

PENERAPAN EXPRESSIVE WRITING THERAPY TERHADAP PENURUNAN GEJALA PADA PASIEN HARGA DIRI RENDAH DAN HALUSINASI

Erina Adriana Paramitha¹, Wita Oktaviana², Pudji Lestari³
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}
Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif Zainuddin Surakarta³
wita.oktaviana@ums.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Expressive Writing Therapy* terhadap penurunan gejala pada pasien dengan harga diri rendah dan halusinasi pendengaran. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor kontrol halusinasi (dari 13,0 menjadi 21,4; $p=0,043$) dan skor harga diri (dari 13,0 menjadi 22,2; $p=0,042$). Simpulan, *expressive writing therapy* efektif sebagai intervensi keperawatan jiwa untuk membantu pasien mengenali, mengendalikan, dan mengalihkan respons terhadap halusinasi serta meningkatkan persepsi diri yang lebih positif.

Kata Kunci: Halusinasi Pendengaran, Harga Diri Rendah, Terapi Menulis Ekspresif

ABSTRACT

This study aimed to determine the effectiveness of Expressive Writing Therapy in reducing symptoms in patients with low self-esteem and auditory hallucinations. This study used a quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The results showed a significant increase in hallucination control scores (from 13.0 to 21.4; $p=0.043$) and self-esteem scores (from 13.0 to 22.2; $p=0.042$). In conclusion, expressive writing therapy is effective as a psychiatric nursing intervention to help patients recognize, control, and redirect responses to hallucinations and promote a more positive self-perception.

Keywords: *Auditory Hallucinations, Low Self-Esteem, Expressive Writing Therapy*

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian karena berdampak pada fungsi psikologis, sosial, dan kualitas hidup individu. Berdasarkan laporan kinerja rumah sakit jiwa pemerintah, jumlah kunjungan pasien dengan gangguan skizofrenia dan gejala halusinasi masih cukup tinggi dan membutuhkan penanganan jangka panjang serta berkelanjutan (Rumah Sakit Jiwa Pemerintah Aceh, 2022). Halusinasi pendengaran menjadi salah satu gejala yang paling sering muncul pada pasien gangguan psikotik dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi, serta interaksi sosial. Halusinasi juga termasuk dalam kelompok gejala dasar yang memiliki keterkaitan dengan berbagai gangguan mental dalam suatu jaringan gejala transdiagnostik (Jimeno et al., 2022). Selain halusinasi, masalah psikologis yang

sering muncul pada pasien gangguan jiwa adalah harga diri rendah. Kondisi ini ditandai dengan perasaan tidak berharga, kurang percaya diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta kehilangan harapan terhadap masa depan. Harga diri memiliki hubungan yang erat dengan kualitas hidup pasien, di mana rendahnya harga diri, *self insight*, dan *self stigma* dapat memperburuk kondisi psikologis pasien skizofrenia (Darianto & Khairani, 2020). Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dengan kejadian skizofrenia pada pasien yang dirawat di rumah sakit jiwa (Direja et al., 2021).

