

Psikoedukasi *Art Therapy* Melukis Bebas Sebagai Upaya Peningkatan Mood Pasien Rawat Inap Jiwa di Soerojo Hospital Magelang

Annisa Mufti Hapsari¹, Sabila Azka Khairani², Wahyu Chandra Ullifa³, Sri Wahyu Andayani⁴, Fikrotul Hanifah⁵

^{1,2,3,5} Universitas Negeri Semarang, Indonesia

⁴ Soerojo Hospital, Indonesia

Received : 16 Juli 2026, Revised : 3 Agustus 2026, Published : 11 Agustus 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Sabila Azka Khairani

E-mail: sabilaazka@students.unnes.ac.id

Abstrak

Gangguan jiwa merupakan permasalahan kesehatan global yang berdampak pada jutaan individu, termasuk pasien rawat inap di rumah sakit jiwa yang rentan mengalami penurunan mood dan keterbatasan dalam mengekspresikan emosi. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan mood positif pasien rawat inap Bangsal Lily 11 Soerojo Hospital Magelang melalui psikoedukasi yang mengintegrasikan *art therapy* melukis bebas, sekaligus memfasilitasi ekspresi emosi dan memberikan pengalaman terapeutik yang relaksatif. Mitra pengabdian adalah empat pasien wanita dewasa (usia 18-50 tahun) yang berada dalam kondisi kooperatif. Kegiatan dilaksanakan pada 27 April 2026 selama ±50 menit, meliputi pembukaan, pre-test, psikoedukasi mengenai mood dan *art therapy*, praktik melukis bebas menggunakan kanvas dan cat air, post-test, serta penutupan. Perubahan mood diukur menggunakan alat ukur sederhana yang mengadaptasi dimensi dari Four Dimension Mood Scale (FDMS) dan diperkuat dengan observasi langsung. Hasil menunjukkan bahwa tiga dari empat peserta mengalami perubahan mood ke arah yang lebih positif setelah intervensi, antara lain peningkatan semangat, munculnya perasaan optimis, serta kemampuan mengekspresikan emosi secara nonverbal melalui lukisan. Satu peserta belum menunjukkan perubahan mood yang signifikan, namun mampu duduk fokus selama proses melukis. Temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi *art therapy* melukis bebas berpotensi menjadi modalitas pendukung yang efektif dalam rehabilitasi psikososial pasien rawat inap jiwa, sehingga disarankan untuk diterapkan secara rutin dengan jumlah sesi dan peserta yang lebih banyak.

Kata kunci - Art Therapy, Melukis Bebas, Mood, Pasien Rawat Inap Jiwa, Psikoedukasi

Abstract

Mental disorders represent a global health challenge affecting millions of individuals, including psychiatric inpatients who are particularly vulnerable to mood deterioration and limited emotional expression. This community service activity aimed to improve the positive mood of inpatients in Ward Lily 11 of Soerojo Hospital Magelang through psychoeducation integrated with free painting art therapy, while simultaneously facilitating emotional expression and providing a relaxing therapeutic experience. The participants consisted of four cooperative adult female patients (aged 18–50 years old). The activity was conducted on April 27, 2026, lasting approximately 50 minutes, and encompassed an opening session, pre-test, psychoeducation on mood and art therapy, a free painting practice session using canvas and watercolors, post-test, and closing. Mood changes were measured using a simple instrument adapting dimensions from the Four Dimension Mood Scale (FDMS), complemented by direct observation. Results indicated that three out of four participants experienced a positive shift in mood following the intervention, including increased enthusiasm, emerging feelings of optimism, and the ability to express emotions nonverbally through painting. One participant did not show a significant mood improvement, yet was able to sit and focus throughout the painting process. These findings affirm that psychoeducation integrating free painting art therapy holds strong potential as an effective

supportive modality in the psychosocial rehabilitation of psychiatric inpatients, and it is therefore recommended to be implemented routinely with a greater number of sessions and participants.

