

PENERAPAN TERAPI OKUPASI MENGGAMBAR PADA PASIEN DENGAN KECEMASAN AKIBAT HALUSINASI PENDENGARAN DIUPT RSBL PASURUAN

Novi Eka Putri Ayu Febriyanti¹, Sri Widowati²
nopiekaputri1987@gmail.com¹, widowati@umm.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Pasien laki-laki atas nama sdr.W berusia 40 tahun, mengalami kecemasan akibat halusinasi pendengaran yang dialaminya. Tingkat kecemasan yang tinggi pada pasien halusinasi perlu ditangani dengan intervensi non-farmakologis yang efektif, salah satunya melalui terapi okupasi menggambar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi okupasi menggambar terhadap tingkat kecemasan pada pasien dengan halusinasi pendengaran. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode studi kasus pada satu responden diUPT RSBL Pasuruan. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS) yang terdiri dari 20 item dengan rentang skor 20–80. Intervensi dilakukan selama tiga hari dengan metode pre-test dan post-test setiap hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan secara bertahap: hari pertama dari 71 menjadi 66 (penurunan 7,04%), hari kedua dari 62 menjadi 56 (penurunan 9,68%), dan hari ketiga dari 64 menjadi 56 (penurunan 12,5%). Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi okupasi menggambar efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dari kategori cemas sedang menjadi cemas ringan. Dengan demikian, terapi okupasi menggambar dapat direkomendasikan sebagai intervensi terapeutik non-farmakologis yang mudah diterapkan dan bermanfaat untuk mengurangi kecemasan pada pasien dengan halusinasi pendengaran.

Kata Kunci: Terapi Okupasi Menggambar, Kecemasan, Halusinasi Pendengaran.

ABSTRACT

A 40-year-old male patient Mr. W, experienced anxiety caused by auditory hallucinations. The high level of anxiety in patients with hallucinations needs to be managed through effective non-pharmacological interventions, one of which is drawing occupational therapy. This study aims to determine the effect of drawing occupational therapy on anxiety levels in patients with auditory hallucinations. The research design used a descriptive quantitative approach with a case study method involving one respondent at UPT RSBL Pasuruan. The measurement instrument used was the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS), consisting of 20 items with a total score range of 20–80. The intervention was conducted over three days using a pre-test and post-test method each day. The results showed a gradual decrease in anxiety scores: on the first day from 71 to 66 (a decrease of 7.04%), on the second day from 62 to 56 (a decrease of 9.68%), and on the third day from 64 to 56 (a decrease of 12.5%). This reduction indicates that drawing occupational therapy is effective in lowering anxiety levels from the moderate to the mild category. Therefore, drawing occupational therapy can be recommended as an easily applicable and beneficial non-pharmacological therapeutic intervention to reduce anxiety in patients with auditory hallucinations.

Keywords: Occupational Drawing Therapy, Anxiety, Auditory Hallucination

PENDAHULUAN

Halusinasi merupakan salah satu gejala umum gangguan jiwa atau gangguan mental yang sering diidentikan dengan skizofrenia (Oktaviani et al., 2022). Halusinasi adalah salah satu gejala gangguan jiwa, dimana pasien mengalami perubahan sensori persepsi, merasakan sensasi palsu berupa suara, penglihatan, pengecapan perabaan atau penghiduan

(Sari et al., 2019). Seseorang dengan halusinasi tidak mampu membedakan antara kehidupan nyata dengan kehidupan palsu (Alghoni Saputri et al., 2024).

Halusinasi menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia (Sepalanita & Khairani, 2019). Menurut data WHO, (2022) terdapat 450 juta orang di dunia terkena halusinasi. Berdasarkan data Rumah Sakit Jiwa di Indonesia, sekitar 70% pasien yang menjalani perawatan di ruang rawat inap rumah sakit jiwa mengalami masalah keperawatan halusinasi (Kamariyah & Yuliana, 2021). Sejalan dengan penelitian Jatinandya & Purwito, (2020) data pasien yang mengalami halusinasi di Jawa Timur sebanyak 5.130. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah pasien dengan diagnosa halusinasi mendominasi sebagian besar pasien gangguan jiwa, oleh karena itu hal ini patut menjadi arahan dan mencari solusi untuk mengatasinya.