Penatalaksanaan pasien dengan gangguan halusinasi tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan intervensi nonfarmakologis sebagai bagian dari asuhan keperawatan jiwa yang holistik. Terapi farmakologis seperti penggunaan obat antipsikotik memiliki manfaat dalam menstabilkan kondisi pasien, namun tetap berpotensi menimbulkan efek samping serta interaksi obat yang perlu diperhatikan (Rumagit et al., 2021). Oleh karena itu, intervensi keperawatan tambahan diperlukan untuk membantu pasien mengendalikan gejala secara psikologis dan perilaku. Berbagai pendekatan nonfarmakologis telah digunakan untuk membantu pasien mengontrol halusinasi, seperti teknik menghardik, terapi aktivitas harian, terapi bercakap-cakap, terapi psikoreligius, serta terapi musik. Teknik menghardik diketahui dapat membantu pasien mengendalikan respons terhadap halusinasi (Nafiatun et al., 2020). Terapi bercakap-cakap juga dapat menjadi bentuk distraksi untuk mengalihkan perhatian pasien dari persepsi sensori yang salah (Alfaniyah & Pratiwi, 2021). Selain itu, terapi aktivitas harian dan terapi musik terbukti membantu meningkatkan fungsi adaptif dan perubahan perilaku pasien dengan halusinasi (Umsani et al., 2023). Pendekatan psikoreligius seperti membaca Al-Qur'an juga terbukti efektif dalam manajemen halusinasi (Istiningrum et al., 2025). Teknik distraksi lainnya, seperti tak distraksi, juga menjadi upaya yang efektif dalam menurunkan tingkat halusinasi pendengaran (Anwar et al., 2025).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mulai banyak dikembangkan adalah *expressive writing therapy*. Terapi ini merupakan metode pengungkapan emosi melalui tulisan yang memungkinkan individu mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam secara bebas. Proses menulis dapat membantu individu mengurangi tekanan emosional, meningkatkan kemampuan pengungkapan diri, serta membantu memahami pengalaman hidup secara lebih adaptif (Amalia & Meiyuntariningsih, 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif, emosi positif, serta penerimaan diri pada individu dengan kondisi kesehatan tertentu (Nashori et al., 2021). Dalam konteks kesehatan jiwa, *expressive writing therapy* juga terbukti dapat meningkatkan kemampuan kontrol halusinasi melalui peningkatan keterampilan pengungkapan emosi pada pasien gangguan mental (Rusdi & Kholifah, 2021). Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Dermawan dan Addini (2024) menunjukkan bahwa penatalaksanaan *expressive writing therapy* efektif diterapkan pada pasien dengan harga diri rendah kronis.

Selain itu, terapi menulis ekspresif juga efektif dalam meningkatkan *self esteem* pada berbagai kelompok, termasuk pasien dengan gangguan mental dan individu dengan masalah psikososial lainnya (Septiana et al., 2022). Secara psikologis, kegiatan menulis memberikan ruang bagi individu untuk melakukan refleksi diri, mengintegrasikan pengalaman emosional, serta membangun makna baru yang lebih adaptif. Proses ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kontrol diri, serta menurunkan kecenderungan perilaku negatif (Yulianti, 2022). Dengan adanya

pengungkapan emosi yang lebih baik, pasien diharapkan mampu meningkatkan harga diri serta mengurangi dominasi halusinasi dalam kehidupan sehari-hari. *National Institute of Mental Health* (NIMH, 2024) juga menyediakan berbagai sumber dan statistik terkait kesehatan mental, termasuk gangguan psikotik, yang mendukung pentingnya penanganan komprehensif seperti ini.

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan intervensi keperawatan yang inovatif, sederhana, dan mudah diterapkan untuk membantu pasien mengendalikan halusinasi sekaligus meningkatkan harga diri. *Expressive writing therapy* merupakan salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi pendukung dalam asuhan keperawatan jiwa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *expressive writing therapy* terhadap penurunan gejala pada pasien harga diri rendah dan halusinasi di Ruang Larasati RSJD Dr. Arif Zainuddin.

