

Terapi Menggambar Terhadap Perubahan Mood Pada Pasien Skizoafektif Dengan Halusinasi Pendengaran : Studi Kasus

Drawing Therapy On Mood Changes In Patients With Schizoaffective Disorder And Auditory Hallucinations : A Case Study

Glena Dwi Maharani ¹⁾, Iceu Amira DA ²⁾, Titin Sutini ³⁾

¹. Fakultas Keperawatan, Program Studi Profesi Ners, Universitas Padjadjaran

^{2,3}Fakultas Keperawatan, Departemen Keperawatan Jiwa, Universitas Padjadjaran

Corresponding Author:

glena20001@mail.unpad.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [30 Maret 2026]

Revised [27 Juli 2026]

Accepted [29 Juli 2026]

Kata Kunci :

Halusinasi Pendengaran,
Perubahan Mood, Skizoafektif
Tipe Manik, Terapi
Menggambar.

Keywords :

Auditory Hallucinations,
Drawing Therapy, Manic Type
Schizoaffective Disorder,
Mood Regulation.

ABSTRAK

Gangguan skizoafektif seringkali disertai halusinasi pendengaran yang memberatkan dan disregulasi mood, yang secara signifikan memengaruhi kualitas hidup pasien. Intervensi non-farmakologis yang dapat memodulasi mood dan gejala perseptual menjadi penting. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi efektivitas terapi menggambar dalam mengubah mood yang dapat menurunkan halusinasi pendengaran pada pasien skizoafektif. Desain yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada satu pasien pria berusia 30 tahun, pasien skizoafektif tipe manik dengan halusinasi pendengaran di RSJ Provinsi Jawa Barat. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan telaah rekam medik. Intervensi utama adalah terapi menggambar yang dilaksanakan selama empat hari dengan durasi 20-30 menit. Intensitas, frekuensi halusinasi, dan respon pasien selama terapi diamati menggunakan lembar observasi. Terapi menggambar selama empat hari menghasilkan penurunan signifikan frekuensi halusinasi pendengaran dari 4-5 kali sehari menjadi tidak ada. Pasien menunjukkan peningkatan konsentrasi, stabilitas emosi, motivasi, kualitas interaksi, dan perilaku non verbal yang lebih adaptif, yang mencerminkan perbaikan mood. Terapi menggambar efektif dalam mengubah mood, mengurangi gejala halusinasi pendengaran, dan mendukung kesejahteraan psikologis pasien skizoafektif. Intervensi ini memiliki potensi sebagai modalitas terapi tambahan pada pasien skizoafektif dengan halusinasi pendengaran.

ABSTRACT

Schizoaffective disorder is commonly associated with auditory hallucinations and mood dysregulation, which significantly reduce quality of life. Non-pharmacological interventions that support emotional regulation and reduce perceptual disturbances are needed. This case study examines the effectiveness of drawing therapy in improving mood and reducing auditory hallucinations in a patient with schizoaffective disorder. A descriptive case study design was applied involving a 30-year-old male diagnosed with schizoaffective disorder, manic type, at the West Java Provincial Mental Hospital. Data were collected through interviews, direct observation, and review of medical records. Drawing therapy was administered for four consecutive days, with each session lasting 20–30 minutes. Changes in hallucination frequency, behavioral responses, and emotional expression were documented using a structured observation sheet. Following the intervention, the frequency of auditory hallucinations decreased from 4–5 episodes per day to none. The patient demonstrated improved concentration, emotional stability, motivation, interpersonal engagement, and more adaptive nonverbal behavior, indicating enhanced mood regulation. Drawing therapy was effective in improving mood, reducing auditory hallucination symptoms, and supporting psychological well-being in a patient with schizoaffective disorder. This intervention shows potential as a complementary therapeutic modality for patients with schizoaffective disorder experiencing auditory hallucinations.

This is an open access
article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
license



PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam kesejahteraan dan kualitas hidup individu serta masyarakat secara keseluruhan. Namun, masalah kesehatan jiwa menjadi perhatian global, termasuk di Indonesia. Salah satu gangguan yang kompleks dan menantang dalam bidang kesehatan jiwa adalah skizoafektif. Gangguan skizoafektif merupakan kondisi kesehatan mental kompleks yang ditandai oleh kombinasi gejala skizofrenia dan gangguan afektif (depresi atau mania) (American Psychiatric Association, 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2022 melaporkan prevalensi skizoafektif berkisar antara 0,5 hingga 1,5% dari populasi umum. Gejala utama skizoafektif mencakup delusi, halusinasi, pemikiran yang tidak terorganisir, serta episode depresi atau manik yang nyata

(Jaya, 2019; Tri Wintari, 2020). Di antara berbagai manifestasi psikosis, halusinasi pendengaran (auditory hallucinations) seringkali menjadi salah satu gejala yang paling memberatkan dan sulit dikelola (Barlatti et al., 2024) karena dapat menyebabkan penderitaan emosional yang mendalam, isolasi sosial, dan peningkatan risiko perilaku berbahaya (Kaplan et al., 2021).

Halusinasi pendengaran, yang didefinisikan sebagai persepsi suara tanpa adanya rangsangan eksternal, dapat menyebabkan penderitaan yang signifikan (Maijer et al., 2018). Halusinasi pendengaran pada pasien skizoafektif seringkali berupa suara-suara yang mengganggu, mengkritik, atau memerintah, yang secara signifikan mempengaruhi persepsi realitas pasien (Raaard et al., 2022), dan dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, perubahan mood secara drastis, serta kesulitan dalam berpikir jernih (Waters & Fernyhough, 2017). Oleh karena itu, penanganan yang efektif terhadap halusinasi pendengaran sangat penting dalam pengelolaan skizoafektif.

