(JIKMA) JURNAL ILMIAH KESEHATAN MANADO
https://jikma.net
DOI: doi……
e-ISSN 2829-6516
Vol. 4 No. 2 Agustus (2025)
Diterima Redaksi: 15-07-2025 | Selesai Revisi: 20-08-2025 | Diterbitkan Online: 23-08-2025

Case Study

Evidance Based Practice Penerapan Expressive Writing Therapy dalam Mengontrol Halusinasi pada Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran

Yosua Aldrin Kaligis[1], Firginia F. F. Keles[2]
[1,2]Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Pembangunan Indonesia, Manado, Indonesia
Email: [1]yosuakaligis1@gmail.com, [2]firginiakeles07@gmail.com

Abstract
Hallucinations are sensory perception disorders in which the patient expresses or feels something that is not real. The most common hallucination experienced by patients is auditory hallucinations. This case study aims to carry out comprehensive nursing care with the application of expressive writing therapy at Dr. V. L Ratumbuysang Mental Hospital. As a result of the study with the application of expressive writing therapy carried out for 3 days, the results of the evaluation found that expressive writing therapy was effective in controlling hallucinations in Mr. J from the beginning of often hearing whispering sounds until they became rarely heard and the client felt more relieved. Conclusion: this scientific paper is effective in controlling hallucinations in Mr. J with sensory perception disorders: auditory hallucinations. Advice: to all health workers to be able to provide expressive writing therapy actions and education to clients who have sensory perception disorders: auditory hallucinations.

Keywords: *Hallucinations, Nursing Nursing, Expressive Writing Therapy*

Abstrak
Halusinasi merupakan gangguan persepsi sensori dimana pasien mengekpresikan atau merasakan sesuatu yang sebenarnya tidak nyata. Halusinasi yang paling banyak di alami pasien adalah halusinasi pendengaran. Studi kasus ini bertujuan untuk melakukan asuhan keperawatan secara menyeluruh dengan penerapan *expressive writing therapy* di Rumah Sakit Jiwa Dr. V. L Ratumbuysang. Hasil dari penelitian dengan penerapan *expressive writing therapy* yang dilakukan selama 3 hari, hasil dari evaluasi didapatkan bahwa *expressive writing therapy* efektif dalam mengontrol halusinasi pada Tn. J dengan gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran. Saran: kepada seluruh tenaga kesehatan agar dapat memberikan tindakan dan edukasi terapi menulis ekspresif pada klien yang mengalami gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran.

Kata Kunci: Halusinasi, Asuhan Keperawatan, *Expressive Writing Therapy*

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa adalah gangguan pada fungsi mental, yang meliputi emosi, perilaku, motivasi daya tilik diri dan persepsi yang menyebabkan penurunan semua fungsi kejiwaan terutama minat dan motivasi sehingga mengganggu seseorang dalam proses hidup di masyaarakat (Adianta dan Putra, 2018)

Penulis Korespondensi:
Yosua Aldrin Kaligis | yosuakaligis1@gmail.com

Data statistik yang disebutkan oleh (WHO, 2020) secara global diperkirakan 379 juta otang terkena gangguan jiwa, 20 juta diantaranya menderita skizofernia. Riset global dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 dimana WHO merilis prevalensi skizofernia kembali mengalami peningkatan menjadi 24 juta orang di dunia. Angka kekambuhan skizofernia pun mengalami peningkatan dari tahun 2019sampai tahun 2021 yaitu 28% menjadi 43% dan kemudian mencapai presentase 54% (World Health Organization, 2021). Di Indonesia sendiri merujuk pada hasil penelitian Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, prevalensi skizofernia/psikosis berada pada angka 4.0 per 1000 rumah tangga. Sementara di sulawesi utara prevalensi skizofernia/psikosis berada pada angka 1,2 per 1000 rumah tangga (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI, 2023).

