy* terhadap harapan dan *recovery* (pemulihan) selama 3 hari dengan waktu 15 – 20 menit. Dari tabel hasil menunjukkan bahwa *Expressive Writing Therapy* ini memberikan efek pada harapan pada pasien skizofrenia. Semua pasien mengalami peningkatan skor SHS-9 yang menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan harapan yang menuju pada masa pemulihan pasien.

Pada studi lain juga mengungkapkan bahwa *Expressive Writing Therapy* dapat secara efektif meningkatkan harapan pada pasien skizofrenia. Banyak penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa mindfulness, pelatihan afirmasi diri, intervensi harapan, dan intervensi lainnya yang berbasis positif dapat menurunkan stigma pada pasien skizofrenia (Tang et al., 2023). Suhr et al. menemukan bahwa intervensi *Expressive Writing Therapy* emosi positif dapat menjaga stabilitas emosi pasien psikiatri setelah keluar dari rumah sakit (Suhr et al., 2017). Intervensi yang digunakan dalam studi ini berpanduan pada psikologi positif, dengan cara menanamkan pengetahuan psikologi positif, menetapkan tema penulisan yang aktif seperti kebahagiaan, harapan, dan rasa syukur. Hal ini membimbing pasien untuk fokus pada peristiwa positif, mengembangkan pemikiran positif, membentuk kualitas psikologis yang positif, dan meningkatkan tingkat harapan pasien (Morgades-Bamba et al., 2019).

Terapi ini, yang dikenal sebagai *Expressive Writing*, memungkinkan individu untuk meluapkan segala perasaan dan pikiran negatif. Penelitian ragholapati dkk. menjelaskan bahwa proses ini melepaskan energi dan emosi yang kuat (Pragholapati et al., 2021). Lebih lanjut, penelitian Rusdi dan Kholifah menemukan bahwa *Expressive Writing* membantu

mengendalikan halusinasi, meningkatkan kemampuan beradaptasi dan bersosialisasi, serta mendorong minat pasien untuk kembali berinteraksi dengan masyarakat dan menyatakan bahwa terapi menulis ekspresif merupakan media untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (*self disclosure*) pada pasien skizofrenia (Rusdi & Kholifah, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi, semua pasien mengalami peningkatan yang signifikan dalam harapan, sikap positif terhadap masa kini dan masa depan, tindakan positif dan hubungan erat dengan orang lain (Suhr et al., 2017; Tang et al., 2023). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi ini juga berperan penting dalam membantu pasien mempertahankan hubungan dekat dengan orang lain. Dengan membentuk kualitas psikologis yang positif seperti harapan, intervensi ini mendukung pasien dalam mengubah sikap negatif mereka tentang hidup dan menghadapi masalah dengan sikap positif, yang bermanfaat untuk menghadapi penyakit dan mendukung pemikiran positif (Tang et al., 2023).

Tujuan dan harapan pasien mempengaruhi kualitas hidup mengacu pada perasaan dan pemahaman individu tentang status mereka dalam hidup (Morgades-Bamba et al., 2019). Setelah pemberian intervensi kualitas hidup pasien meningkat, menunjukkan bahwa intervensi *Expressive Writing Therapy* dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pada pasien skizofrenia. Pada penelitian lain yang sejalan yaitu Çapar dan Kavak mengonfirmasi bahwa perbaikan stigma di antara pasien skizofrenia dapat meningkatkan rehabilitasi fungsional mereka, yang memiliki efek positif pada kembalinya mereka ke masyarakat, kehidupan dan pekerjaan normal, serta kualitas hidup (Tang et al., 2023). Dalam intervensi ini membimbing individu untuk secara aktif menemukan makna positif dari peristiwa kehidupan sehari-hari, membentuk karakteristik positif mereka, secara bertahap membangun kembali struktur pemikiran dan psikologis mereka, memperbaiki pandangan negatif terhadap diri sendiri, meningkatkan orientasi tujuan hidup dan masa depan, meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan penilaian diri sendiri dan meningkatkan kualitas hidup pasien skizofrenia (Özden et al., 2023).