AHRS berbentuk kuesioner yang terdiri dari 11 pertanyaan dengan sistem penilaian yang menghasilkan skor total antara 0 hingga 44. Skor tersebut kemudian dikategorikan menjadi lima tingkatan, yaitu 0 (tidak ada halusinasi), 1–11 (ringan), 12–22 (sedang), 23–33 (berat), dan 34–44 (sangat berat). Penggunaan instrumen ini dalam praktik klinis maupun penelitian sangat luas, terutama pada pasien dengan gangguan psikotik seperti skizofrenia, karena terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur dimensi pengalaman halusinasi auditorik. Dalam konteks intervensi keperawatan, AHRS dapat digunakan untuk mengevaluasi efektivitas terapi yang diberikan, termasuk *Expressive Writing Therapy*. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya penurunan skor halusinasi berdasarkan AHRS dari kategori berat menjadi sedang setelah pasien diberikan intervensi menulis ekspresif, sehingga terapi ini dapat berfungsi sebagai bentuk distraksi yang membantu mengubah sikap pasien terhadap gejala yang dialami (Nabilah et al., 2024). Dengan demikian, penggunaan AHRS dalam penelitian ini menjadi penting sebagai alat ukur yang terstandar untuk melihat sejauh mana *Expressive Writing Therapy* mampu menurunkan gejala halusinasi pada pasien.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji efektivitas *expressive writing therapy* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan gejala tertentu pada pasien gangguan jiwa, penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dan nilai kebaruan. Pertama, penelitian ini secara spesifik mengintegrasikan dua fokus utama, yaitu kontrol halusinasi pendengaran dan peningkatan harga diri, yang dalam penelitian sebelumnya cenderung dikaji secara terpisah. Kedua, penelitian ini menggunakan pendekatan intervensi keperawatan berbasis Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) sebagai alat ukur evaluasi, sehingga memberikan kontribusi pada praktik keperawatan yang lebih terstandar dan kontekstual di Indonesia.

Ketiga, penelitian ini menggabungkan penggunaan instrumen Auditory Hallucination Rating Scale (AHRS) dengan indikator luaran keperawatan, sehingga menghasilkan evaluasi yang lebih komprehensif, baik dari aspek klinis maupun keperawatan. Keempat, penelitian ini dilakukan pada setting spesifik, yaitu pasien di ruang rawat inap jiwa (Ruang Larasati RSJD Dr. Arif Zainuddin), sehingga memberikan gambaran implementasi terapi yang lebih aplikatif dalam praktik klinis nyata.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menegaskan efektivitas *expressive writing therapy*, tetapi juga memperkaya bukti empiris terkait penerapan intervensi nonfarmakologis yang terintegrasi dan berbasis standar keperawatan dalam menangani masalah halusinasi dan harga diri rendah secara bersamaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan *pre-post test* untuk mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan gejala halusinasi pendengaran dan peningkatan harga diri pada pasien. Penelitian dilaksanakan di Ruang Larasati RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta pada tanggal 10–20 Juni 2025. Responden dalam penelitian ini berjumlah 5 orang pasien dengan masalah keperawatan halusinasi pendengaran dan harga diri rendah yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi, yaitu pasien yang kooperatif, mampu berkomunikasi, serta bersedia mengikuti terapi hingga selesai. Intervensi yang diberikan berupa *expressive writing therapy* sebagai terapi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan jiwa. Terapi dilakukan secara bertahap dengan meminta pasien menuliskan pengalaman, perasaan, pikiran, serta hal-hal yang mengganggu secara emosional, termasuk pengalaman terkait halusinasi dan persepsi terhadap diri sendiri. Kegiatan menulis dilakukan secara terstruktur dan berulang selama periode penelitian dengan pendampingan perawat, sehingga pasien dapat mengekspresikan emosi secara bebas dan reflektif. Melalui proses menulis ini, pasien dilatih untuk mengembangkan kemampuan mengontrol halusinasi, seperti kemampuan mengenali pemicu munculnya halusinasi, kemampuan mengalihkan perhatian saat halusinasi muncul, kemampuan merespons halusinasi secara adaptif, serta kemampuan mencegah halusinasi agar tidak mengendalikan perilaku. Selain itu, terapi ini juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol harga diri rendah, meliputi kemampuan pasien dalam mengenali kemampuan diri sendiri, kemampuan menilai diri secara positif, kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri, kemampuan mempertahankan pandangan positif tentang diri, serta kemampuan membangun harapan terhadap masa depan.

Pengukuran hasil intervensi menggunakan instrumen Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) berbasis Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), yang terdiri dari dua indikator utama, yaitu kontrol halusinasi pendengaran dan kontrol harga diri rendah. Masing-masing indikator terdiri dari 8 pernyataan dengan skala Likert 1–5, dimana skor 1 menunjukkan "tidak pernah/sangat tidak mampu" dan skor 5 menunjukkan "selalu/sangat mampu".

