



Terapi Kognitif Mengungkapkan Perasaan pada Pasien Perempuan di Rumah Sakit Jiwa Pemerintah Aceh

Cognitive Therapy for Emotional Expression in Female Patients at the Aceh Government Mental Hospital

Syarifah Masthura^{1*}, Melli Afrijayani², Maulidia³, M. Farisga Tangerang⁴, Sukma Khaira⁵, Abdul Aziz Marzuki⁶, Liza Putri Nabila⁷, Hayaton Nufus⁸, Rahmawati⁹

¹⁻⁹Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

*Penulis Korespondensi: masthuraazzahir_psik@abulyatama.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 29 November 2025;

Revisi: 25 Desember 2025;

Diterima: 27 Januari 2026;

Terbit: 30 Januari 2026

Keywords: Cognitive Therapy; Emotional Expression; Expressing Feelings; Female Patient; Mental Health Nursing.

Abstract. Expressive feelings therapy is a form of mental health nursing modality therapy that aims to help individuals express their thoughts and emotions openly without violating the rights of others. This study aims to explore the effectiveness of cognitive therapy focused on “expressing feelings” in improving emotional expression abilities among female patients in the recovery phase at the Anggrek Ward of the Aceh Government Mental Hospital. This descriptive qualitative study was conducted through group therapy activities with structured stages, using media such as emotion expression picture cards and a spin-the-bottle game as interaction stimuli. The population consisted of 18 patient in the Anggrek ward, with a sample of 12 patients who were cooperative, psychologically stable, able to communicate bidirectionally, and willing to participate in group therapy. The results showed that participants experienced an improvement in their ability to express emotions such as happiness, sadness, anger, and anxiety more openly, accompanied by increased social interaction and reduced emotional tension. The therapy also encouraged greater self-confidence and a sense of emotional relief. These findings support that expressive feelings therapy can be incorporated as part of routine nursing interventions for patients who experience difficulties in emotional regulation. It is recommended that further research be conducted over a longer duration and with a broader scope to strengthen the validity of the findings.

Abstrak.

Terapi mengungkapkan perasaan merupakan salah satu bentuk terapi modalitas keperawatan jiwa yang bertujuan membantu individu dalam mengekspresikan pikiran dan emosinya secara terbuka tanpa melanggar hak orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi kognitif “mengungkapkan perasaan” dalam meningkatkan kemampuan ekspresi emosional pada pasien perempuan yang berada dalam masa pemulihan di ruang Anggrek RS Jiwa Pemerintah Aceh. Desain *deskriptif kualitatif* ini dilakukan melalui kegiatan terapi kelompok dengan tahapan terstruktur, menggunakan media berupa kartu gambar ekspresi perasaan dan permainan putar botol sebagai stimulus interaksi. Jumlah populasi 18 pasien yang di rawat inap di ruang anggrek dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang yang kooperatif, stabil secara psikologis, mampu berkomunikasi dua arah, dan bersedia mengikuti terapi kelompok. Hasil menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan kemampuan dalam mengekspresikan emosi seperti bahagia, sedih, marah, dan cemas secara lebih terbuka, disertai peningkatan interaksi sosial serta penurunan ketegangan emosional. Terapi ini juga mendorong peningkatan kepercayaan diri dan perasaan lega secara emosional. Temuan ini mendukung bahwa terapi mengungkapkan perasaan dapat dijadikan bagian dari intervensi keperawatan rutin bagi pasien yang mengalami kesulitan dalam pengelolaan emosi. Disarankan agar penelitian lanjutan dilakukan dalam durasi lebih panjang dan cakupan yang lebih luas untuk memperkuat validitas hasil yang diperoleh.

Kata Kunci: Ekspresi emosi; Keperawatan kesehatan jiwa; Pasien perempuan; Terapi kognitif; Terapi mengungkapkan perasaan.