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan pemberian *Expressive Writing Therapy* terbukti meningkatkan harapan pada pasien skizofrenia sehingga cara pemulihan pasien juga meningkat. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi didapatkan hasil bahwa seluruh pasien mengalami peningkatan skor harapan SHS-9 yang mengindikasikan harapan pasien menjadi kuat sehingga mempengaruhi kualitas hidup

pada pasien skizofrenia. Studi kasus ini menunjukkan bahwa intervensi ini dapat meningkatkan tingkat harapan, meningkatkan orientasi tujuan hidup dan masa depan, meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan penilaian diri sendiri dan meningkatkan kualitas hidup pasien skizofrenia serta menurunkan/ mendistraksi munculnya halusinasi. Saran pada penelitian ini adalah untuk memastikan implementasi program intervensi yang efektif, penting untuk membangun hubungan perawat-pasien yang baik, meningkatkan keterlibatan pasien, terus-menerus menyesuaikan program selama intervensi, dan mendorong partisipasi aktif pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisy, R., Jannah, R. S., & Marthoenis. (2024). Penerapan Terapi Menulis Ekspresif pada Pasien Halusinasi Pendengaran: Suatu Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 8*(2), 118–125.
- Choe, K. (2014). Development and preliminary testing of the Schizophrenia Hope Scale, a brief scale to measure hope in people with schizophrenia. *International Journal of Nursing Studies, 51*(6), 927–933. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.10.018>
- Choe, K., Ryu, E., & Kim, S. (2020). *Feasibility of the Schizophrenia Hope Scale-9: A psychometric study*. <https://doi.org/10.20944/preprints202010.0375.v1>
- Ginting, A., Ginting, F. S. H., & Siregar, D. S. A. (2023). Karakteristik Penderita Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa PROF. DR. M. ILDREM Tahun 2018-2021. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum, 2*(1), 1–21.
- Morgades-Bamba, C. I., Fuster-Ruizdeapodaca, M. J., & Molero, F. (2019). Internalized Stigma and its Impact on Schizophrenia Quality of Life. *Psychology, Health and Medicine, 24*(8), 992–1004. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1612076>
- Ningsih, U. T. S., Syamsuddin, S., Jalil, W., Santy, I., & Rachman, M. E. (2023). Karakteristik dan Angka Kejadian Skizofrenia Rawat Inap di RSKD Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2021. *Fakumi Medical Journal, 3*(11), 843–852.
- Nurjannah, S., & Wahyuni, S. (2024). Expressive Writing Therapy Pada Pasien Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat, 19*(3), 176–181.
- Özden, S. A., Tekindal, M., & Tekindal, M. A. (2023). Quality of Life of people with Schizophrenia: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry, 69*(6), 1444–1452. <https://doi.org/10.1177/00207640231164019>

- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive Writing in Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science, 13*(2), 226–229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Pragholapati, A., Muliani, R., & Yulianti, M. A. (2021). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Magister Psikologi UMA, 13*(1), 2502–4590. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.4859>
- Rohmah, L. F., & Pratikto, H. (2019). Expressive Writing Therapy sebagai Media untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Psibernetika, 12*(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584>
- Rusdi, & Kholifah, S. (2021). Expressive Writing Therapy and Disclosure Emotional Skills on the Improvement of Mental Disorder Patients Control Hallucinations. *Atlantis Press International, 39*, 71–76.
- Septiana, V., Putri, Y. S. E., & Tungtrongvisolkiet, N. (2022). Expressive Writing Therapy for a Client with Low Self-esteem, Hallucination and Post-traumatic Syndrome. *Innovation in Health for Society, 2*(1), 12–17. <https://doi.org/10.31603/ihs.6717>
- Suhr, M., Risch, A. K., & Wilz, G. (2017). Maintaining mental health through positive writing: Effects of a resource diary on depression and emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology, 73*(12), 1586–1598. <https://doi.org/10.1155/2023/1577352>
- Tang, M. W., Cheng, Y., Zhang, Y. H., & Liu, S. J. (2023). Effect of a Positive Psychology Expressive Writing on Stigma, Hope, Coping Style, and Quality of Life in Hospitalized Female Patients with Schizophrenia: A Randomized, Controlled Trial. *Perspectives in Psychiatric Care, 2023*. <https://doi.org/10.1155/2023/1577352>
- Wulandari, Y., & Pardede, J. A. (2022). *Aplikasi Terapi Generalis Pada Penderita Skizofrenia Dengan Masalah Halusinasi Pendengaran*.