Skor total kontrol halusinasi diinterpretasikan menjadi empat kategori, yaitu sangat rendah (8–16) yang menunjukkan bahwa pasien belum mampu mengenali, mengalihkan, atau merespons halusinasi secara adaptif; rendah (17–24) yang berarti pasien mulai mengenali halusinasi namun masih kesulitan mengendalikannya; sedang (25–32) yang menggambarkan pasien cukup mampu mengenali dan mengalihkan perhatian dari halusinasi; dan baik (33–40) yang mengindikasikan pasien mampu mengenali pemicu, mengalihkan perhatian, dan merespons halusinasi secara adaptif. Interpretasi yang sama juga diterapkan pada indikator harga diri, dimana skor sangat rendah (8–16) menunjukkan pasien masih memandang diri negatif dan tidak mampu mengidentifikasi kelebihan diri; skor rendah (17–24) berarti pasien mulai mengenali aspek positif diri namun masih didominasi pikiran negatif; skor sedang (25–32) menggambarkan pasien cukup mampu menilai diri secara positif dan menerima kondisi diri; dan skor baik (33–40) mengindikasikan pasien mampu menilai diri positif, menerima kelebihan dan kekurangan, serta memiliki harapan terhadap masa depan.

Semakin tinggi skor yang diperoleh pasien, maka semakin baik kemampuan pasien dalam mengontrol halusinasi maupun kemampuan pasien dalam mengontrol harga diri rendahnya. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Skor *pre-test* diambil sebelum pasien

mengikuti terapi, sedangkan skor *post-test* diambil setelah seluruh sesi *expressive writing therapy* selesai dilaksanakan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan skor rata-rata sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon* dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan signifikan antara skor *pre* dan *post* pada kontrol halusinasi dan harga diri pasien.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Skor Kontrol Halusinasi Pendengaran Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Inisial Pasien	Usia	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Selisih
1	Ny. S	35	12	21	9
2	Ny. A	26	14	23	9
3	Ny. W	44	13	20	7
4	Ny. M	55	15	24	9
5	Ny. A	29	11	19	8

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan skor kontrol halusinasi pendengaran pada seluruh responden setelah diberikan intervensi *expressive writing therapy*. Sebelum intervensi, seluruh pasien berada pada kategori kontrol sangat rendah (rentang skor 11–15). Setelah intervensi, terjadi peningkatan skor menjadi 19–24 yang menunjukkan perubahan ke kategori kontrol rendah. Peningkatan skor tertinggi terjadi pada tiga responden dengan selisih 9 poin, sedangkan peningkatan terendah sebesar 7 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi yang diberikan mampu membantu pasien dalam mengenali, mengalihkan, dan mengendalikan respons terhadap halusinasi pendengaran.

Tabel. 2
Perbandingan Skor Harga Diri Rendah Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Inisial Pasien	Usia	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Selisih
1	Ny. S	35	13	22	9
2	Ny. A	26	12	21	9
3	Ny. W	44	14	23	9
4	Ny. M	55	15	25	10
5	Ny. A	29	11	20	9

Berdasarkan Tabel 2, seluruh responden menunjukkan peningkatan kontrol terhadap harga diri rendah setelah diberikan *expressive writing therapy*. Sebelum intervensi, skor kontrol harga diri rendah pasien berada pada kategori sangat rendah dengan rentang nilai 11–15. Setelah intervensi, skor kontrol harga diri rendah meningkat menjadi 20–25 yang menunjukkan perubahan ke kategori rendah hingga mendekati sedang. Peningkatan terbesar terjadi pada Ny. M dengan selisih 10 poin, sedangkan responden lainnya mengalami peningkatan sebesar 9 poin. Hal ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif membantu pasien dalam mengenali kelebihan diri, meningkatkan rasa percaya diri, serta menumbuhkan harapan terhadap masa depan, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kemampuan mengontrol harga diri rendah.