1. LATAR BELAKANG

Gangguan mental merupakan kondisi yang dapat mempengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku seseorang serta mengganggu fungsi sehari-hari. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI tahun 2019 tentang prevalensi gangguan jiwa nasional, provinsi Aceh dan Jawa Tengah berada pada posisi ke lima dengan jumlah 8,7%. Angka kejadian depresi lebih banyak terjadi pada perempuan (56,25%). Faktor risiko utama pada perempuan adalah tekanan konflik pasangan (Susilawati, 2020).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan mental yaitu dengan melakukan terapi modalitas. Terapi modalitas merupakan terapi utama yang digunakan dalam proses keperawatan jiwa dengan tujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif. Jenis terapi modalitas yang dapat dilakukan pada pasien dengan gangguan mental, seperti terapi individual, terapi kognitif, terapi keluarga, terapi lingkungan, terapi biologis, terapi aktifitas kelompok, terapi perilaku, dan terapi bermain (Rabowo E, 2014).

Salah satu jenisnya adalah terapi mengungkapkan perasaan yang bertujuan membantu individu mengomunikasikan pikiran dan perasaan secara jujur tanpa melanggar hak orang lain (Amir et al., 2024). Pendekatan ini dapat diberikan melalui terapi aktivitas kelompok yang melibatkan interaksi sosial dan media visual atau simbolik, seperti gambar ekspresi wajah, untuk memfasilitasi komunikasi emosional. Dalam praktiknya, terapi ini memperkuat kemampuan kontrol diri, meningkatkan harga diri, dan membuka ruang bagi pasien untuk berbagi pengalaman secara emosional. Dalam konteks ruang rawat, intervensi ini sangat dibutuhkan karena banyak pasien yang masih belum memiliki kemampuan atau keberanian untuk mengekspresikan diri secara verbal.

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Nabilah, Dineva, dan Martina (2024) menunjukkan bahwa teknik menulis ekspresif dapat membantu pasien dengan gangguan halusinasi pendengaran mengenali emosi dan meredakan tekanan batin. Meskipun latar populasi berbeda, prinsip dasar terapi yang berfokus pada ekspresi emosional menunjukkan kemiripan dengan pendekatan mengungkapkan perasaan. Hal ini mengindikasikan bahwa media verbal dan tulisan dapat menjadi alat efektif dalam membangun kesadaran emosi dan meningkatkan kontrol diri pasien.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penggabungan antara TAK, media gambar ekspresif, dan teknik permainan sosial sederhana (memutar botol) sebagai metode intervensi untuk mengungkapkan perasaan dalam kelompok. Model ini belum banyak dikaji secara eksplisit dalam literatur keperawatan jiwa Indonesia, padahal kombinasi metode ini menciptakan pengalaman terapi yang menyenangkan, ringan, namun tetap bermakna secara

emosional. Nurjannah, Wahyuni, dan Rosdi (2024) juga menekankan bahwa intervensi expressive writing dapat mengaktifkan proses afektif yang mendalam. Dengan memadukan aspek afektif, visual, verbal, dan sosial, terapi ini tidak hanya bertujuan meredakan ketegangan emosional, tetapi juga membangun kepercayaan antar individu dalam konteks kelompok.

2. KAJIAN TEORITIS

Kesehatan mental menurut Pieper dan Uden dalam Alifiya (2016) adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya (Pratama, 2022). Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan (Talitha, 2021). Federasi Kesehatan Mental Dunia (dalam Rozali et al., 2021) merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain.

Terapi keperawatan jiwa merupakan intervensi profesional yang dirancang untuk membantu individu dengan gangguan jiwa dalam mencapai stabilitas psikologis, sosial, dan emosional. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah terapi modalitas, yaitu bentuk terapi non-farmakologis yang diberikan secara sistematis untuk meningkatkan fungsi adaptif pasien. Menurut Amir et al. (2024), terapi modalitas dalam keperawatan jiwa dapat berbentuk terapi aktivitas kelompok, terapi seni, terapi psikoreligius, hingga terapi ekspresif, tergantung pada kebutuhan pasien. Dalam konteks pemulihan, terapi ini tidak hanya berperan dalam meredakan gejala klinis, tetapi juga penting untuk membangun kembali kemampuan interpersonal dan ekspresi diri pasien.