Keywords - Art Therapy, Free Painting, Mood, Psychiatric Inpatients, Psychoeducation

How To Cite : Hapsari, A. M., Khairani, S. A., Ullifa, W. C., Andayani, S. W., & Hanifah, F. (2026). Psikoedukasi Art Therapy Melukis Bebas Sebagai Upaya Peningkatan Mood Pasien Rawat Inap Jiwa di Soerojo Hospital Magelang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 5(1), 26 - 34. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1597>

Copyright ©2026 Annisa Mufti Hapsari, Sabila Azka Khairani, Wahyu Chandra Ullifa, Sri Wahyu Andayani, Fikrotul Hanifah

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan permasalahan kesehatan global yang terus meningkat dari tahun ke tahun. World Health Organization (WHO) memperkirakan lebih dari 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental dan perilaku, di mana satu dari empat orang diprediksi akan mengalami gangguan jiwa setidaknya sekali dalam hidupnya. Di Indonesia, prevalensi gangguan jiwa diperkirakan mencapai 1 dari 5 penduduk atau sekitar 20% dari total populasi (Anwar, 2023), sementara data Risesdas 2018 mencatat proporsi rumah tangga dengan anggota gangguan jiwa mencapai 7% per mil (Amalia & Hermawati, 2022). Kondisi tersebut tercermin pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan jiwa. Data dari DataGo Kota Magelang menunjukkan bahwa jumlah pasien yang masuk ke layanan psikiatri di Soerojo Hospital Magelang meningkat dari 3.095 pasien pada tahun 2022 menjadi 3.728 pasien pada tahun 2025 (Soerojo Hospital, 2025). Peningkatan tersebut menunjukkan semakin besarnya kebutuhan pelayanan kesehatan jiwa, termasuk layanan rawat inap bagi pasien yang memerlukan penanganan intensif. Pasien rawat inap tidak hanya menghadapi beban gejala klinis, tetapi juga mengalami tekanan psikologis, perasaan terisolasi, penurunan motivasi, dan keterbatasan dalam mengekspresikan emosi yang apabila tidak ditangani secara tepat dapat menghambat proses pemulihan.

Salah satu aspek psikologis yang berperan krusial dalam pemulihan pasien gangguan jiwa adalah *mood* atau suasana hati. *Mood* merupakan kondisi afektif yang bersifat lebih menetap dibandingkan emosi sesaat dan memengaruhi cara individu berpikir, merasa, serta berperilaku dalam kehidupan sehari-hari (Adinugroho, 2016). *Mood* positif meningkatkan motivasi pasien untuk aktif mengikuti terapi dan mematuhi program pengobatan, sedangkan *mood* negatif yang berkepanjangan dapat menurunkan kemampuan coping dan menjadi faktor risiko kekambuhan (Menon & Kandsamy, 2018; El Jabiry dkk., 2025). Faktor psikososial seperti rasa kesepian dan stigma yang dipersepsikan juga terbukti berkaitan dengan penurunan motivasi dan kemampuan coping yang berujung pada peningkatan risiko kekambuhan (Ajayi dkk., 2025). Berdasarkan hasil observasi di Bangsal Lily 11 Soerojo Hospital, sebagian besar pasien rawat inap tampak pasif, kurang bersemangat, dan cenderung berdiam diri tanpa aktivitas bermakna. Kondisi tersebut mencerminkan penurunan *mood* sekaligus mengindikasikan terbatasnya kesempatan bagi pasien untuk mengekspresikan emosi secara terstruktur, khususnya melalui pendekatan non-farmakologis yang bersifat kreatif dan terapeutik.

Upaya untuk meningkatkan *mood* positif sekaligus memfasilitasi ekspresi emosi pasien dapat dilakukan melalui psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan intervensi edukatif yang bertujuan meningkatkan pemahaman individu terhadap kondisi psikologisnya sekaligus mengembangkan keterampilan coping yang adaptif, kemampuan komunikasi, serta dukungan psikososial individu agar mampu menghadapi masalah dan beradaptasi lebih baik dengan lingkungannya (Sutanto & Saputra, 2023). Pendekatan ini dinilai efektif bagi pasien gangguan jiwa karena bersifat fleksibel, dapat disesuaikan dengan kebutuhan pasien, dan berpotensi meningkatkan keterlibatan aktif dalam proses terapi (Pulungan dkk., 2022).

Art therapy memiliki potensi terapeutik yang dapat dimanfaatkan sebagai intervensi untuk memberikan dukungan psikologis, memfasilitasi ekspresi emosi, serta membantu mengurangi gangguan emosional (Lestariyanah, 2025). Salah satu bentuk penerapan art therapy adalah melalui aktivitas melukis bebas. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan psikoedukasi di Bangsal Lily 11, intervensi ini diintegrasikan melalui kegiatan melukis bebas. Pendekatan tersebut merupakan salah satu bentuk terapi non farmakologis dalam konseling yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan serta membantu mengelola emosi, seperti stres, depresi, dan rasa tidak percaya diri (Latifah dkk., 2025).