Pengobatan skizoafektif melibatkan kombinasi terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis biasanya melibatkan penggunaan antipsikotik dan penstabil suasana hati untuk mengendalikan gejala psikotik dan gangguan suasana hati (Barlatti et al., 2024). Namun, terapi non farmakologis juga memberikan peran penting dalam membantu pasien mengelola gejala, meningkatkan keterampilan coping, memperbaiki mood, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Terapi non farmakologis dapat membantu pasien menyalurkan emosi dan mengalihkan perhatian dari stimulus halusinasi (Best et al., 2023). Oleh karena itu, pencarian dan pengembangan modalitas terapi tambahan yang efektif dan komplementer menjadi krusial dalam upaya meningkatkan kesejahteraan pasien dengan skizoafektif. Dalam konteks penanganan pasien skizoafektif, khususnya yang mengalami halusinasi pendengaran, berbagai intervensi psikososial dan terapi non-farmakologis telah diteliti. Terapi Perilaku Kognitif (CBT) berfokus pada membantu pasien mengidentifikasi dan menantang keyakinan terkait halusinasi serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif untuk mengelola pengalaman perseptual tersebut (Jauhar et al., 2014). Terapi keluarga juga memainkan peran penting dalam meningkatkan pemahaman keluarga mengenai gangguan, mengurangi stigma, dan menciptakan lingkungan pendukung yang dapat meminimalkan stresor lingkungan yang memicu atau memperburuk gejala halusinasi (Pharoah et al., 2010). Selain itu, pelatihan keterampilan sosial dapat membantu pasien yang mengalami isolasi sosial akibat gejala psikotik untuk meningkatkan interaksi dan hubungan interpersonal mereka (Turner et al., 2018).

Di antara berbagai pendekatan terapi non-farmakologis, terapi seni dan terapi ekspresif lainnya telah menunjukkan potensi dalam membantu pasien skizoafektif mengelola gejala yang sulit diatasi dengan metode konvensional, terutama yang berkaitan dengan perubahan mood dan pengalaman perseptual. Terapi seni, seperti terapi menggambar, menawarkan keunikan karena memanfaatkan kekuatan ekspresi visual non-verbal. Pendekatan ini sangat relevan bagi pasien yang mengalami halusinasi pendengaran, karena seringkali pengalaman halusinasi bersifat abstrak dan sulit diartikulasikan secara verbal. Terapi menggambar memungkinkan pasien untuk mewakili pengalaman perseptual mereka secara konkret melalui simbol dan gambar (King, 2022), jalur komunikasi alternatif yang aman dan tidak menghakimi ketika kemampuan verbal terbatas (Dean, 2016). Dibandingkan dengan terapi bicara tradisional, terapi menggambar dapat lebih mudah diakses dan meningkatkan partisipasi pasien yang mungkin kurang termotivasi atau mengalami kesulitan kognitif ringan (Strang, 2024). Beberapa penelitian juga menunjukkan potensi efek neurobiologis dari aktivitas seni visual dalam memodulasi aktivitas otak yang berkaitan dengan regulasi emosi dan pemrosesan sensorik, yang relevan untuk penanganan halusinasi pendengaran (Strang, 2024). Oleh karena itu, terapi menggambar menjadi pilihan untuk diteliti lebih lanjut sebagai modalitas terapi tambahan yang dapat melengkapi pendekatan farmakologis dan psikososial konvensional dalam penanganan pasien skizoafektif dengan halusinasi pendengaran. Terapi menggambar merupakan bentuk terapi ekspresif yang menggunakan media gambar sebagai sarana komunikasi dan ekspresi diri. Melalui aktivitas menggambar, pasien dapat menyalurkan emosi, mengurangi ketegangan emosional dan kecemasan, dan meningkatkan kemampuan dalam mengontrol diri terhadap stimulus halusinasi (Saptarani et al., 2020). Melalui proses menggambar, pasien dapat berkomunikasi tentang pengalaman internal mereka, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan keterampilan coping yang lebih efektif. Terapi menggambar dapat meningkatkan fungsi kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga mengurangi pengalaman halusinasi pasien (Inneza Hermoko & Widodo, 2025).

LANDASAN TEORI

Konsep Gangguan Skizoafektif

Gangguan skizoafektif merupakan gangguan mental kompleks yang ditandai oleh kombinasi gejala psikotik (seperti halusinasi dan delusi) serta gangguan mood (depresi atau mania). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition Text Revision* (DSM-5-TR),

diagnosis skizoafektif ditegakkan ketika terdapat episode mood yang dominan bersamaan dengan gejala skizofrenia dalam periode waktu tertentu (American Psychiatric Association, 2022). Gangguan ini memengaruhi fungsi kognitif, emosional, dan sosial individu secara signifikan.

Halusinasi Pendengaran

Halusinasi pendengaran adalah persepsi suara tanpa adanya stimulus eksternal nyata. Halusinasi ini sering berupa suara yang mengkritik, memerintah, atau mengancam, sehingga menimbulkan distress psikologis yang berat (Waters & Fernyhough, 2017). Menurut Maijer et al. (2018), halusinasi pendengaran berkaitan dengan disregulasi aktivitas otak pada area temporalis yang berperan dalam pemrosesan suara. Kondisi ini dapat diperburuk oleh stres emosional dan gangguan regulasi afektif, sehingga sering ditemukan pada pasien skizoafektif.

Konsep Mood dan Regulasi Mood

Mood adalah keadaan emosional yang menetap dan memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku. Pada pasien skizoafektif, terjadi disregulasi mood yang ditandai dengan fluktuasi emosi ekstrem (mania atau depresi) (APA, 2022). Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Ryan et al. (2021) menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menurunkan gejala psikotik, termasuk halusinasi, karena mengurangi beban kognitif dan stres emosional.