Terapi mengungkapkan perasaan merupakan bagian dari terapi modalitas yang bertujuan untuk membantu pasien menyampaikan pikiran dan perasaan secara jujur dan terbuka, tanpa melanggar hak atau kenyamanan orang lain (Nasution & Darmayanti, 2025). Terapi ini berfokus pada ekspresi emosi, yang menurut Widowati et al. (2010), sangat penting dalam proses pemulihan karena banyak pasien dengan gangguan jiwa mengalami hambatan dalam mengutarakan perasaan akibat trauma atau stigma. Kemampuan mengungkapkan perasaan secara terbuka dapat menurunkan tekanan emosional dan meningkatkan harga diri

serta kepercayaan diri pasien. Terapi ini juga mendorong pembentukan hubungan interpersonal yang sehat dan menciptakan rasa diterima dalam lingkungan sosial.

Pelaksanaan terapi mengungkapkan perasaan seringkali dilakukan dalam bentuk terapi aktivitas kelompok (TAK), karena pendekatan kelompok dapat memfasilitasi dukungan sosial antar pasien serta memberikan ruang aman untuk mengekspresikan emosi. Handayani et al. (2015) menunjukkan bahwa TAK mampu meningkatkan kemandirian pasien dalam mengontrol halusinasi dan memperkuat kemampuan pengelolaan emosi. TAK berbasis ekspresi perasaan juga memungkinkan terjadinya proses belajar sosial, di mana pasien tidak hanya menyampaikan pengalaman emosionalnya tetapi juga mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok lain, yang mempercepat proses refleksi dan pertumbuhan psikologis.

Media yang digunakan dalam terapi ekspresif dapat beragam, salah satunya adalah penggunaan gambar atau simbol ekspresi wajah. Meidilah et al. (2025) membuktikan bahwa terapi seni menggambar memberikan efek positif pada pasien skizofrenia dalam mengatasi halusinasi pendengaran karena gambar memfasilitasi representasi emosi yang sulit disampaikan secara verbal. Penggunaan media gambar ekspresi dikombinasikan dengan metode sosial interaktif seperti memutar botol, yang menciptakan suasana permainan sekaligus struktur giliran bicara, memotivasi pasien untuk berpartisipasi tanpa tekanan. Teknik ini selaras dengan pendekatan terapi modalitas yang mendorong interaksi dinamis, spontanitas, dan rasa aman dalam menyampaikan emosi.

Selain pada pasien gangguan jiwa, terapi *expressive writing* juga dapat dilakukan untuk individu yang beresiko salah satunya adalah usia remaja. Hasil penelitian Rayhannisa et al. (2026), menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan antara *expressive writing therapy* terhadap penurunan stres akademik siswa, dengan nilai $p = 0,000$. Efektivitas terapi ekspresif telah didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan penurunan gejala emosi negatif serta peningkatan kesejahteraan psikologis. Anggarawati et al. (2022) melaporkan bahwa *expressive writing* mampu mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang dalam tekanan akademik.

Selain itu, Nurjannah et al. (2024) menekankan bahwa *expressive writing* secara langsung menstimulasi aktivitas kognitif-emosional yang berdampak pada perbaikan perilaku.

Pendekatan terapi ini lebih berfokus pada komunikasi eksternal dan keterampilan interpersonal pasien. Model ini dianggap lebih sesuai untuk pasien dalam masa pemulihan yang sudah stabil dan mampu mengikuti dinamika kelompok. Pendekatan terapeutik yang

tidak hanya berorientasi pada pengendalian gejala, tetapi juga pada pengembangan kapasitas sosial dan emosi.

Pendekatan ini juga didukung oleh studi pelatihan perawat dalam pemberian terapi modalitas. Widhiastuti et al. (2021) menemukan bahwa pelatihan terapi modalitas meningkatkan kompetensi perawat dalam melakukan intervensi psikososial di fasilitas kesehatan jiwa. Hal ini penting karena efektivitas terapi tidak hanya bergantung pada metode, tetapi juga pada kesiapan dan kompetensi tenaga keperawatan dalam melaksanakan intervensi yang aman, empatik, dan sesuai dengan kondisi pasien.