Terapi melukis bebas secara khusus memberikan kebebasan kepada pasien untuk mengekspresikan diri tanpa batasan, menekankan spontanitas sehingga emosi dapat tersalurkan secara

natural (Azhari & Lestari, 2023). Pendekatan nonverbal ini relevan bagi pasien gangguan jiwa karena proses penciptaan karya seni dapat menjadi media komunikasi emosional, membantu mengekspresikan perasaan yang sulit disampaikan secara verbal, sekaligus memberikan efek suportif berupa pengurangan kecemasan, distraksi positif, dan peningkatan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan (Sianturi dkk., 2025). Sejalan dengan hal tersebut, (Dekawaty, 2026; Apriani dkk., 2026) menjelaskan bahwa art therapy melukis bebas memanfaatkan proses kreatif sebagai media komunikasi dari alam bawah sadar melalui simbol-simbol visual. Melalui kegiatan melukis, pasien memperoleh kesempatan untuk mengeluarkan pikiran, perasaan, dan emosi yang memengaruhi perilakunya, sekaligus mendapatkan pengalaman yang menyenangkan, meningkatkan motivasi, serta mengalihkan perhatian dari pengalaman yang mengganggu sehingga mendukung proses rehabilitasi psikologis.

Sejumlah penelitian terdahulu menguatkan relevansi pendekatan ini. Azhari dan Lestari (2023) membuktikan bahwa *art therapy* melukis bebas di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol kondisi psikologisnya melalui perubahan positif pada aspek kognitif dan emosional. Prasasti dkk. (2025) menemukan bahwa terapi menggambar memberikan dampak signifikan terhadap penurunan tanda dan gejala pada pasien halusinasi pendengaran di RSJD dr. Arif Zainudin Jawa Tengah. Zaenal dan Rosida (2025) membuktikan bahwa *art therapy* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ekspresi emosi pasien gangguan jiwa secara adaptif. Adapun Febriyanti dkk. (2025) menegaskan efektivitas *art therapy* sebagai terapi komplementer dalam meningkatkan kondisi emosional pasien gangguan jiwa. Berdasarkan permasalahan yang teridentifikasi dan dukungan bukti ilmiah yang ada, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan *mood* positif pasien rawat inap Bangsal Lily 11 Soerojo Hospital melalui psikoedukasi *art therapy* melukis bebas, sekaligus memfasilitasi ekspresi emosi dan memberikan pengalaman terapeutik yang relaksatif selama masa perawatan.

METODE

Pelaksanaan program pengabdian ini menggunakan pendekatan intervensi psikologis yang mengintegrasikan dua metode utama, yakni psikoedukasi dan *art therapy* dalam bentuk melukis bebas (*free painting*). Integrasi kedua metode ini dirancang secara terstruktur sebagai upaya untuk membantu meningkatkan *mood* pada pasien rawat inap di bangsal psikiatri. Psikoedukasi berfungsi sebagai fondasi kognitif yang membekali peserta dengan pemahaman konseptual mengenai *mood*, pentingnya mengenali kondisi emosional, serta pengenalan *art therapy* sebagai media ekspresi perasaan yang sehat dan adaptif. Setelah sesi edukasi selesai, peserta diarahkan untuk mengikuti sesi praktik melukis bebas sebagai bentuk implementasi langsung dari materi yang telah disampaikan. Melalui aktivitas kreatif tersebut, peserta memperoleh ruang yang aman dan suportif untuk menyalurkan pikiran, perasaan, serta pengalaman emosional melalui proses visual tanpa batasan norma estetika maupun penilaian terhadap hasil karya.

Pelaksanaan program berlokasi di Bangsal Lily 11, Soerojo Hospital Magelang. Penentuan lokasi didasarkan pada pertimbangan aksesibilitas dan kenyamanan lingkungan bagi pasien rawat inap. Sasaran peserta adalah 4 pasien wanita dewasa rawat inap yang memenuhi dua kriteria inklusi, yaitu: (1) pasien dengan diagnosis gangguan psikotik, dan (2) pasien yang berada dalam kondisi kooperatif serta mampu memahami dan mengikuti instruksi sederhana selama proses kegiatan berlangsung. Penentuan jumlah peserta disesuaikan dengan kondisi klinis dan ketersediaan pasien pada hari pelaksanaan, serta mengacu pada rekomendasi perawat yang bertugas di bangsal guna memastikan keamanan dan kelancaran program.