Terapi Non-Farmakologis pada Skizoafektif

Penatalaksanaan skizoafektif tidak hanya mengandalkan farmakoterapi, tetapi juga terapi non-farmakologis seperti terapi perilaku kognitif (CBT), terapi keluarga, dan pelatihan keterampilan sosial. Intervensi ini bertujuan meningkatkan coping, fungsi sosial, serta kualitas hidup pasien (Barlati et al., 2024; Jauhar et al., 2014). Selain itu, pendekatan terapi berbasis ekspresif seperti terapi seni mulai banyak dikembangkan karena mampu menjangkau aspek emosional dan pengalaman subjektif pasien yang sulit diungkapkan secara verbal (Hu et al., 2021).

Konsep Terapi Menggambar (*Art Therapy*)

Terapi menggambar merupakan bagian dari terapi seni (*art therapy*) yang menggunakan media visual sebagai sarana ekspresi diri dan komunikasi non-verbal. Rubin (2011) menjelaskan bahwa terapi seni memungkinkan individu mengekspresikan konflik internal, emosi, dan pengalaman traumatis secara simbolik.

Mekanisme Terapi Menggambar terhadap Mood dan Halusinasi

Terapi menggambar bekerja melalui beberapa mekanisme, yaitu:

1. Ekspresi emosional: membantu pasien menyalurkan emosi yang terpendam (Saptarani et al., 2020)
2. Distraksi positif: mengalihkan perhatian dari stimulus internal seperti halusinasi
3. Relaksasi psikologis: menurunkan stres dan kecemasan
4. Regulasi neurobiologis: meningkatkan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin yang berhubungan dengan perasaan positif (Law et al., 2021)
5. Strang (2024) menambahkan bahwa terapi seni dapat memodulasi aktivitas otak yang berhubungan dengan pemrosesan sensorik dan emosi, sehingga berpotensi menurunkan gejala halusinasi.

Efektivitas Terapi Menggambar pada Halusinasi Pendengaran

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi menggambar efektif dalam menurunkan gejala halusinasi. Muthmainnah et al. (2023): menurunkan tanda dan gejala halusinasi pada pasien skizofrenia, Inneza Hermoko & Widodo (2025): meningkatkan kontrol terhadap halusinasi pendengaran, Du et al. (2024): terapi seni visual efektif menurunkan gejala positif dan negatif serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi menggambar dapat menjadi intervensi komplementer yang efektif dalam penanganan pasien dengan gangguan psikotik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan secara mendalam proses penerapan terapi menggambar pada pasien dengan gangguan skizoafektif yang mengalami halusinasi pendengaran, serta melihat perubahan perilaku dan respons pasien sebelum, selama, dan sesudah intervensi.

diberikan. Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Mei hingga bulan Juni tahun 2025.

Subjek dalam kasus ini adalah Tn. J, laki-laki berusia 30 tahun yang didiagnosis Skizoafektif tipe manik dengan halusinasi pendengaran. Pasien memiliki riwayat di rawat di rumah sakit jiwa selama tiga kali pada tahun 2020, 2022, dan 2023. Pasien mengalami halusinasi pendengaran berupa suara bisikan di hati yang mengejek dan memerintahkan pasien untuk membenturkan kepalanya ke tembok.

Pengumpulan data dilakukan secara triangulasi melalui wawancara mendalam, observasi langsung selama proses asuhan keperawatan, serta telaah rekam medis untuk memperoleh data objektif mengenai kondisi psikologis dan riwayat pengobatan pasien. Wawancara dilakukan dengan pasien dan perawat ruangan untuk memperkuat validitas data. Frekuensi dan intensitas halusinasi pendengaran diukur menggunakan lembar observasi halusinasi dengan indikator :

1. Frekuensi kemunculan suara halusinasi
2. Respon pasien terhadap halusinasi
3. Kondisi emosi dan perilaku

Respon pasien selama terapi diukur menggunakan lembar observasi dengan aspek yang diamati adalah sebagai berikut :

1. Konsentrasi dan fokus
2. Ekspresi emosi saat menggambar
3. Isi gambar (simbol/objek)
4. Tingkat keterlibatan/motivasi
5. Respons pasien terhadap instruksi
6. Perilaku non verbal selama sesi terapi
7. Komentar/narasi pasien tentang gambar

Intervensi utama dalam kasus ini adalah terapi menggambar (*art therapy*), yaitu suatu bentuk terapi ekspresif yang menggunakan aktivitas menggambar sebagai sarana komunikasi dan regulasi emosi. Terapi ini bertujuan untuk membantu pasien mengalihkan fokus dari halusinasi pendengaran, mengekspresikan perasaan secara aman, dan meningkatkan kesadaran diri. Pelaksanaan intervensi dimulai dengan pemberian edukasi kepada pasien mengenai tujuan terapi menggambar, manfaat, serta aturan pelaksanaan kegiatan. Pasien kemudian diberi kebebasan memilih tema gambar yang sesuai dengan perasaannya. Media yang digunakan berupa kertas gambar A4 dan pensil warna. Kegiatan terapi menggambar dilakukan selama empat hari berturut-turut dengan durasi 20–30 menit per sesi. Waktu tersebut dibagi menjadi 5 menit untuk komunikasi terapeutik, kesediaan pasien, kontrak waktu, dan instruksi kegiatan; 10–15 menit untuk aktivitas menggambar; serta waktu yang tersisa untuk evaluasi dan terminasi. Durasi ini dipilih karena sesuai dengan rentang perhatian pasien psikotik yang optimal, yaitu 15–30 menit (Stuart, 2014). Setiap sesi dimulai dengan komunikasi terapeutik untuk menciptakan rasa aman dan nyaman, dilanjutkan dengan aktivitas menggambar, kemudian diakhiri dengan refleksi singkat tentang makna gambar dan perasaan pasien selama kegiatan. Selama sesi berlangsung, perawat melakukan pendampingan verbal dan observasi perilaku, termasuk kontak mata, ekspresi wajah, fokus perhatian, serta respon terhadap halusinasi.