Secara teoritis, intervensi terapi mengungkapkan perasaan ini memiliki dasar dari teori *kognitif-behavioral* dan *humanistik*. Dalam teori *kognitif-behavioral*, pengenalan dan pengungkapan emosi diyakini dapat mengubah persepsi negatif dan respons maladaptif terhadap stres. Sementara dalam teori *humanistik*, ekspresi diri dianggap sebagai bagian esensial dari aktualisasi diri. Maka dari itu, intervensi ini tidak hanya berperan sebagai terapi, tetapi juga sebagai upaya untuk memfasilitasi pemulihan psikososial yang berkelanjutan. Oleh karena itu, dalam konteks ruang rawat jiwa, terapi ini sangat strategis untuk membantu pasien kembali membangun identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang optimal.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif kualitatif* dengan pendekatan studi tindakan melalui penerapan terapi modalitas “mengungkapkan perasaan” yang dilakukan secara kelompok dalam satu sesi kegiatan (Sugiyono, 2022). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pelaksanaan terapi aktivitas kelompok (TAK) dalam bentuk pengungkapan perasaan melalui media visual dan permainan, serta mengevaluasi respons emosional pasien selama dan setelah sesi terapi berlangsung. Kegiatan ini dilaksanakan di ruang anggrek Rumah Sakit Jiwa Pemerintah Aceh, dengan durasi sekitar 25 menit.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 18 orang yang merupakan jumlah keseluruhan pasien perempuan yang berada dalam masa pemulihan di ruang anggrek. Sedangkan sampel peserta terapi berjumlah 12 orang diambil dari pasien yang memenuhi kriteria inklusi, seperti: kooperatif, stabil secara psikologis, mampu berkomunikasi dua arah, dan bersedia mengikuti terapi kelompok. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah disesuaikan dengan kondisi aktual partisipan yang hadir saat intervensi berlangsung (Sugiyono, 2022)..

Instrumen pengumpulan data berupa lembar observasi yang mencatat ekspresi emosional pasien secara verbal dan non-verbal. Aktivitas pasien selama terapi dicatat oleh

observer, termasuk partisipasi, keterlibatan, dan reaksi terhadap media yang digunakan. Observasi dilakukan secara langsung dan sistematis oleh tim pelaksana sesuai peran masing-masing untuk menjamin objektivitas dan kedalaman data.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengumpulan data dilakukan di ruang anggrek Rumah Sakit Jiwa Pemerintah Aceh pada tanggal 12 Januari 2026. Pelaksanaan terapi modalitas mengekspresikan perasaan dilakukan pada tanggal 15 Januari 2026 pada pukul. 08.30 wib dengan mengikutsertakan pasien perempuan 12 orang.

Alat bantu yang digunakan dalam terapi ini adalah satu botol untuk permainan pemilihan giliran bicara dan beberapa gambar ekspresi wajah (senang, sedih, marah, cemas, takut) sebagai media stimulasi untuk membantu pasien mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaannya. Model intervensi ini menekankan pada pendekatan interaktif, kreatif, dan suportif sebagai bentuk implementasi terapi modalitas keperawatan jiwa berbasis kelompok. Sesi terdiri dari tiga tahap utama, yaitu:

- a. *Tahap orientasi*: pengenalan diri oleh *leader* tim penyuluh di awal kegiatan terapi aktifitas kelompok (TAK) secara singkat untuk menciptakan hubungan saling percaya dan rasa aman. *Leader* juga menerangkan kontrak (waktu, topik, dan tempat) kepada pasien yang menjadi peserta.
- b. *Tahap kerja*: *Co-leader* menjelaskan aturan atau tata tertib dalam TAK ini. Pasien diminta untuk mengikuti permainan “putar botol” dan memilih gambar ekspresi yang sesuai dengan perasaannya, lalu menjelaskan isi emosinya secara lisan



Gambar 1. Ekspresi yang Sesuai dengan Perasaannya.

- c. *Tahap terminasi*: proses evaluasi ringan dengan menanyakan perasaan pasien setelah kegiatan dilakukan dan dituliskan pada lembar observasi masing-masing pasien. Ada 12 item aspek penilaian dengan kriteria penilaian minimal 0 dan maksimal 2 (total penilaian adalah 24).