Program dilaksanakan pada hari Senin, 27 April 2026, dengan total durasi kegiatan sekitar ± 50 menit. Durasi tersebut dirancang secara efisien dengan mempertimbangkan kondisi psikologis peserta serta jadwal aktivitas lain yang perlu dilakukan peserta selama berada di bangsal, sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana secara optimal tanpa mengganggu proses perawatan yang sedang berjalan.

Tahapan pelaksanaan program disusun secara sistematis dan terdiri atas enam rangkaian kegiatan, yaitu (1) pembukaan selama ± 3 menit yang mencakup pengenalan tim pelaksana, penyampaian tujuan kegiatan, serta penjelasan alur program kepada peserta guna membangun *rapport* awal dan menciptakan suasana yang kondusif; (2) *pre-test* selama ± 3 menit menggunakan instrumen pengukuran *mood* untuk memperoleh gambaran awal kondisi suasana hati peserta sebelum intervensi diberikan; (3) psikoedukasi selama ± 15 menit yang meliputi pengertian dan faktor-faktor yang

memengaruhi *mood*, konsep dasar *art therapy*, tujuan dan manfaat terapi seni bagi kesehatan mental, serta pengenalan melukis bebas sebagai media ekspresi emosi nonverbal yang dapat dimanfaatkan secara mandiri; (4) praktik melukis bebas selama ± 20 menit sebagai sesi inti intervensi, di mana peserta diberikan kebebasan penuh untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, maupun pengalaman emosional melalui pilihan gambar, warna, dan bentuk tanpa adanya penilaian terhadap estetika hasil karya, dengan fasilitator berperan sebagai pendamping yang memberikan dukungan emosional dan memastikan kenyamanan peserta selama proses berlangsung; (5) *post-test* selama ± 3 menit menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test* untuk mengukur perubahan kondisi *mood* peserta setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan; serta (6) penutupan yang berisi rangkuman materi, pemberian apresiasi atas partisipasi peserta, serta penguatan motivasi mengenai pentingnya mengekspresikan dan mengelola emosi secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Media yang digunakan dalam pelaksanaan program ini berupa kanvas dan cat air sebagai sarana utama praktik melukis bebas. Pemilihan media *art therapy* dilakukan dengan mempertimbangkan kemudahan penggunaan serta kemampuan media visual dalam membantu peserta mengekspresikan kondisi emosional secara nonverbal selama proses berlangsung. Penggunaan cat air juga memberikan pengalaman melukis yang menyenangkan karena pencampuran warna pada permukaan kertas atau kanvas yang telah dibasahi terlebih dahulu dapat menghasilkan efek visual yang menarik (Blance, 2008, sebagaimana dikutip dalam Susanti dkk, 2024).

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan melalui dua mekanisme, yaitu pengukuran sebelum dan sesudah intervensi serta observasi langsung selama kegiatan berlangsung. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* berupa Four Dimension Mood Scale (FDMS), sebuah alat ukur yang dikembangkan oleh Huelsman, Nemanick, dan Munz (1998) untuk mengklasifikasikan kondisi *mood* ke dalam empat dimensi utama, yaitu *positive energy*, *tiredness*, *negative activation*, dan *relaxation*. Keempat dimensi tersebut menggambarkan kombinasi tingkat energi dan afek yang dialami individu sehingga dapat digunakan untuk mengidentifikasi kondisi emosional secara lebih komprehensif (Idulfilastri & Franscois, 2024). Dalam perkembangannya, instrumen ini telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia oleh Adinugroho (2018) melalui serangkaian uji validitas dan reliabilitas, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur *mood* pada populasi Indonesia. Penggunaan FDMS dalam program ini bertujuan untuk memperoleh gambaran perubahan kondisi suasana hati peserta secara komprehensif sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi *art therapy* diberikan. Selain itu, dilakukan pengamatan terhadap ekspresi emosional, tingkat antusiasme, keterlibatan peserta selama pelaksanaan, kemampuan berinteraksi dengan fasilitator maupun peserta lain, serta perubahan perilaku yang tampak setelah program selesai, sejalan dengan pendekatan observasi terstruktur yang umum digunakan dalam *art therapy* untuk mengamati perubahan klien (Holmqvist & Lundqvist-Persson, 2023). Hasil evaluasi selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk menilai keterlaksanaan program secara keseluruhan sekaligus mengkaji potensi manfaat *art therapy* dalam mendukung peningkatan *mood* pasien rawat inap jiwa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi *art therapy* melukis bebas diikuti oleh 4 orang peserta yang merupakan pasien rawat inap jiwa di Soerojo Hospital Magelang. Pemilihan peserta dilakukan pada satu bangsal rawat inap dengan kriteria kondisi klinis yang stabil. Berdasarkan hasil asesmen kondisi pasien pada bangsal tersebut, hanya 4 pasien yang memenuhi kriteria stabil pada saat kegiatan dilaksanakan. Seluruh peserta berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 25–50 tahun. Data diagnosis klinis tidak dicantumkan untuk menjaga kerahasiaan dan privasi pasien sesuai dengan etika pelayanan kesehatan jiwa.