Skizofernia merupakan salah satu bentuk gangguan jiwa kronis, yang menyebabkan penyakit otak persisten serius yang mengakibatkan perilaku psikotik, pemikiran konkret, dan kesulitan dalam memperoleh informasi. Perawatan yang lama pada pasien skizofernia umumnya akan menimbulkan stres kepada keluarga terkait tingginya beban yang menjadi tanggung jawab mereka (Pardede, 2020). Halusinasi adalah persepsi sensori yang salah dan tidak sesuai dengan realitas yang ada serta dapat mengganggu panca indera dan sensasi tubuh yang lain (Afconneri & Herawati, 2021).

Penanganan pada pasien dengan masalah halusinasi dapat dilakukan dengan kombinasi intervensi farmakologi dan terapi psikososial. Perawatan farmakologis digunakan sebagai pengobatan lini pertama untuk pasien skizofernia yang mengalami gejala-gejala halusinasi. Perawatan psikososial digunakan sebagai intervensi non-farmakologi untuk menunjang haasil yang lebih baik (Howes et al, 2021).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang diberikan adalah terapi menulis. Teknik terapi menulis seringkali di kombinasikan bersama dengan terapi berbicara, karena kedua proses terapi non-farmakologis ini dapat mendukung peningkatan pengorganisasian, penerimaan diri. Terapi menulis dan bericara juga mengembangkan integrasi ingatan pasien dalam proses pemahaman diri (lyubomirsky et al., 2020). *Expressive writing* merupakan teknik konseling yang berfokus pada emosi. Teknik *expressive writing* ini di kembangkan oleh James W. Pannebaker diakhir than 1980-an. Dimana pada teknik ini terjadi pelepasan emosi marah melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada individu (Ningsih N.v & Chistiana 2021).

Dalam penelitiannya, Rusdi & Kholifah (2021) juga menemukan bahwa *Expressive Writing Therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pasien terhadap diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreativitas, meningkatkan kemampuan pasien untuk mengekspresikan diri dan meningkatkan harga diri. *Expressive Writing Therapy* juga dapat memperkuat keterampilan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan, mengurangi ketegangan, meningkatkan kemampuan pasien untuk mengatasi masalah serta meningkatkan fungsi adaptif individu.

DESKRIPSI KASUS

Penerapan *Expressive writing therapy* dilakukan pada Tn. J yang berfokuskan sebagai pasien kelolaan yang diberikan implementasi. Penulis melakukan pengkajian pada Tn. J dari tanggal 14 januari 2025 sampai 16 januari 2025. Saat implementasi peneliti menerapkan *Expressive Writing Therapy* setelah sebelumnya melakukan observasi terhadap Tn. J yang merupakan pasien kelolaan. Sebelum dilakukan terapi peneliti melakukan bina hubungan saling percaya (BHSP) dan melakukan kontrak waktu dengan klien**.**

Tabel 1. Hasil pengkajian sebelum dan sesudah dilakukan *Expressive Writing Therapy*

No	Nama	Waktu	Expressie Writing Therapy		Keterangan
			Pre	Post	
1	Tn. J	14 Januari 2025	Sering mendengar suara bisikan, berbicara sendiri, mondar-mandir	Masih mendengar suara bisikan tetapi sudah berkurang, masih sesekali berbicara sendiri, sudah tidak lagi mondar-mandir	Menurun
		15 Januari 2025	Suara bisikan masih terdengar tetapi sudah mulai berkurang, masih sesekali berbicara sendiri, sudah mulai tenang dan tidak lagi mondar-mandir	Suara bisikan sudah lebih jarang terdengar, sudah tidak lagi berbicara sendiri	Menurun
		16 Januari 2025	Suara bisikan sudah lebih jarang terdengar	Suara bisikan sudah tidak terdengar	Menurun