PEMBAHASAN

Responden penelitian terdiri dari 5 pasien perempuan usia 26–55 tahun dengan halusinasi pendengaran dan harga diri rendah. Pada gangguan jiwa seperti skizofrenia, kedua masalah ini saling berkaitan dan berdampak pada penurunan fungsi psikososial. Halusinasi merupakan gejala utama yang dapat memengaruhi fungsi kognitif dan sosial pasien (Jimeno et al., 2022). Harga diri rendah berkaitan dengan self stigma dan rendahnya self insight yang memperburuk kondisi psikologis pasien (Darianto & Khairani, 2020). Selain itu, kondisi ini juga berhubungan dengan kejadian skizofrenia pada pasien rawat inap (Direja et al., 2021). Penggunaan terapi farmakologis jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis (Rumagit et al., 2021).

Hasil pre-test menunjukkan seluruh responden memiliki kemampuan mengontrol halusinasi dan harga diri yang sangat rendah. Pasien belum mampu mengendalikan halusinasi secara mandiri dan masih fokus pada stimulus internal yang tidak nyata. Teknik menghardik sebenarnya dapat membantu pasien mengontrol halusinasi, namun memerlukan latihan yang konsisten (Nafiatun et al., 2020). Terapi bercakap-cakap juga dapat membantu mengalihkan perhatian pasien dari halusinasi (Alfaniyah & Pratiwi, 2021). Kondisi harga diri rendah ditandai dengan perasaan tidak berharga dan kurang percaya diri (Darianto & Khairani, 2020).

Setelah diberikan expressive writing therapy, terjadi peningkatan skor kontrol halusinasi sebesar 7–9 poin. Terapi ini terbukti dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol gejala halusinasi melalui pengungkapan emosi (Rusdi & Kholifah, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan adanya penurunan skor halusinasi berdasarkan AHRS setelah intervensi menulis ekspresif (Nabilah et al., 2024). Pendekatan distraksi seperti terapi menggambar juga efektif menurunkan frekuensi halusinasi pada pasien (Hardani & Pratiwi, 2024).

Secara psikologis, terapi menulis ekspresif membantu pasien mengungkapkan emosi yang terpendam dan mengurangi tekanan psikologis (Amalia & Meiuntariningsih, 2020). Intervensi nonfarmakologis juga dapat meningkatkan kesadaran pasien terhadap gangguan yang dialami (Amelya & Widodo, 2025). Pada aspek harga diri, terjadi peningkatan skor sebesar 9–10 poin setelah intervensi. Terapi ini terbukti efektif meningkatkan self esteem pada pasien dengan masalah psikologis (Septiana et al., 2022). Selain itu, terapi menulis juga meningkatkan kesejahteraan subjektif dan emosi positif (Nashori et al., 2021). Terapi ini juga berperan dalam meningkatkan penerimaan diri pasien (Nurani, 2020). Kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik turut mendukung perbaikan kondisi psikologis pasien (Yulianti, 2022).

Berbagai terapi lain seperti terapi zikir juga efektif dalam membantu mengontrol halusinasi (Rosyada & Pratiwi, 2021). Terapi aktivitas harian terbukti meningkatkan fungsi adaptif pasien (Suhermi et al., 2021). Terapi musik juga dapat membantu menurunkan gejala halusinasi (Umsani et al., 2023). Namun, expressive writing therapy memiliki keunggulan karena mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat khusus.

Secara keseluruhan, terapi ini efektif dalam meningkatkan kemampuan pasien mengontrol halusinasi dan harga diri rendah. Terapi ini bekerja melalui mekanisme pengungkapan emosi, refleksi diri, dan distraksi yang membantu pasien

mengalihkan perhatian dari halusinasi. Oleh karena itu, terapi menulis ekspresif dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan jiwa yang aplikatif dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Penerapan expressive writing therapy pada pasien dengan halusinasi pendengaran dan harga diri rendah menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kontrol halusinasi dan harga diri. Setelah intervensi, seluruh responden mengalami kenaikan skor, yang menandakan perbaikan kondisi psikologis. Dengan demikian, terapi ini efektif sebagai intervensi keperawatan komplementer dalam membantu pemulihan pasien.