Pengukuran *mood* dilakukan menggunakan instrumen *Four Dimension Mood Scale* (FDMS) dengan meminta peserta melingkari satu pilihan *mood* yang paling menggambarkan perasaannya sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan. Hasil pengukuran disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perubahan Mood Peserta Art Therapy

Peserta	Mood Sebelum	Mood Sesudah	Keterangan
SL	Gembira	Gembira	Mood positif stabil
N	Bahagia	Bersemangat	Mood positif meningkat
SS	Khawatir	Cemas namun positif	Pergeseran ke arah positif
RY	Stress	Bosan	Perubahan belum optimal

Berdasarkan hasil pengukuran, tiga dari empat peserta menunjukkan perubahan *mood* ke arah yang lebih positif setelah mengikuti kegiatan. Peserta SL mempertahankan kondisi gembira karena sebelum kegiatan telah mengikuti pengajian sehingga berada dalam kondisi emosional yang positif, sedangkan kegiatan melukis membantu mempertahankan kondisi tersebut. Peserta N mengalami peningkatan dari bahagia menjadi lebih bersemangat yang dipengaruhi oleh motivasi bahwa keesokan harinya ia akan pulang. Peserta SS mengalami pergeseran dari perasaan khawatir terkait kondisi anak dan suaminya selama dirinya dirawat menjadi tetap merasa cemas namun disertai optimisme untuk segera pulang. Sebaliknya, peserta RY belum menunjukkan perubahan *mood* yang signifikan ke arah positif. Perasaannya bergeser dari stres akibat aktivitas yang monoton di rumah sakit menjadi bosan dan muncul keinginan untuk segera pulang.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memperoleh manfaat emosional setelah mengikuti sesi *art therapy* melukis bebas. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Du dkk. (2024) yang melalui *systematic review* dan meta-analisis terhadap 31 *randomized controlled trials* (RCT) menemukan bahwa *visual art therapy* memberikan efek signifikan dalam menurunkan depresi dan kecemasan pada pasien psikiatri. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa manfaat terapi lebih besar ditemukan pada partisipan perempuan dalam memperbaiki gejala negatif dan kecemasan. Temuan ini juga didukung oleh Lavenia dkk. (2023) yang melaksanakan kegiatan melukis pada pasien rawat inap di Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas pasien mengalami perubahan perasaan setelah mengikuti kegiatan melukis, seperti merasa lebih nyaman, damai, tenang, rileks, terhibur, senang, dan bahagia. Bahkan pada beberapa pasien yang skor pengukuran perasaannya tidak berubah, mereka tetap melaporkan perubahan pengalaman emosional menjadi lebih positif setelah melukis. Hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas melukis berpotensi memberikan manfaat psikologis melalui peningkatan kenyamanan emosional dan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan selama proses berkarya.

Hasil observasi selama kegiatan memperlihatkan respons yang berbeda pada setiap peserta. SL tidak banyak melakukan kontak mata dengan fasilitator dan tampak kurang fokus meskipun masih mampu merespons pertanyaan, dengan afek yang kurang sesuai dengan kenyataan. Ia melukis pemandangan gunung dengan jalan dan persawahan menggunakan warna hijau, kuning, dan hitam karena menyukai suasana pegunungan yang menurutnya memberikan ketenangan. N terlihat antusias sejak awal kegiatan dan mampu memperhatikan fasilitator meskipun sesekali terdistraksi oleh perilaku pasien lain. Ia menggambar dua gunung, sawah, jalan, awan, dan pepohonan menggunakan warna hijau, hitam, abu-abu, dan biru karena menyukai suasana pegunungan yang sepi dan tenang. SS lebih banyak diam serta kurang menunjukkan antusiasme. Saat mengerjakan *pre-test*, ia hanya melingkari jawaban tanpa memberikan penjelasan sehingga fasilitator membantu menuliskan keterangannya. Dalam proses melukis, SS menggambar satu tangkai bunga berwarna oranye karena ingin membuat gambar yang sederhana. Namun, secara spontan ia mengungkapkan bahwa anaknya diibaratkan sebagai bunga dalam hidupnya dan menuliskan nama anaknya pada kanvas.