Aspek etika dijunjung tinggi dalam pelaksanaan studi kasus ini. Sebelum penelitian dimulai, pasien diberikan penjelasan lengkap (*informed consent*) mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan hak-haknya selama berpartisipasi. Persetujuan pasien diperoleh secara sukarela. Prinsip kerahasiaan, privasi, dan anonimitas dijaga dengan tidak mencantumkan nama asli pasien dalam laporan. Semua data disimpan secara aman dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan pengkajian dan ditegakkan diagnosa keperawatan Gangguan Persepsi Sensori : Halusinasi Pendengaran, maka diberikan intervensi keperawatan berupa terapi menggambar (*art therapy*) sebagai salah satu terapi non farmakologis untuk membantu pasien mengontrol halusinasinya. Pelaksanaan intervensi terapi menggambar pada Tn. J dilakukan sesuai dengan prosedur yang dirancang untuk studi kasus ini, dengan durasi total setiap sesi adalah 20-30 menit selama empat hari berturut-turut. Persiapan alat meliputi penyediaan kertas gambar A4 dan berbagai pilihan pensil warna yang ditata rapi di area terapi yang tenang untuk menciptakan lingkungan yang kondusif. Setiap sesi dimulai dengan komunikasi terapeutik yang berfokus pada membangun kepercayaan dan rasa aman; komunikasi ini mencakup pengenalan diri kembali peneliti, penjelasan tujuan terapi menggambar secara sederhana, serta menanyakan perasaan pasien saat itu dan kesediaan pasien untuk berpartisipasi. Setelah memastikan kesediaan pasien, dilakukan kontrak waktu

mengenai lamanya sesi (20-30 menit) dan kapan sesi tersebut akan berakhir. Selanjutnya, diberikan instruksi kegiatan yang ringkas mengenai kebebasan berekspresi dan penggunaan media seni yang tersedia, yang keseluruhan proses awal ini berlangsung sekitar 5 menit.

Bagian utama sesi adalah aktivitas menggambar yang berlangsung selama 10-15 menit, dimana pasien diberi kebebasan memilih tema yang sesuai dengan perasaannya. Setelah aktivitas menggambar selesai, sesi dilanjutkan dengan evaluasi/terminasi pada sisa waktunya (sekitar 5-10 menit). Tahap terminasi ini meliputi apresiasi terhadap karya pasien, diskusi singkat mengenai makna gambar dan perasaan pasien selama kegiatan, serta penegasan kembali bahwa sesi telah berakhir. Selama seluruh proses, dilakukan observasi terhadap perubahan frekuensi dan intensitas halusinasi pendengaran, serta respons pasien untuk menilai efektivitas intervensi. Hasil observasi dan penilaian terhadap pasien disajikan sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Observasi dan Penilaian terhadap Pasien

Tanggal	Jam Awal Pertemuan	Jam Mulai Menggambar	Jam Evaluasi/ Terminasi	Frekuensi Halusinasi	Respon Pasien terhadap Halusinasi	Kondisi Emosi dan Perilaku
8 Juni 2025	13.30	13.35	13.45	4-5x dalam sehari	Memejamkan mata dan memegang telinga	Gelisah dan sulit berkonsentrasi
9 Juni 2025	15.00	15.05	15.15	2-3x dalam sehari	Memejamkan mata dan mengelus dada sambil mengucapkan kata "sabar"	Mulai fokus dan tampak lebih tenang
10 Juni 2025	13.00	13.05	13.20	1x dalam sehari	Diam (Tidak bereaksi)	Tersenyum dan ekspresi lebih rileks
11 Juni 2025	13.00	13.05	13.15	Tidak mengalami halusinasi	Tidak mengalami halusinasi	Tersenyum, tampak lebih ceria, dan ekspresi rileks

Berdasarkan tabel 1, tampak adanya penurunan frekuensi halusinasi pendengaran yang konsisten dari hari ke hari selama pelaksanaan terapi menggambar. Perubahan perilaku dan emosi selama terapi menunjukkan bahwa terapi menggambar berperan dalam membantu pasien menurunkan intensitas halusinasi, meningkatkan fokus, dan memperbaiki kestabilan emosi. Hasil observasi respon pasien selama terapi menggambar sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Observasi Respon Pasien Selama Terapi Menggambar

Aspek yang Diamati	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4
Konsentrasi dan Fokus	Tampak sulit berkonsentrasi dan sulit fokus	Fokus meningkat dan dapat menggambar tanpa gangguan	Fokus lebih stabil dan menggambar tanpa gangguan	Fokus penuh selama sesi dan tidak menanggapi halusinasi