SARAN

Expressive writing therapy disarankan untuk diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan jiwa karena mudah dilakukan dan bermanfaat dalam meningkatkan kontrol halusinasi serta harga diri pasien. Tenaga kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan terapi ini secara berkelanjutan, dan penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta waktu intervensi yang lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Abbasi, F., Kumar, V., & Anwar, F. (2020). Biochemical and Toxicological Effect of Diazepam in Stress-Induced Cardiac Dysfunctions. *Toxicology Reports*, 7(1), 788–794. DOI: 10.1016/j.toxrep.2020.06.004
- Alfaniyah, U., & Pratiwi, Y. S. (2021). Penerapan Terapi Bercakap-Cakap pada Pasien Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.1077>
- Amalia, R., & Meiyuntariningsih, T. (2020). Expressive Writing Therapy dan Kemampuan Pengungkapan Emosi Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 76–83. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.378>
- Amelya, F., & Widodo, A. (2025). Pengaruh Pemberian Intervensi Teknik Menghardik pada Pasien Skizofrenia dengan Halusinasi Pendengaran. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1379-1384. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/43481>
- Anwar, A. F. N., Oktaviana, W., & Wiyono, E. (2025). Tak Distraksi sebagai Upaya Penurunan Tingkat Halusinasi Pendengaran Pasien Skizofrenia Tak terinci. *Jurnal Ners*, 9(1), 305–311. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/33302/22529>
- Dariantio, & Khairani, W. (2020). Daya Titik Diri (*self Insight*), Harga Diri (*Self-Esteem*), Stigma Diri (*Self Stigma*) serta Kualitas Hidup Pasien Skizofrenia di Klinik Jiwa RS Jiwa Daerah Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 217–224. 10.33087/jiubj.v20i1.876
- Dermawan, D., & Addini, R. (2024). Penatalaksanaan Expressive Writing Therapy pada Pasien Harga Diri Rendah Kronis di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 12(1), 77–85. <https://doi.org/10.36577/jkhh.v12i1.695>

- Direja, A. H. S., Ningrum, T. P., & Effendi, E. (2021). Hubungan Harga Diri dengan Kejadian Skizofrenia pada Pasien yang Dirawat di Rumah Sakit Khusus Jiwa Soeparto Bengkulu. *Info Kesehatan*, 11(2), 413–420. <https://doi.org/10.30643/info%20kesehatan.v11i2.257>
- Erfiana, E., & Putri, D. E. (2022). Edukasi Kepatuhan Minum Obat dalam Meningkatkan Pengetahuan Skizofrenia untuk Patuh Minum Obat. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 221–226. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i3.247>
- Fariied, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2018). Efektivitas Pemberian Expressive Therapy terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert. *Jurnal Psikovidya*, 22(2), 114–125. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.108>
- Haddock, G., McCarron, J., Tarrier, N., & Faragher, E. B. (1999). Scales to Measure Dimensions of Hallucinations and Delusions: The Psychotic Symptom Rating Scales (PSYRATS). *Psychological Medicine*, 29(4), 879–889. doi:10.1017/S003329179900866
- Hardani, M. R., & Pratiwi, A. (2024). Terapi Menggambar pada Pasien Skizofrenia Sebagai Strategi untuk Mengontrol Halusinasi Pendengaran: Studi kasus. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(4), 21. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Istiningrum, A. I., Oktaviana, W., & Suparmi, S. (2025). Implementasi Membaca Al-Qur'an dalam Manajemen Halusinasi pada Pasien Skizofrenia di RSJD Surakarta. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 154–163. <https://doi.org/10.62383/quwell.v2i1.1399>
- Jimeno, N., Gomez-Pilar, J., Poza, J., Hornero, R., Vogeley, K., Meisenzahl, E., Lichtenstein, T. K., Rosen, M., Kambeitz, J., Klosterkötter, J., & Schultze-Lutter, F. (2022). (Attenuated) Hallucinations Join Basic Symptoms in a Transdiagnostic Network Cluster Analysis. *Schizophrenia Research*, 243, 43–54. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2022.02.018>
- Nabilah, Z., Dinera, F., & Martina, M. (2024). Pendekatan Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Pasien Halusinasi Pendengaran. *AZZAHRA: Scientific Journal of Social and Humanities*, 2(2), 109–119. Retrieved from <https://journal.csspublishing.com/index.php/azzahra/article/view/1021>
- Nafiatun, S., Susilaningsih, I., & Rusminah, R. (2020). Penerapan Teknik Menghardik pada Tn. J dengan Masalah Halusinasi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 6(1), 15–24. <https://www.semanticscholar.org/paper/PENERAPAN-TEKNIK-MENGHARDIK-PADA-TN.-J-DENGAN-Nafiatun-Susilaningsih/a3ca9f88c7886b6eecd7dd6cc4953af8a2f6c633>
- Nashori, F., Rovieq, F., & Astuti, Y. (2021). Terapi Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja dengan Lupus. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 79–92. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1351>
- National Institute Of Mental Health (NIMH). (2024). *Mental Health*. link:<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>
- Nurani, P. (2020). *Expressive Writing sebagai Terapi untuk Meningkatkan Penerimaan Diri dan Emosi Positif pada Remaja Berpenyakit Kronis*.