Pasien yang mengalami halusinasi pendengaran sering mendengarkan bisikan yang tidak jelas asal mulanya yang pada dasarnya itu tidak nyata, sehingga seseorang mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat menjadi cemas berlebihan dan tidak terkontrol (Fitri & Suara, 2022). Menurut Amimi et al., (2020), dampak yang dapat ditimbulkan oleh pasien yang mengalami halusinasi adalah kehilangan kontrol dirinya. Pasien akan mengalami panik dan perilakunya dikendalikan oleh halusinasi. Pada situasi ini pasien dapat melakukan bunuh diri (suicide), membunuh orang lain (homicide), bahkan merusak lingkungan. Dengan adanya situasi tersebut pasien akan merasa dikucilkan oleh lingkungan yang menyebabkan isolasi sosial, pasien juga akan merasa direndahkan akibat tindakan yang telah dilakukan yang mengarah ke harga diri rendah, dengan adanya situasi trauma yang pasien alami akan dapat menyebabkan distress pasca trauma di lingkungan, pasien dapat merasa ketakutan berlebih saat berada pada publik.

Berbagai intervensi non-farmakologis telah dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gangguan psikiatri. Salah satu pendekatan yang banyak diteliti adalah mindfulness yang terbukti signifikan dalam menurunkan kecemasan, tekanan darah, depresi, serta meningkatkan kualitas hidup seseorang (Sriati et al., 2022). Namun dengan demikian, hasil penelitian tidak selalu konsisten. Pada kasus pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran, intervensi terapi okupasi menggambar terbukti mampu mengontrol gejala, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan stabilitas emosi (Safitri et al., 2022). Hasil serupa juga ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan (Firmawati et al., 2023), didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ dengan $\alpha < 0,05$, terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi okupasi menggambar terhadap perubahan tanda dan gejala pada pasien dengan gangguan persepsi sensori halusinasi.

Upaya penatalaksanaan pada pasien halusinasi mencakup kegiatan mengenal halusinasi, mengajarkan pasien menghardik halusinasi, minum obat dengan teratur, bercakap-cakap dengan orang lain saat halusinasi muncul, melakukan aktivitas terjadwal untuk mencegah halusinasi, serta penatalaksanaan untuk menurunkan tingkat kecemasan akibat halusinasi yaitu dengan terapi okupasi menggambar (Safitri et al., 2022). Terapi okupasi merupakan suatu ilmu dan seni menyesuaikan kemampuan yang pernah disukai dan dimiliki oleh pasien, pengarahan partisipasi seseorang untuk melakukan tugas tertentu dengan tujuan untuk mengembalikan fungsi mental. Salah satu terapi okupasi adalah mengasah kemampuan dan keterampilan seperti aktivitas sehari-hari dan kegiatan motorik seperti menggambar. Salah satu instrumen untuk mengukur tingkat kecemasan yang banyak digunakan adalah Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS), yang dikembangkan oleh Zung (1971) dan telah divalidasi dalam bahasa Indonesia oleh Setyowati et al. (2019). Instrumen ini menggunakan skala Likert 1–4 dengan total skor 20–80. SAS menjadi instrumen peneliti dan praktisi klinis untuk memantau perubahan tingkat kecemasan

sebelum dan sesudah intervensi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh intervensi terapi okupasi menggambar terhadap tingkat kecemasan akibat halusinasi pendengaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan diUPT RSBL Pasuruan dengan menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada satu responden yaitu Saudara W dengan masalah keperawatan halusinasi pendengaran dan mengalami kecemasan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS) yang dikembangkan oleh Zung (1971) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Setyowati et al. (2019). Skala ini terdiri dari 20 item pertanyaan yang diukur menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1–4, yaitu 1 = tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = sebagian waktu, dan 4 = hampir setiap waktu, dan diantaranya terdapat 5 pertanyaan bersifat unfavorable items sehingga penilaiannya dilakukan dengan reverse score. Dari total skor yang diperoleh, hasilnya dikategorikan menjadi empat tingkatan kecemasan, yaitu normal/tidak cemas (20–44), kecemasan ringan (45–59), kecemasan sedang (60–74), dan kecemasan berat (75–80). Uji reliabilitas dan validitas dari versi bahasa Indonesia telah menunjukkan hasil yang valid dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,66 (Setyowati et al., 2019).