LEMBAR OBSERVASI TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK (TAK)
Terapi Mengungkapkan Perasaan

A. Identitas Kegiatan
 Ruangan :
 Hari/Tanggal :
 Waktu :
 Jumlah Pasien :
 Diagnosa :

B. Petunjuk Pengisian
 Beri tanda (✓) pada kolom yang sesuai.
 0 = Tidak mampu | 1 = Mampu dengan bantuan | 2 = Mampu mandiri

No	Aspek yang Dinilai	0	1	2	Keterangan
1	Pasien hadir mengikuti TAK sampai selesai				
2	Pasien memperhatikan instruksi fasilitator				
3	Pasien mampu mengenali perasaan yang dirasakan				
4	Pasien mampu menyebutkan jenis perasaan				
5	Pasien mau berbicara di depan kelompok				
6	Pasien mampu mengungkapkan perasaan secara verbal				
7	Pasien menggunakan bahasa yang sesuai				
8	Pasien menunjukkan kontak mata saat berbicara				
9	Pasien mampu mendengarkan peserta lain				
10	Pasien tidak mengganggu peserta lain				
11	Pasien mampu mengontrol emosi				
12	Pasien menunjukkan ekspresi emosi yang sesuai				

D. Rekapitulasi Skor
 Skor Maksimal : 24
 Skor Diperoleh :

Interpretasi:
 0-8 : Kurang
 9-16 : Cukup
 17-24: Baik

Gambar 2. Form Observasi Aktivitas Kelompok.

Peserta yang ikut serta dalam kegiatan terapi mengungkapkan perasaan berjumlah 12 orang dengan rincian 5 pasien dengan halusinasi, 5 pasien dengan waham, 1 pasien dengan resiko perilaku kekerasan, dan 1 pasien dengan isolasi sosial. Setelah kegiatan selesai, berdasarkan lembar observasi didapatkan bahwa ke 5 pasien halusinasi mendapat nilai yang sama yaitu 21, pasien waham 4 orang mendapat nilai 23 dan 1 orang dengan nilai 22, pasien dengan resiko perilaku kekerasan mendapat nilai 21, dan pasien isolasi sosial mendapat nilai 20.

Hasil perolehan tersebut menyatakan bahwa ke 12 pasien yang mengikuti terapi mendapatkan nilai interpretasi dengan kategori baik yang artinya adalah pasien menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, mampu mengikuti arahan, keberanian mengungkapkan perasaan, penurunan ketegangan emosional, serta perbaikan interaksi sosial antar individu di dalam kelompok. Efektivitas intervensi ini tidak hanya terletak pada aspek teknik atau media yang digunakan, tetapi juga pada suasana aman, empatik, dan inklusif yang tercipta selama proses berlangsung.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan terapi modalitas mengungkapkan perasaan pada pasien perempuan di ruang Anggrek RS Jiwa Pemerintah Aceh, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan ekspresi emosional, keterbukaan dalam komunikasi, serta menciptakan suasana yang lebih adaptif dan suportif di lingkungan perawatan. Pasien menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal keberanian mengungkapkan perasaan, penurunan ketegangan emosional, serta perbaikan interaksi sosial antar individu di dalam kelompok. Terapi ini juga mampu memberikan efek relaksasi psikologis dan memperkuat rasa percaya diri pasien melalui validasi sosial dan empati kelompok. Efektivitas intervensi ini tidak hanya terletak pada aspek teknik atau media yang digunakan, tetapi juga pada suasana aman, empatik, dan inklusif yang tercipta selama proses berlangsung.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar terapi mengungkapkan perasaan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi rutin dalam program terapi keperawatan jiwa, khususnya bagi pasien yang mengalami hambatan komunikasi dan emosi dalam masa pemulihan. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah sampel dan durasi terapi yang hanya berlangsung satu kali, sehingga generalisasi hasil masih bersifat terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan desain kuasi-eksperimental dengan jumlah sampel lebih besar, serta dilakukan dalam beberapa sesi untuk mengukur efektivitas terapi secara longitudinal dan mendalam. Selain itu, diperlukan pula integrasi terapi ini dengan pendekatan psikoterapeutik lainnya agar dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif dan berkelanjutan