- Universitas Muhammadiyah Malang.
<https://doi.org/10.1016/J.ANR.2016.10.003>
- Rosyada, A., & Pratiwi, Y. S. (2021). Penerapan Terapi Psikoreligius Zikir pada Klien Gangguan Halusinasi Pendengaran. *Seminar Nasional Kesehatan, 1*(3), 2392–2397. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.1076>
- Rumagit, P., Tampa'i, R., Pareta, D., & Tombuku, J. L. (2021). Potensi Interaksi Obat Antipsikotik pada Pasien Skizofrenia Paranoid di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. V.L. Ratumbusang. *Biofarmasetikal Tropis, 4*(1), 88–96. <https://doi.org/10.55724/j.biofar.trop.v4i1.314>
- Rumah Sakit Jiwa Pemerintah Aceh. (2022). *Laporan Kinerja (LKJ) Rumah Sakit Jiwa Aceh*. https://ppid.acehprov.go.id/assets/uploads/informasi-publik/LAKIP_RSJ_TAHUN_2022.pdf
- Rusdi, R., & Kholifah, S. (2021). Expressive Writing Therapy and Disclosure Emotional Skills on The Improvement Of Mental Disorder Patients Control Hallucinations. *Proceedings of the 2nd Syedza Sainika International Conference on Nursing, Midwifery, Medical Laboratory Technology, Public Health and Health Information Management (SeSICNiMPH 2021)*. 71–76. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.211026.012>
- Septiana, V., Putri, Y. S. E., & Tungtrongvisolkit, N. (2022). Expressive Writing Therapy to a Client with Low Self-Esteem, Hallucination, and Post-Traumatic Syndrome. *Innovation in Health for Society, 2*(1). 10.31603/ihs.6717
- Suhermi, S., Ramli, R., & Caing, H. (2021). Pengaruh Terapi Activity Daily Living terhadap Pemulihan Pasien Halusinasi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 12*(1), 54–57. <http://dx.doi.org/10.33846/sf12114>
- Umsani, U., Trismiyana, E., & Gunawan, M. R. (2023). Asuhan Keperawatan terhadap Perubahan Perilaku Penderita Halusinasi Pendengaran pada Pasien Skizofrenia Melalui Terapi Musik di Klinik Aulia Rahma Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat, 6*(2), 843–852. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8368>
- Yulianti, R. (2022). *Expressive Writing Therapy untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Emosi pada Penderita Bipolar Disorder*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/53037>