Pengumpulan data dilakukan selama tiga hari dengan metode pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah diberikan intervensi menggambar. Pada hari pertama dilakukan pengukuran kecemasan awal (pre-test day 1), kemudian diberikan intervensi terapi okupasi menggambar yang dilaksanakan secara terstruktur. Setelah intervensi, dilakukan pengukuran kembali (post-test day 1) untuk melihat perubahan skor kecemasan. Prosedur yang sama diulang pada hari kedua dan hari ketiga (pre-test dan post-test). Data hasil pengukuran dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor SAS sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing hari. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui penerapan intervensi terapi okupasi menggambar dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan diagnosa keperawatan halusinasi pendengaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

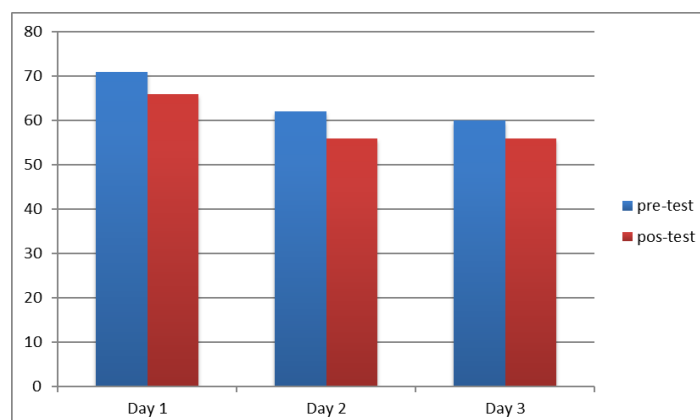
Saudara W, merupakan pasien UPT RSBL Pasuruan dengan masalah keperawatan halusinasi pendengaran dan kecemasan. Intervensi keperawatan yang diberikan berupa SP1-SP4 halusinasi dan terapi okupasi menggambar untuk menurunkan tingkat kecemasan akibat halusinasi. Pada hari pertama, dilakukan sp1 halusinasi (menghardik) dan terapi menggambar dengan durasi 20–30 menit. Pasien diajarkan cara mengontrol halusinasi dengan menghardik dan menurunkan kecemasan dengan terapi menggambar yang ada difikiran pasien. Pada hari kedua, intervensi dilanjutkan dengan SP2 dan SP3 halusinasi yaitu dengan edukasi benar minum obat dan mengontrol halusinasi dengan ber cakup- cakup serta melakukan terapi menggambar untuk menurunkan kecemasan akibat halusinasi, dengan durasi 20-30 menit. Pada hari mketiga pasien diberikan intervensi SP4 halusinasi (beraktivitas sesuai kemampuan) dan terapi okupasi menggambar untuk menurunkan kecemasan akibat halusinasi pendengaran yang dialami pasien, dengan durasi yang relatif serupa yaitu 20-30 menit.

Tabel 1. Pre-Post Test Tingkat Kecemasan (SAS) Penerapan Intervensi Terapi Okupasi Menggambar Pada Pasien

Hari / Waktu Ukur	Skor Total	Kategori Kecemasan
Pre-test Day 1	71	Kecemasan Sedang (60–74)
Post-test Day 1	66	Kecemasan Sedang (60–74)
Pre-test Day 2	62	Kecemasan Sedang (60–74)
Post-test Day 2	56	Kecemasan Ringan (45–59)
Pre-test Day 3	60	Kecemasan Sedang (60–74)
Post-test Day 3	56	Kecemasan Ringan (45–59)

Evaluasi hasil intervensi okupasi menggambar menunjukkan hasil adanya penurunan skor kecemasan berdasarkan instrumen Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS). Pada hari pertama, skor pre-test adalah 71 yang termasuk kategori cemas sedang (60–74). Setelah diberikan intervensi menggambar, skor post-test turun menjadi 66, tetap dalam kategori cemas sedang namun menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan. Pada hari kedua, skor pre-test menunjukkan hasil 62 yang dimana juga berada dalam kategori cemas sedang. Setelah dilakukan intervensi okupasi menggambar, skor post-test turun menjadi 56 yang menunjukkan perubahan kategori menjadi cemas ringan (45–59). Pada hari ke tiga, skor pre-test menunjukkan nilai 64 yang dimana mke cemas dikategorikan sedang, namun setelah dilakukan intervensi terapi okupasi menggambar dan dilakukan post-test tingkat kecemasan menurun dengan nilai 56, yang dikategorikan dalam kecemasan ringan. Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi terapi okupasi menggambar memberikan efek positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien halusinasi pendengaran. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi omkupasi menggambar dapat digunakan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan halusinasi pendengaran.