Di sisi lain, RY merupakan peserta yang paling aktif berbicara dan bergerak sehingga beberapa kali mengganggu konsentrasi peserta lain. Meskipun demikian, ketika mulai melukis ia mampu duduk dengan tenang dan fokus menyelesaikan gambar kupu-kupu berwarna biru tua dan hitam. Ia menjelaskan bahwa dirinya menyukai kupu-kupu karena dapat terbang bebas, meskipun sempat mengungkapkan bahwa hasil gambarnya dianggap kurang baik dibandingkan peserta lain. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas melukis mampu membantu peserta memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Damayanti dan Kurniawan (2026) yang melaporkan bahwa setelah mengikuti intervensi *art therapy*, pasien yang sebelumnya mudah terdistraksi dan kurang fokus menjadi lebih tenang, fokus meningkat, serta mampu menyelesaikan tugas yang diberikan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Art Therapy Melukis Bebas



Gambar 2. Hasil Karya Peserta Kegiatan Art Therapy Melukis Bebas

Hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa proses melukis tidak hanya berkaitan dengan perubahan *mood*, tetapi juga memfasilitasi ekspresi emosi dan perubahan perilaku selama kegiatan berlangsung. Pada peserta SS, perubahan dari rasa khawatir menjadi cemas namun disertai optimisme dapat dipahami melalui fungsi katarsis dalam *art therapy*. Lukisan bunga yang dipersembahkan untuk anaknya beserta penulisan nama anak pada kanvas menjadi bentuk ekspresi emosional yang sulit diungkapkan secara verbal. Temuan ini sejalan dengan Al-Rasheed dan Al-Rasheed (2023) yang menyatakan bahwa *art therapy* di lingkungan klinis mampu meningkatkan komunikasi nonverbal antara pasien dan tenaga kesehatan serta membantu mengurangi kecemasan dan tekanan psikologis. Selaras dengan temuan tersebut, Putri dkk. (2021) menjelaskan bahwa *art therapy* memberikan kesempatan bagi individu untuk mengomunikasikan pikiran dan perasaan yang terlalu sulit atau menyakitkan untuk diungkapkan melalui kata-kata. Melalui proses menggambar atau melukis, individu dapat mengekspresikan emosi, keyakinan, dan pengalaman batin secara visual sehingga karya seni menjadi media komunikasi yang membantu mengurangi stres, menyelesaikan konflik emosional, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, proses melukis juga menunjukkan perubahan perilaku yang bermakna pada peserta RY. Walaupun perubahan *mood*-nya belum optimal, ia mampu mempertahankan perhatian dan duduk dengan tenang selama kegiatan melukis, berbeda dengan perilaku sebelumnya yang cenderung hiperaktif. Hasil ini mendukung temuan Barun dkk. (2023) yang menjelaskan bahwa setiap warna, bentuk, dan simbol dalam karya seni dapat mengungkap makna psikologis sekaligus menjadi media yang membantu pasien mengembangkan regulasi emosi selama proses terapi.