Ekspresi Emosi Tersenyum saat Menggambar sendiri	Ekspresi tampak lebih tenang	Ekspresi lebih ceria dan tampak menikmati kegiatan	Ekspresi tampak ceria dan tenang sepanjang sesi
Isi Gambar (Simbol/Objek)	Gambar anak kecil	Gambar rumah laut dan pemandangan gunung	Gambar vas bunga
Tingkat Keterlibatan/ Motivasi	Kurang antusias dan diarahkan	Mulai tertarik dan meminta warna lain	Antusias tinggi dan meminta untuk menggambar lebih dari satu
Respons terhadap Instruksi	Pasien Perlu diulang beberapa kali	Mengikuti instruksi dengan bantuan minimal	Dapat mengikuti instruksi dengan baik
Perilaku Verbal Sesi Terapi	Non Verbal selama Sesi Terapi	Gelisah dan terkadang menatap kosong	Duduk lebih tenang dan mulai kontak mata
Komentar/ Narasi Pasien tentang Gambar	"Anak kecil ini saya waktu kecil pas masih bahagia sama keluarga tapi sering diejek sama temen-temen sekolah"	"Pengen pulang kangen sama ibu dan teman-teman jadinya gambar rumah"	"Saya suka berenang di laut soalnya banyak ikan yang bisa berenang bebas, saya juga pengen hidup bebas" dan "Kalau di rumah pemandangannya kaya gini keliatan gunung"
			"Vas ini hadiah yang saya kasih ke ibu, buatan sendiri waktu itu, ibu seneng banget waktu dikasih, jadi pengen ngasih vas bunga lagi ke ibu"

Berdasarkan tabel 2, tampak bahwa selama empat hari pelaksanaan terapi menggambar, pasien menunjukkan perkembangan positif secara bertahap. Pada hari pertama pasien tampak gelisah, sulit fokus, dan perlu diarahkan. Namun pada hari kedua hingga keempat fokus, ketenangan, dan motivasi meningkat signifikan. Isi gambar dan narasi pasien juga mengalami pergeseran makna, dari tema diri dan masa lalu menuju tema yang lebih positif berupa rumah, alam, dan kasih sayang kepada ibu. Selain itu, perilaku non verbal dan respon terhadap instruksi menunjukkan peningkatan kemandirian dan kenyamanan selama sesi terapi menggambar.

Selama periode intervensi, pasien secara rutin mengonsumsi obat antipsikotik Risperidone 2 mg dua kali sehari dan Olanzapine 10 mg satu kali sehari bila diperlukan (bila gelisah), yang merupakan terapi farmakologis utama untuk penanganan skizoafektif dan halusinasi pendengaran. Dalam konteks penanganan ini, terapi menggambar berfungsi sebagai terapi pendukung yang membantu pasien mengelola gejala dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, melengkapi efek dari terapi farmakologis yang telah dijalannya.

Secara keseluruhan, penerapan terapi menggambar pada pasien skizoafektif dengan halusinasi pendengaran menghasilkan perbaikan yang signifikan. Terjadi penurunan frekuensi halusinasi secara bertahap hingga tidak muncul pada hari keempat intervensi. Selain itu, pasien menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam aspek konsentrasi, kestabilan emosi, kemampuan mengikuti instruksi, serta keterlibatan selama sesi terapi. Tema dan narasi gambar yang dihasilkan memperlihatkan pergeseran dari fokus pada pengalaman pribadi menuju ekspresi yang lebih positif, seperti rasa rindu terhadap keluarga, keinginan untuk hidup bebas, serta kasih sayang kepada ibu.

Temuan ini menunjukkan bahwa terapi menggambar berkontribusi terhadap penurunan gejala halusinasi dan peningkatan regulasi emosi melalui mekanisme relaksasi, distraksi positif, serta ekspresi

simbolik dari konflik emosional internal yang sulit diungkapkan secara verbal. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas menggambar efektif dalam menurunkan gejala halusinasi pendengaran dan meningkatkan kemampuan pengendalian diri pada pasien psikotik. Selain itu, Du et al., (2024) menyimpulkan bahwa terapi seni visual memberikan efek signifikan terhadap penurunan gejala positif dan negatif serta peningkatan kesejahteraan emosional pada individu dengan skizofrenia dan skizoafektif.

Pembahasan

Penelitian studi kasus ini mengeksplorasi penerapan terapi menggambar pada Tn. J, seorang pasien skizoafektif tipe manik dengan halusinasi pendengaran, dengan fokus utama pada potensi perubahan mood dan dampaknya terhadap persepsi sensorik. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa intervensi singkat terapi menggambar selama empat hari (20-30 menit per sesi) memberikan efek positif yang signifikan, termasuk penurunan frekuensi dan intensitas halusinasi pendengaran dari 4-5 kali sehari menjadi tidak ada sama sekali pada akhir intervensi. Perbaikan ini tidak hanya terbatas pada gejala auditori, tetapi juga disertai dengan peningkatan konsentrasi, stabilitas emosi, motivasi, serta perbaikan perilaku non-verbal dan ekspresi wajah yang lebih rileks dan ceria. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa terapi menggambar, melalui mekanisme perbaikan mood, dapat mempengaruhi berbagai aspek pengalaman pasien, termasuk persepsi sensorik. Temuan-temuan ini secara kolektif menegaskan bahwa terapi menggambar memiliki potensi sebagai modalitas terapi yang efektif dalam meredakan gejala halusinasi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien.

Salah satu mekanisme kunci yang mendasari efektivitas terapi menggambar adalah kemampuannya untuk memfasilitasi perbaikan mood secara langsung. Sesi terapi yang melibatkan aktivitas kreatif seperti menggambar selama 20-30 menit dapat memicu pelepasan neurotransmitter yang berhubungan dengan perasaan positif, seperti dopamin, serotonin, dan endorfin (Law et al., 2021). Peningkatan neurotransmitter ini secara fisiologis berkontribusi pada pengurangan stres, kecemasan, dan peningkatan rasa tenang serta senang (Law et al., 2021). Hal ini terlihat dari perubahan ekspresi wajah Tn. J dari tegang dan gelisah menjadi lebih rileks dan ceria, serta laporan subjektifnya mengenai perasaan yang lebih baik. Perbaikan mood ini sangat relevan mengingat gangguan skizoafektif seringkali disertai disregulasi afektif (American Psychiatric Association, 2022).