Pembahasan



Gambar 1. Grafik Perubahan Kecemasan (SAS) Pre-Post Day Intervensi Terapi Okupasi Menggambar

Berdasarkan gambar 1 mengenai kecemasan pada Saudara W dengan halusinasi pendengaran, menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan setelah diberikan intervensi okupasi menggambar selama 3 hari. Pada hari pertama, skor kecemasan turun dari 71 (cemas sedang) menjadi 64 (cemas sedang) dengan demikian terdapat penurunan kecemasan sebanyak 7,04%. Walaupun masih dalam kategori yang sama, terdapat penurunan sebesar lima poin yang menandakan adanya pengaruh positif dari intervensi. Pada hari kedua, penurunan skor lebih jelas, yaitu dari 62 (cemas sedang) menjadi 56 (cemas ringan) dengan akumulasi penurunan sebanyak 6 point atau 9,68%. Pada hari ketiga, hasil pre-test menunjukkan nilai 64 (cemas sedang), dan hasil post-test menunjukkan penurunan menjadi 56 (cemas ringan) dengan akumulasi penurunan sebanyak 8 point atau 12,50%. Perubahan kategori ini menunjukkan bahwa terapi okupasi menggambar memberikan dampak signifikan dalam menurunkan kecemasan pada pasien dengan kecemasan akibat halusinasi pendengaran.

Pada pasien dengan halusinasi pendengaran, kecemasan merupakan salah satu gejala yang dapat memperburuk masalah halusinasinya dan bahkan dapat menimbulkan masalah lain. Terapi okupasi menggambar merupakan suatu terapi non-farmakologi dengan pendekatan ilmu dan seni dengan melakukan pengarahannya pada seseorang untuk mengekspresikan perasaannya dengan menggambar, dan dengan tujuan untuk mengurangi distress emosional akibat halusinasi yang dialaminya (Anggara et al., 2024). Terapi okupasi menggambar merupakan kegiatan yang menyesuaikan dengan kemampuan dan imajinasi seseorang baik yang pernah dialami maupun yang disukai, selain itu terapi menggambar dapat menyalurkan energi secara positif dan mendapatkan rasa pencapaian melalui dukungan (penguatan positif), yang dapat menurunkan intensitas halusinasi (Wilopo et al., 2024).

Pada penelitian ini, hari pertama pasien diminta untuk mengisi kuesioner kecemasan (pre-test), lalu diajarkan SP1 halusinasi dengan menghardik lalu melanjutkan dengan terapi menggambar sesuai imajinasi pasien. Pada hari kedua pasien diminta mengisi pretest kecemasan (SAS), setelah itu mengajarkan pasien SP2 dan SP3 halusinasi (minum obat dan bercakap-cakap) lalu menggambar sesuai imajinasi pasien dan setelahnya dilakukan pengukuran post-test kecemasan. Pada hari ketiga pasien diberikan pre-test setelah itu melanjutkan dengan intervensi SP4 halusinasi (melakukan aktivitas terjadwal), serta menggambar sesuai imajinasi pasien dan melakukan pengukuran kecemasan (post-test). Dalam tiga hari masing-masing intervensi dibatasi waktu 20-30 menit untuk berdiskusi dan terapi menggambar agar pasien tidak merasa bosan dan intervensi dapat efektif.



Gambar 2. Dokumentasi Intervensi Terapi Okupasi Menggambar day 1



Gambar 3. Dokumentasi Intervensi Terapi Okupasi Menggambar day 2

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pradana, (2023), mengenai penerapan terapi menggambar pada pasien halusinasi, menunjukkan adanya penurunan baik tingkat kecemasan akibat halusinasi maupun intensitas halusinasi itu sendiri. Menurut peneliti menggambar dapat membantu pasien mengeluarkan pikiran dan emosionalnya dan juga menurunkan intensitas halusinasi yang didengarnya, karena pada waktu menggambar pasien dapat mengekspresikan perasaannya serta berfokus pada apa yang digambar sehingga tidak fokus pada halusinasinya.

Penerapan terapi okupasi menggambar yang diberikan selama tiga hari pada Saudara W, terbukti mampu menurunkan skor kecemasan akibat halusinasi pendengaran secara bertahap. Penelitian ini membuktikan bahwa terapi okupasi menggambar dapat menjadi intervensi non-farmakologi yang efektif bagi pasien dengan kecemasan akibat halusinasi pendengaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil intervensi terapi okupasi menggambar yang diberikan selama tiga hari pada Saudara W dengan kecemasan akibat halusinasi pendengaran, didapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan secara bertahap setiap harinya. Pada hari pertama, skor kecemasan menurun sebesar 7,04%, diikuti penurunan sebesar 9,68% pada hari kedua, dan 12,50% pada hari ketiga. Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi okupasi menggambar mampu memberikan efek positif yang signifikan terhadap penurunan kecemasan, bahkan hingga terjadi perubahan kategori dari cemas sedang menjadi cemas ringan.