Hasil studi kasus menunjukkan halusinasi pendengaran Tn. J pada tanggal 14 Januari 2025 sebelum dilakukan terapi sering mendengar suara bisikan, berbicara sendiri, dan mondar-mandiri, dan setelah dilakukan terapi masih mendengar suara bisikan tetapi sudah berkurang, masih sesekali berbicara sendiri, sudah tidak lagi mondar-mandir. Pada tanggal 15 Januari 2025 sebelum dilakukan terapi suara bisikan masih terdengar tetapi sudah mulai berkurang, masih sesekali berbicara sendiri, sudah mulai tenang dan tidak lagi mondar-mandir dan setelah dilakukan terapi suara bisikan sudah lebih jarang terdengar, sudah tidak lagi berbicara sendiri. Pada tanggal 16 Januari 2025 sebelum dilakukan terapi diketahui suara bisikan sudah lebih jarang terdengar, dan setelah dilakukan terapi suara bisikan sudah tidak terdengar. Didapatkan hasil bahwa adanya penurunan intensitas halusinasi setelah dilakukan *Expressive Writing Therapy*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan intensitas halusinasi yang berarti pasien sudah mulai mampu mengontrol halusinasi pendengaran pasien.

PEMBAHASAN

Pada penelitian yang telah dilakukan terjadinya perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penerapan *Expressive Writing Therapy* pada Tn. J di RS Jiwa DR. V. L. Ratumbuysang. Pemberian terapi dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Sebelum dilakukan penerapan *Expressive Writing Therapy,* peneliti melakukan pengkajian pada Tn. J dimana klien mengatakan sering mendengar bisikan-bisikan tidak jelas, serta keluarga klien mengatakan klien sering berbicara sendiri dan ngawur. Dari hasil pengkajian pada Tn. J maka dapat ditegakkan diagnosa gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran ditandai dengan mendengar suara. Intervensi yang diberikan sesuai dengan *evidence based practice* dari referensi jurnal yaitu penerapan *Expressive*

Writing Therapy untuk membantu pasien mengontrol halusinasi yang dialaminya. Implementasi hari pertama, dilakukan pada tanggal 14 januari 2025 dengan menerapkan teknik *Expressive Writing Therapy* sesi pertama yaitu *recognation/initial writing* selama 15 menit*,* dan sesi yang kedua yaitu *examination/writing exercise* selama 15 menit*.* Pada sesi pertama peneliti mengarahkan pasien untuk menulis perasaan apapun yang ada di pikirannya atau apapun yang dirasakannya saat ini, pasien menuliskan tentang dirinya yang saat ini malu atas kejadian yang menimpa dirinya dan merasa mal kepada teman-temannya serta takut teman-temannya akan mengejeknya karena memiliki riwayat dirawat di RSJ. Pada sesi kedua peneliti mengarahkan pasien untuk meuliskan kejadian yang membekas dalam dirinya atau kejadian traumatis yang tidak bisa dia ungkapkan selama ini, pasien menuliskan bahwa dia memiliki trauma atas permasalahan dalam keluarganya yang menurutnya itu terjadi karena dirinya yang tidak berguna bagi keluarganya. Setelah selesai dilakukan terapi hari pertama, dilakukan pengkajian ulang dan klien mengatakan masih mendengar suara tetapi sudah mulai berkurang, serta sudah tidak lagi mondar-mandir. Implementasi hari kedua dilakukan pada tangaal 15 januari 2025 diterapkan sesi ketiga yaitu *justapositio/feedback* selama 20 menit, pada sesi ketiga ini adalah sesi klarifikasi atau menjelaskan kejadian yang sesungguhnya atas apa yang dipikirkan oleh pasien bahwa yang dipikirannya selama ini adalah salah. Dalam sesi ini melibatkan orangtua untuk mengklarifikasi atau menjelaskan kepada klien. Setelah selesai dilakukan terapi hari kedua, dilakukan pengkajian ulang dan klien mengatakan suara bisikan sudah lebih berkurang, sudah tidak lagi berbicara sendiri dan klien merasa lega bahwa ternaya yang dipikirannya selama ini adalah salah. Implementasi hari ketiga dilakukan pada tanggal 16 januari 2025 diterapkan sesi ke empat yaitu *application to the self* dilakukan selama 20 menit, pada sesi keempat ini peneliti mengarahkan agar pasien dapat melupakan pikirannya yang salah dan menjalani kehidupannya tanpa memikirkan kejadian tersebut. Setelah selesaindilakukan terapi hari ketiga, dilakukan pengkajian ulang dan klien mengatakan suara bisikan sudah tidak terdengar lagi dan siap untuk kembali melakukan aktivitas sebagai siswa. Didapatkan hasil bahwa adanya penurunan intensitas halusinasi setelah dilakukan *Expressive Writing Therapy*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan intensitas halusinasi yang berarti pasien sudah mulai mampu mengontrol halusinasi pendengaran pasien.