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah dipanjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Terapi Kognitif Mengungkapkan Perasaan pada Pasien Perempuan di Rumah Sakit Jiwa Pemerintah Aceh” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa disanjungkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak R. Agung Efriyo Hadi, M.Sc., Ph.D., IPM., ASEAN Eng selaku Rektor Universitas Abulyatama, Bapak Dr. Lensoni, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama, Bapak Ns. Iskandar, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama, Direktur Rumah Sakit Jiwa Pemerintah Aceh selaku tempat

pelaksanaan praktik terapi modalitas, Kepala Ruangan Anggrek Rumah Sakit Jiwa Pemerintah Aceh, serta mahasiswa angkatan 2023 khususnya tim Kelompok 2 tutorial mata kuliah Keperawatan Psikiatri yang telah memberikan dukungan dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR REFERENSI

- Amir, E. E. S., Sulistyowati, E. C., Sulistyowati, D. A., Gunawan, I., Restiana, N., Sholihat, N., & Nuraenah. (2024). *Terapi modalitas keperawatan jiwa: Teori dan aplikasinya*. Tahta Media Group.
- Anggarawati, T., Primanto, R., & Khosim, N. A. (2022). Penerapan terapi psikoreligi dzikir untuk menurunkan halusinasi pada klien skizofrenia di wilayah binaan Puskesmas Ambarawa. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(2), 190–198.
- Handayani, D., Sriati, A., & Widiati, E. (2015). Tingkat kemandirian pasien mengontrol halusinasi setelah terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi. *Jurnal Keperawatan Universitas Padjadjaran*, 1(1), 56–60.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2019*. Kementerian Kesehatan RI.
- Meidilah, E., Ramadia, A., Astuti, E. M., & Rahmaniza. (2025). Pengaruh terapi seni menggambar pada pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran di Rumah Sakit Jiwa X. *Jurnal Menara Medika*, 8(1), 91–94.
- Nabilah, Z., Dineva, F. R., & Martina. (2024). Pendekatan terapi menulis ekspresif terhadap pasien halusinasi pendengaran. *Azzahra: Scientific Journal of Social Humanities*, 2(2), 109–119.
- Nasution, L. M., & Darmayanti, N. (2025). Group counselling with expressive writing therapy to enhance self-acceptance of junior high school students from broken homes. *Journal of General Education and Humanities*, 4(4), 1735–1746.
- Nurjannah, S., Wahyuni, S., & Rosdi. (2024). Expressive writing therapy pada pasien gangguan persepsi sensori: Halusinasi. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 19(3), 176–181.
- Pratama, A. H. E. (2022). *Gambaran kesehatan mental mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang menjalani praktik klinik di rumah sakit* (Disertasi doctoral). Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Rabowo, E. (2014). *Konsep dan aplikasi: Asuhan keperawatan jiwa*. Nuha Medika.

- Rayhannisa, U., Masthura, S., & Iskandar. (2026). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan stres akademik pada siswa di MAN Model Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi*.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan kesehatan mental di masa pandemi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2).
<https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (4th ed.). Alfabeta.
- Susilawati. (2020). Gender dan gangguan jiwa di salah satu desa di Kabupaten Garut, Jawa Barat, Indonesia. *Prosiding Politeknik Kesejahteraan Sosial*.
<https://prosiding.poltekesos.ac.id/index.php/ppskk/article/view/26/25>
- Talitha, T. (2021). Apa itu kesehatan mental dan pentingnya kesehatan mental. *Gramedia Blog*. <https://www.gramedia.com>
- Widhiastuti, R., Hidayat, F., Prastiani, D. B., & Muryani, S. (2021). Pelatihan terapi modalitas orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) bagi perawat di Dinas Kesehatan Banyumas. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 2(1), 22–26.
- Widowati, S., Lailatul, N., & Widayanti. (2010). Pengaruh terapi aktivitas kelompok peningkatan harga diri terhadap harga diri klien menarik diri di Ruang Seruni RS Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 45–49.