Hasil ini memperkuat bahwa terapi okupasi menggambar dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien dengan halusinasi pendengaran. Melalui kegiatan menggambar, pasien dapat mengekspresikan perasaan, menyalurkan energi secara positif, serta mengalihkan fokus dari halusinasinya. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Pradana (2023) dan Anggara et al. (2024) yang menyatakan bahwa terapi menggambar dapat menurunkan tingkat kecemasan dan intensitas halusinasi pada pasien gangguan jiwa.

Dengan demikian, terapi okupasi menggambar dapat direkomendasikan sebagai intervensi terapeutik non-obat yang efektif, mudah diterapkan, dan bermanfaat untuk membantu menurunkan kecemasan pada pasien dengan gangguan halusinasi pendengaran.

DAFTAR PUSTAKA

Alghoniy Saputri, R., Marsyandah, P., Enjelina, P., Deonina Putri, S., Sugianto, S., & Herman Surya Direja, A. (2024). Perawatan Odgj Di Rumah Dengan Masalah Gangguan Halusinasi. 3(1), 115–120.

- Amimi, R., Malfasari, E., Febtrina, R., & Maulinda, D. (2020). Analisis Tanda Dan Gejala Resiko Perilaku Kekerasan Pada Sign And Symptomp Analysis Of Violence Behaviour For Schizophrenia Patients. *Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 65–74.
- Anggara Et Al. (2024). Penerapan Terapi Okupasi Aktivitas Waktu Luang (Menggambar Dan Menanam Tanaman) Terhadap Tanda Dan Gejala Pasien Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Cendikia Muda*, 4, 128–136.
- Firmawati, Syamsuddin, F., & Restivera Botutihe. (2023). Terapi Okupasi Menggambar Terhadap Perubahan Tanda Dan Gejala Halusinasi Pada Pasien Dengan Gangguan Presepsi Sensori Halusinasi Di Rsud Tombulilato. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 15–24. <https://doi.org/10.59680/Medika.V1i2.268>
- Fitri, S. H., & Suara, M. (2022). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Stimulasi Persepsi Halusinasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Halusinasi Pendengaran Di Rsjiwa Islam Klender Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 84–92.
- Jatinandya, M. P. A., & Purwito, D. (2020). Terapi Okupasi Pada Pasien Dengan Halusinasi Di Rumah Sakit Umum Daerah Banyumas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 295–301.
- Kamariyah, K., & Yuliana, Y. (2021). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Sensori: Menggambar Terhadap Perubahan Tingkat Halusinasi Pada Pasien Halusiansi Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(2), 511. <https://doi.org/10.33087/Jiubj.V21i2.1484>
- Oktaviani, S., Hasanah, U., & Utami, I. T. (2022). Penerapan Terapi Menghardik Dan Menggambar Pada Pasien Halusinasi Pendengaran. *Journal Cendikia Muda*, 2(September), 407–415.
- Pradana, Et Al. (2023). Penerapan Terapi Okupasi Menggambar Terhadap Tanda Dan Gejala Pasien Halusinasi Pendengaran Di Ruang Kutilang Rsjd Provinsi Lampung. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 149–154.
- Safitri, E. N., Hasanah, U., & Utami, I. T. (2022). Application Of Classical Music Therapy In Hearing Hallucination Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 173–180.
- Sari, N. Y., Antoro, B., & Setevani, N. G. P. (2019). Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Gejala Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Halusinasi Pendengaran Rawat Inap Di Yayasan Aulia Rahma Kemiling Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 7(1), 33. <https://doi.org/10.47218/Jkpbl.V7i1.58>
- Sepalanita, W., & Khairani, W. (2019). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Dengan Stimulasi Persepsi Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 426. <https://doi.org/10.33087/Jiubj.V19i2.690>
- Who. (2022). Studi Kasus Penerapan Terapi Dzikir Pada Pasien Gangguan Persepsi Sensori (Halusinasi Pendengaran) Diruang Arjuna Rsud Banyumas. *Jurnal Ilmu Sosial*, 1(6), 315.
- Wilopo Et Al. (2024). Penerapan Menghardik Dan Menggambar Terhadap Tanda Dan Gejala Pada Pasien Halusinasi Pendengaran Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung. *Jurnal Cendikia Muda*, 4, 2020–2025.