Pentingnya perbaikan mood yang dihasilkan oleh terapi menggambar patut disoroti sebagai efek yang meluas ke seluruh spektrum persepsi. Halusinasi, termasuk pendengaran, merupakan manifestasi dari gangguan persepsi yang dapat dipicu atau diperburuk oleh kondisi emosional yang tidak stabil, seperti kecemasan dan stres (Waters & Fernyhough, 2017). Dengan memfasilitasi ekspresi emosi dan mendorong relaksasi, terapi menggambar secara langsung memperbaiki mood pasien. Perbaikan mood ini menciptakan kondisi internal yang lebih stabil, di mana pasien menjadi lebih mampu untuk mengelola atau bahkan mengabaikan suara-suara halusinatif. Perbaikan mood ini memiliki efek yang meluas, tidak hanya pada persepsi auditori, tetapi berpotensi juga pada persepsi visual, taktil, olfaktori, dan gustatori, meskipun dalam kasus Tn. J fokus utamanya adalah halusinasi pendengaran. Ketika pasien merasa lebih tenang, lebih terkontrol, dan mampu mengekspresikan diri, ambang batas untuk mengalami atau terpengaruh oleh halusinasi dapat meningkat.

Dengan kata lain, peningkatan kesejahteraan emosional yang difasilitasi oleh terapi menggambar dapat menciptakan "ruang" yang lebih stabil dalam persepsi pasien, sehingga mengurangi intensitas dan frekuensi halusinasi pendengaran. Efek perbaikan mood ini juga berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan motivasi, seperti yang terlihat pada Tn. J, yang memungkinkannya untuk lebih terlibat dalam terapi dan proses pemulihan secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa intervensi yang meningkatkan regulasi afektif dapat secara tidak langsung mempengaruhi distorsi perseptual pada pasien psikotik dengan mengurangi beban kognitif dan emosional yang dialami (Ryan et al., 2021).

Lebih lanjut, perbaikan mood dan efek relaksasi yang dihasilkan dari terapi menggambar ini dapat memengaruhi jalur saraf yang terlibat dalam pemrosesan sensorik dan emosional. Aktivitas menggambar memicu aktivasi area otak seperti korteks visual, motorik, dan prefrontal, yang bekerja sama untuk mengalihkan fokus perhatian dari stimulus internal yang mengganggu. Aktivasi korteks prefrontal ini dapat membantu menekan aktivitas berlebihan pada lobus temporalis, bagian otak yang berperan dalam persepsi suara halusinasi (Gao et al., 2025). Secara fisiologis, ini dapat berarti modulasi pada sirkuit saraf yang memproses informasi auditori, sehingga mengurangi persepsi suara yang tidak nyata (King, 2022; Rubin, 2011).

Terapi menggambar juga dapat mempengaruhi jalur dopaminergik mesolimbik yang seringkali terdisregulasi pada pasien skizoafektif, berpotensi mengurangi pelepasan dopamin yang berlebihan yang terkait dengan gejala positif seperti halusinasi (Strang, 2024). Dengan demikian, efek perbaikan mood oleh terapi menggambar tidak hanya bersifat subjektif, tetapi juga memiliki dasar neurobiologis yang dapat menjelaskan penurunan gejala halusinasi pendengaran.

Selain itu, terapi menggambar juga berkontribusi pada perbaikan kognitif dan motivasional (García et al., 2023). Peningkatan konsentrasi dan fokus selama sesi, serta pergeseran isi gambar dari tema masa lalu yang sulit ke tema yang lebih positif, mencerminkan peningkatan kemampuan pasien dalam memproses informasi dan membentuk representasi diri yang lebih adaptif. Hal ini juga mendukung penurunan gejala halusinasi, karena kemampuan kognitif yang lebih baik dapat membantu pasien untuk lebih kritis terhadap pengalaman perseptualnya.

Temuan ini didukung oleh penelitian terdahulu. Martina et al., (2025) dalam studinya menunjukkan bahwa aktivitas menggambar efektif dalam menurunkan gejala halusinasi pendengaran dan meningkatkan kemampuan pengendalian diri pada pasien psikotik. Hasil ini serupa dengan penelitian di mana Tn. J menunjukkan peningkatan kemampuan mengontrol responnya terhadap halusinasi. Lebih lanjut, Du et al., (2024) menyimpulkan bahwa terapi seni visual memberikan efek signifikan terhadap penurunan gejala positif (termasuk halusinasi) dan negatif serta peningkatan kesejahteraan emosional pada individu dengan skizofrenia dan skizoafektif. Studi kasus yang lebih spesifik oleh Luo et al., (2022) melaporkan hasil positif dari penerapan art therapy pada seorang pasien skizoafektif dengan halusinasi pendengaran, di mana pasien menunjukkan penurunan frekuensi dan intensitas halusinasi setelah mengikuti sesi terapi selama beberapa minggu. Penelitian lain oleh Hu et al., (2021) yang berfokus pada dampak terapi seni dalam meningkatkan kualitas hidup pasien skizoafektif, melaporkan peningkatan yang signifikan dalam fungsi sosial dan kepuasan hidup setelah partisipasi dalam program terapi seni visual. Hal ini menggarisbawahi bahwa terapi seni visual, seperti terapi menggambar, merupakan intervensi yang efektif untuk penanganan gejala inti pada gangguan skizoafektif.