Dari hasil evaluasi, pasien mengalami perubahan dalam aspek fisik, emosi, perilaku, pola pikir serta harapan atau motivasi kedepannya. Emosi dan perilaku pasien pada awalnya terlihat murung dan sedih berubah menjadi mudah tersenyum dan mampu mengungkapkan pendapatnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusdi daan Kholifah (2021) bahwa ada pengaruh terapi menulis ekspresif dengan kemampuan mengekspresikan emosi sehingga meningkatkan pengendalian halusinasi pada pasien gangguan jiwa.

Nashori, Rovieq mengatakan dan bahwa Astuti ketika (2021) individu mengalami kesulitan untuk mengungkapkan pikiran dan emosi yang menganggu, maka ketika hal tersebut dilepaskan akan memberikan katarsis bagi individu. Hal ini menyebabkan pasien merasakan perubahan setelah dilakukannya proses terapi menulis ekspresif. Terapi menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatif nya (perasaan sedih, kecewa, duka) kedalam tulisan. Individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup sehingga ia mampu mengendalikan halusinasi yang dirasakan (Faried, Noviekayati & Saragih, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Tn. J yang didiagnosis skizofernia didapatkan masalah keperawatan yaitu gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran. Hasil evaluasi menujukkan bahwa pada tanggal 14 januari 2024 diketahui klien sering mendengar suara bisikan-bisikan tidak jelas yang membuat klien gelisah dan dilakukan terapi sesi 1 dan 2 yang membuat halusinasi pasien berkurang. Pada tanggal 15 januari 2025 sebelum dilakukan terapi pasien mengatakan sesekali masih mendengar suara bisikan-bisikan tidak jelas dan dilakukan sesi 3 kemudian di kaji kembali pasien mengatakan merasa lebih lega dan mulai dapat mengontrol halusinasinya. Pada tanggal 16 januari 2025 dilakukan terapi sesi 4 dan klien mengatakan merasa lebih bersemangat dan halusinasinya sudah mulai terkontrol. Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang telah dilakukan sealam 3 hari menunjukkan perubahan setelah dilakukan penerapan *Expressive Writing Therapy*. Hasil studi kasus ini diharapkan bisa menjadi pilihan terapi nonfarmakologi yang dapat membantu klien dengan masalah gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran, karena pengobatan nonfarmakologi mempunyai banyak keuntungan seperti dapat dilakukan dimana saja dan tentunya biayanya relatif lebih murah, dapat diaplikasikan sebagai tindakan keperawatan mandiri dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan masaalh gangguan persepsi sensori: halusinassi pendengaran dengan intervensi *Expressive Writing Therapy* pendekatan *Evidence Based Practice*, menambah sumber bacaan ilmiah dan menjadi panduan praktik klinik mengenai penerapan *Expressive Writing Therapy* untuk mengontrol halusinasi dan dapat melaksanakan intervensi keperawatan yag dilakukan berdasarkan hasil riset bersifat *evidence based.*

DAFTAR PUSTAKA

Acfonneri, Y., & Herawati, N. (2021). Perbedaan kemampuan mengontrol halusinasi pasien skizofrenia melalui terapi aktivitas persepsi. kelompok stimulasi Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 9(2), 445-452.