Selain mengurangi halusinasi, terapi menggambar juga berdampak positif pada aspek kognitif dan motivasional Tn. J. Sebelum intervensi, ia dilaporkan sulit berkonsentrasi dan membutuhkan arahan berulang. Namun, seiring berjalannya sesi, konsentrasinya meningkat, ia mulai terlibat aktif dalam proses menggambar, dan menunjukkan motivasi yang tinggi. Pergeseran dari "kurang antusias dan perlu diarahkan" menjadi "antusias tinggi dan bersemangat" menunjukkan peningkatan dorongan internal dan minat pada aktivitas terapi.

Peningkatan konsentrasi dan fokus ini dapat dikaitkan dengan sifat terapi menggambar yang menuntut perhatian terhadap detail visual, pemilihan warna, dan komposisi. Dengan adanya tugas yang jelas dan menarik, pasien dapat melatih kembali kemampuan kognitif yang mungkin terganggu akibat kondisi psikotiknya. Selain itu, pergeseran isi gambar dari tema personal masa lalu menuju tema yang lebih positif dan berorientasi masa depan (keinginan hidup bebas, kasih sayang pada ibu) juga dapat mencerminkan peningkatan kemampuan kognitif dalam memproses informasi dan membentuk representasi diri yang lebih adaptif. Semakin Tn. J merasa mampu mengontrol proses kreatifnya, semakin besar pula rasa percaya dirinya untuk berinteraksi dan berpartisipasi dalam kegiatan.

Perubahan positif juga terlihat pada perilaku non-verbal Tn. J. Dari kondisi awal yang gelisah dan menatap kosong, ia bertransformasi menjadi lebih tenang, menunjukkan kontak mata yang baik, dan ekspresi wajah yang rileks serta ceria. Ini mengindikasikan bahwa terapi menggambar tidak hanya memengaruhi gejala psikotik, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Kemampuan untuk tersenyum dan menunjukkan kebahagiaan selama sesi terapi, serta narasi positif tentang gambarnya, menunjukkan bahwa ia mulai mengalami kembali emosi positif dan merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri.

Mengingat Tn. J sedang mengonsumsi obat antipsikotik Risperidone dan Olanzapine bila gelisah sebagai terapi farmakologis utama untuk penanganan skizoafektif dan halusinasi pendengaran, penurunan gejala halusinasi pendengaran yang diamati kemungkinan merupakan hasil dari pendekatan multifaset. Dalam konteks penanganan ini, terapi menggambar berfungsi sebagai terapi pendukung yang membantu pasien mengelola gejala dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, melengkapi efek dari terapi farmakologis yang telah dijalannya. Manfaat yang terlihat dari terapi menggambar kemungkinan besar bersifat komplementer, membantu pasien mengembangkan strategi koping baru, meningkatkan regulasi emosi, dan mengurangi penderitaan yang terkait dengan halusinasi, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan keseluruhan gejala. Pernyataan bahwa halusinasi turun semata-mata karena terapi menggambar dianggap berlebihan; terapi ini lebih tepat dipandang sebagai terapi bantu yang efektif dalam proses pemulihan secara keseluruhan.

Temuan dari studi kasus ini memiliki implikasi klinis yang penting. Terapi menggambar dapat dipertimbangkan sebagai intervensi tambahan yang efektif dalam program penanganan pasien skizoafektif dengan halusinasi pendengaran, terutama ketika gejala tidak sepenuhnya merespons terapi farmakologis. Pendekatan ini relatif mudah diimplementasikan, non-invasif, dan dapat memberikan pasien alat coping yang mandiri.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan. Sebagai studi kasus tunggal, generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas harus dilakukan dengan hati-hati. Durasi intervensi yang relatif singkat (4 hari) dan fokus pada satu pasien mungkin tidak mencerminkan respons jangka panjang atau variabilitas respons individu. Selain itu, meskipun triangulasi data telah dilakukan, bias dari peneliti tetap perlu dipertimbangkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan terapi menggambar selama empat hari pada Tn. J, pasien dengan skizoafektif tipe manik disertai halusinasi pendengaran, menunjukkan hasil yang positif. Terjadi penurunan frekuensi dan intensitas halusinasi secara bertahap hingga menghilang pada hari keempat, disertai peningkatan konsentrasi, kestabilan emosi, motivasi, serta perilaku nonverbal yang lebih adaptif, yang secara keseluruhan mencerminkan perbaikan mood yang mendasarinya. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi menggambar sebagai intervensi pendukung mampu membantu mengatur mood pada pasien skizoafektif, yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi persepsi sensorik seperti halusinasi pendengaran serta berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Meskipun demikian, hasil studi ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati karena merupakan studi kasus tunggal dengan durasi intervensi yang singkat. Oleh karena itu, disarankan agar terapi menggambar dapat diterapkan secara lebih luas di fasilitas pelayanan kesehatan jiwa sebagai bagian dari terapi aktivitas kelompok, serta dikaji lebih lanjut melalui penelitian dengan jumlah subjek yang lebih banyak dan durasi intervensi yang lebih panjang guna memperkuat bukti efektivitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision*. American Psychiatric Association. <https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Barlatti, S., Nibbio, G., & Vita, A. (2024). Evidence-based psychosocial interventions in schizophrenia: A critical review. In *Current Opinion in Psychiatry* (Vol. 37, Issue 3, pp. 131–139). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000925>
- Best, M. W., Romanowska, S., Zhou, Y., Wang, L., Leibovitz, T., Onno, K. A., Jagtap, S., & Bowie, C. R. (2023). Efficacy of Remotely Delivered Evidence-Based Psychosocial Treatments for Schizophrenia-Spectrum Disorders: A Series of Systematic Reviews and Meta-Analyses. In *Schizophrenia Bulletin* (Vol. 49, Issue 4, pp. 973–986). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbac209>
- Dean, M. L. . (2016). *Using art media in psychotherapy : bringing the power of creativity to practice*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Du, S. C., Li, C. Y., Lo, Y. Y., Hu, Y. H., Hsu, C. W., Cheng, C. Y., Chen, T. T., Hung, P. H., Lin, P. Y., & Chen, C. R. (2024). Effects of Visual Art Therapy on Positive Symptoms, Negative Symptoms, and Emotions in Individuals with Schizophrenia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare*, 12(11), 1156. <https://doi.org/10.3390/healthcare12111156>
- Fauziah Mustopa, ah, Minarningtyas, A., Nurillawaty, A., Keperawatan D-, J., & Bani Saleh Bekasi, Stik. (2021). PENGARUH TERAPI OKUPASI AKTIVITAS WAKTU LUANG (MENYAPU, MEMBERSIHKAN TEMPAT TIDUR, MENANAM TANAMAN DAN MENGGAMBAR) TERHADAP GEJALA HALUSINASI PENDENGARAN. *Jurnal Gema Keperawatan*, 14, 40–49.
- Gao, Y., Yang, K., & Du*, D. (2025). THE THERAPEUTIC EFFECT OF EXPRESSIVE ART THERAPY ON COGNITIVE FUNCTION IN PATIENTS WITH SCHIZOPHRENIA. *Schizophrenia Bulletin*, 51(Supplement_1), S26–S27. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbaf007.049>
- García, A. S., Fernández-Sotos, P., Vicente-Querol, M. A., Sánchez-Reolid, R., Rodríguez-Jimenez, R., & Fernández-Caballero, A. (2023). Co-design of avatars to embody auditory hallucinations of patients with schizophrenia. *Virtual Reality*, 27(1), 217–232. <https://doi.org/10.1007/s10055-021-00558-7>
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>