Andri, J., Febriawati, H., Panzilion, P., Sari, S. N., & Utama, D. A. (2019). Implementasi keperawatan dengan pengendalian diri klien halusinasi pada klien skizofrenia. Jurnal Kesmas https://doi.org/10.31539/jka.v1i2.922

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018

Depkes RI. (2018). Indikator Indonesia Sehat dan Pedoman Penetapan Indikator Provinsi Sehat dan Kabupaten/Kota Sehat. Jakarta.

Depkes RI. (2019). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Devyanti, R., Muhammad, A., Abdullah, S., (2022) 'Penerapan Tejnik Expressive Writing Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Siswa SMAN 2 Parepare'

Farhanah, Irwan.dkk (2021) 'Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Halusinasi'

Halter, M. J., & Vacarolis, E. M. (2018). *Vacarolis' foundations of psychiatric mental health nursing a clinical approach.* Elsevier *Health Science.*

Kholifah, S. 2021. *Expressive Writing Therapy and Disclosure Emotional Skills on the Improvement of Mental Disorder Patients Control Hallucinations. In 2nd Syedza Saintika International Conference on Nursing, Midwifery, Medical Laboratory Technology, Public Health, and Health Information Management (pp. 71-76). Atlantis Press.*

Mad Zaini & Komarudin (2022) deteksi dini kesehatan jiwa di masyarakat desa sukorambi tahun 2022 vol.14 nomor s4, desember http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan

Mustika, F. A. (2019). Terapi-terapi untuk menurunkan depresi. Prosiding Seminar Nasional, 5(2), 305-309

Ni luh putu shita dewi suandewi (2023) asuhan keperawatan harga diri rendah situasional dengan terapi expressive writing pada pasien skizofernia di rumah sakit jiwa provinsi Bali https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/13005/9/Lampiran-lampiran.pdf

Ningsih, N.V & Chistiana E. 2017. Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorego. Halaman 163-174: 164

Pennebaker, J. (2013*). Expressive writing Foundation of Practice. United Kingdom: Rowman & Littefield Education*.

Pennebaker, J.W., & Friedman, C. (2007). *Expressive writing, Emotional Upheavals, and Health. In H. Friedman and R. Silver (Eds.), Handbook of Health Psychology. New York: Oxford University Press*

Pennebaker, J. W., & Smyth, J. (2016). *Opening up by writing it down: The healing power of expressive writing (3rd ed.). New York: Guilford.*

Pennebaker, J. W., & Evan, J. F. (2014*). Expressive writing words that heal. Enumclaw: IdyllArbor, Inc*

Pontoh Novena, Buanasari Andi & Usman Suharno (2024) aplikasi *expressive writing therapy* (EWT) pada Ny. SHL dengan gangguan persepsi sensori (pendengaran) diruang kabela uptd rsj prof. dr. v. l. ratumbuysang vol.02 no.02,2024 https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/caring/article/view/57799/48173

PPNI. (2017). Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.

PPNI. (2018). Standart Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.

PPNI. (2019). Standart Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI

Rusdi., & Kholifah, S. (2021). *Expressive writing therapy and disclosure emotional skills on the improvement of mental disorder patients control hallucinations. Proceedings of the 2nd Syedza Saintika International Conference on Nursing, Midwifery, Medical Laboratory Technology, Public Health and Health Information Management (SeSICNiMPH 2021). Advances in Health Sciences Research, 39, 71-76.*

Silla Syahfitri dkk (2024) asuhan keperawatan jiwa pada pasien skizofernia dengan halusinasi pendengaran dirumah sakit jiwa prof. dr. m. ildren medan vol.3, no 4 april 2024 https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri/article/view/2565/2608

Siti Nurjannah dkk (2024) expressive writing therapy pada pasien gangguan persepsi sensori: halusinasi vol.19, no 03 oktober 2024