- Inneza Hermoko, A., & Widodo, A. (2025). EFEKTIVITAS TERAPI OKUPASI MENGGAMBAR DALAM MENURUNKAN GEJALA HALUSINASI PENDENGARAN. *Jurnal Ners*, 9(3), 4477–4482. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Jauhar, S., McKenna, P. J., Radua, J., Fung, E., Salvador, R., & Laws, K. R. (2014). Cognitive-behavioural therapy for the symptoms of schizophrenia: Systematic review and meta-analysis with examination of potential bias. In *British Journal of Psychiatry* (Vol. 204, Issue 1, pp. 20–29). Royal College of Psychiatrists. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.116285>
- Jaya, M. A. (2019). Gangguan Skizoafektif Tipe Manik. *UMI Medical Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.33096/umj.v4i1.57>
- Kaplan, H. I. ., Sadock, B. J. ., Boland, R. Joseph., Verduin, M. L. ., Sadock, V. A. ., & Ruiz, Pedro. (2021). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry*. Wolters Kluwer.
- King, J. L. . (2022). *Art therapy, trauma and neuroscience: theoretical and practical perspectives*. Routledge.
- Law, M., Karulkar, N., & Broadbent, E. (2021). Evidence for the effects of viewing visual artworks on stress outcomes: A scoping review. *BMJ Open*, 11(6). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-043549>
- Luo, X., Zhang, Z., Zheng, Z., Ye, Q., Wang, J., Wu, Q., & Huang, G. (2022). Art therapy as an adjuvant treatment for schizophrenia: A protocol for an updated systematic review and subgroup meta-analysis of randomized clinical trials following the PRISMA guidelines. In *Medicine (United States)* (Vol. 101, Issue 40, p. E30935). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000030935>
- Maijer, K., Begemann, M. J. H., Palmen, S. J. M. C., Leucht, S., & Sommer, I. E. C. (2018). Auditory hallucinations across the lifespan: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(6), 879–888. <https://doi.org/10.1017/S0033291717002367>
- Martina Martina, Annisa Syakhira, & Farah Dineva R. (2025). Suatu Studi Kasus: Penerapan Art Therapy: Menggambar pada Pasien Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Keperawatan Medika*, 3(2), 91–102.
- Muthmainnah, M., Syisnawati, S., Rasmawati, R., Sutria, E., Hernah, S., Sakit, R., Daerah, K., Provinsi, D., & Abstrak, S. S. (2023). Terapi Menggambar Menurunkan Tanda dan Gejala Pasien Skizofrenia Dengan Halusinasi. In *Journal of Nursing Innovation (JNI)* (Vol. 2, Issue 3).
- Strang, C. E. (2024). Art therapy and neuroscience: evidence, limits, and myths. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1484481>
- Stuart, G. Wiscarz. (2014). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Elsevier Health Sciences.
- Tri Wintari, S. (2020). Studi Kasus Dinamika Psikologis Pasien dengan Gangguan Mental Psikotik Skizoafektif. *Psyche 165 Journal*, 13(1).
- Turner, D. T., McGlanaghy, E., Cuijpers, P., Van Der Gaag, M., Karyotaki, E., & MacBeth, A. (2018). A Meta-Analysis of Social Skills Training and Related Interventions for Psychosis. *Schizophrenia Bulletin*, 44(3), 475–491. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbx146>
- Waters, F., & Fernyhough, C. (2017). Hallucinations: A systematic review of points of similarity and difference across diagnostic classes. In *Schizophrenia Bulletin* (Vol. 43, Issue 1, pp. 32–43). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbw132>
- Yuliana, Y., & Mulyani, S. (2025). Penerapan Terapi Menggambar terhadap Perubahan Tingkat Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 25(2), 1239. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v25i2.6145>