Tema lukisan yang dipilih peserta juga memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis masing-masing. Tiga peserta memilih pemandangan alam pegunungan yang tenang, yang dapat dimaknai sebagai refleksi kebutuhan akan rasa damai dan ketenangan selama menjalani perawatan di rumah sakit. Sebaliknya, peserta RY memilih kupu-kupu sebagai simbol kebebasan yang mencerminkan keinginannya untuk terbebas dari rutinitas rawat inap yang dirasakan monoton. Temuan ini selaras dengan penelitian Azhari dan Lestari (2023) yang menunjukkan bahwa *art therapy* melukis bebas pada pasien di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang mampu menjadi media ekspresi kondisi psikologis secara nonverbal melalui simbol-simbol yang muncul dalam karya seni.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini mendukung pandangan Shukla dkk. (2022) bahwa *art therapy* merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam penanganan gangguan jiwa karena membantu individu mengekspresikan diri secara lebih bebas, meningkatkan kesehatan mental, serta memperbaiki hubungan interpersonal. Meskipun kegiatan ini hanya dilaksanakan dalam satu sesi, perubahan *mood* pada sebagian besar peserta serta perubahan perilaku selama proses melukis menunjukkan bahwa aktivitas kreatif sederhana dapat memberikan manfaat psikologis bagi pasien rawat inap jiwa. Temuan ini serupa dengan penelitian Shella (2017), yang menemukan bahwa satu sesi *art therapy* di tempat tidur pasien rawat inap sudah mampu memperbaiki mood, kecemasan, dan nyeri secara signifikan.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah peserta yang hanya empat orang sehingga hasil belum dapat digeneralisasi secara luas. Keterbatasan jumlah peserta disebabkan oleh terbatasnya populasi yang memenuhi syarat klinis. Jumlah ini merupakan hasil seleksi berdasarkan kriteria kondisi klinis stabil pada satu bangsal rawat inap, di mana dari seluruh pasien pada bangsal tersebut hanya empat orang yang memenuhi kriteria stabil. Selain itu, pengukuran *mood* masih bersifat deskriptif karena peserta hanya memilih satu kategori *mood* tanpa menggunakan skoring numerik. Meskipun demikian, kegiatan ini menunjukkan bahwa *art therapy* melukis bebas berpotensi menjadi modalitas pendukung dalam rehabilitasi pasien jiwa rawat inap. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara rutin dengan jumlah sesi yang lebih banyak serta menggunakan instrumen pengukuran berskoring numerik agar efektivitas intervensi dapat dianalisis secara lebih komprehensif pada penelitian selanjutnya.

KESIMPULAN

Pelaksanaan psikoedukasi *art therapy* melalui kegiatan melukis bebas menunjukkan bahwa intervensi berbasis aktivitas kreatif dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan mood pasien rawat inap jiwa di Bangsal Lily 11 Soerojo Hospital Magelang. Sebagian besar peserta memperlihatkan perubahan suasana hati ke arah yang lebih positif setelah mengikuti kegiatan, seperti meningkatnya semangat, munculnya perasaan lebih tenang, serta kemampuan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif. Aktivitas melukis bebas juga menjadi media nonverbal yang membantu pasien menyalurkan pikiran dan perasaan secara lebih nyaman sehingga tercipta suasana yang suportif dan rileks selama proses perawatan berlangsung.

Selain memberikan dampak pada kondisi emosional peserta, kegiatan ini turut meningkatkan keterlibatan, fokus, dan interaksi pasien selama proses intervensi. Hasil karya yang dibuat peserta mencerminkan kondisi psikologis serta kebutuhan emosional masing-masing individu, sehingga *art therapy* dapat menjadi sarana ekspresi diri yang membantu pasien mengkomunikasikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Meskipun kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, seperti jumlah peserta yang terbatas dan evaluasi sederhana, program ini menunjukkan potensi yang baik untuk diterapkan sebagai intervensi pendukung dalam rehabilitasi psikososial pasien rawat inap jiwa. Oleh karena itu, penelitian atau kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih lanjut pemanfaatan *art therapy* sebagai media untuk mengekspresikan emosi dan regulasi perilaku pada pasien rawat inap jiwa. Penelitian juga dapat menganalisis makna tema dan warna yang dipilih peserta sebagai gambaran kondisi psikologis mereka. Selain itu, karena perubahan perilaku dapat terjadi meskipun perubahan mood belum optimal, evaluasi selanjutnya sebaiknya lebih berfokus pada dampak *art therapy* terhadap perilaku dan konsentrasi pasien, tidak hanya pada perubahan mood.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Soerojo Hospital Magelang atas kesempatan, dukungan, dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Instalasi Psikologi, Unit Fungsional Pendidikan, serta seluruh perawat yang telah memberikan izin, arahan, pendampingan, dan bantuan selama pelaksanaan kegiatan.

Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh pasien yang telah bersedia menjadi peserta dan berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan. Ucapan terima kasih turut diberikan kepada supervisor lapangan dari Soerojo Hospital Magelang dan Universitas Negeri Semarang atas bimbingan, masukan, serta pendampingan yang sangat berarti selama proses perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan artikel ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada

seluruh Tim Magang Soerojo Hospital Tahun 2026 atas kerja sama, dukungan, dan semangat kebersamaan selama pelaksanaan program. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan layanan kesehatan jiwa dan menjadi kontribusi positif dalam upaya rehabilitasi psikososial pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinugroho, I. (2016). Memahami mood dalam konteks indonesia: Adaptasi dan uji validitas four dimensions mood scale. *JP3I*, 5(2), 127-152. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v5i2.10790>
- Ajayi, O. I., Sadiku, I. A., Akintoyese, O. A., Kolawole, P. O., Ajirrotutu, O. F., Akinkumi, F., Ajayi, A. O., Shaba, A. A., Pillot, G. O., & Olusegun, J. O. (2025). Psychosocial factors as predictors of relapse rate among substance use disorders patients in a mental health facility in Nigeria. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 10(6), 1454-1462. <https://doi.org/10.38124/ijisrt/25jun902>
- Al-Rasheed, E. S., & Al-Rasheed, M. S. (2023). The value of painting as a therapeutic tool in the treatment of anxiety/depression mental disorders. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 32, 100636. <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2023.100636>
- Amalia, I., & Hermawati, E. (2022). Hubungan karakteristik pasien skizofrenia terhadap tingkat kekambuhan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Sungai Bangkong Pontianak. *Jurnal Cerebellum*, 8(2), 1–6. <https://doi.org/10.26418/jc.v8i2.55889>
- Anwar, I. C. (2023, October 10). Info data kesehatan mental masyarakat Indonesia tahun 2023. *Tirto.id*. <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-qQRT>
- Apriani, N., Anggraini, N., & Manurung, A. (2026). Penerapan art therapy melukis bebas pada pasien halusinasi pendengaran. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 304–313. <https://doi.org/10.62383/quwell.v3i1.2950>
- Azhari, N. K., & Lestari, A. I. D. (2023). Penerapan art therapy melukis bebas untuk meningkatkan kemampuan pasien mengontrol halusinasi di rumah sakit jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang. *Jurnal Keperawatan Sishthana*, 8(2), 71-76. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i2.596>
- Barun, I., Svetinović, D., Vuk Pisk, S., Grošić, V., & Filipčić, I. (2023). Hidden face of pandemic – Case study of an art therapy process during the pandemic of the virus COVID-19. *European Psychiatry*, 66(Suppl 1), S371–S372. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.806>
- Damayanti, D., & Kurniawan, B. E. (2026). Aplikasi evidence based nursing art therapy terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien dengan gangguan jiwa di ruang perawatan UPT RSUD Madani Palu. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 3(1), 1045–1051. <https://doi.org/10.62379/jipk.v3i1.1951>
- Dekawaty, A. (2026). Upaya pemberdayaan klien gangguan persepsi sensori (halusinasi pendengaran) dengan art therapy: Melukis bebas. *Khidmah*, 8(1), 117–122. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v8i1.592>
- 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>
- El Jabiry, S.-E., Bouazzaoui, M. A., Elghazouani, F., & Oneib, B. (2025). Stress, coping strategies, and relapse among schizophrenia patients at the psychiatric hospital of Oujda, Morocco. *Pan African Medical Journal*, 52(97), 1-8. <https://doi.org/10.11604/pamj.2025.52.97.44612>
- Febriyanti, A., Devita, Y., Erlin, F., & Nita, Y. (2025). Asuhan keperawatan jiwa dengan penerapan art therapy terhadap kemampuan mengontrol halusinasi pendengaran pada pasien gangguan jiwa di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau. *MEDICA NUTRICIA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 20(1). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.64>
- Gerami, M. (2021). The effects of group art therapy on reducing psychological stress and improving the quality of life in Iranian newcomer children. *Canadian Journal of Art Therapy*, 34(1), 8–17. <https://doi.org/10.1080/26907240.2021.1883856>
- Holmqvist, G., & Lundqvist-Persson, C. (2023). A structured observation framework for evaluating clients' inner change during and after art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 41(2), 56-64. <https://doi.org/10.1080/07421656.2023.2240681>

- Idulfilastri, R. M., & Franscois, F. (2024). Perubahan mood mahasiswa saat kuliah sudah mulai offline. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(5), 1818–1829. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i5.1170>
- Latifah, R. A., Yolanda, Y., & Indriati, T. (2025). The application of art therapy in patients with hallucinations: A literature review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(2), 985–992. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i5.7042>
- Lavenia, A., Febriana, M., Rahayu, S., Fadhila, M., Faridah, S., & Budianto, Z. (2023). Kegiatan melukis sebagai media rekreasi pada pasien rawat inap Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27–36. <https://doi.org/10.54082/ijpm.69>
- Lestariyanah, S. (2025). Penerapan art therapy menggambar dan mewarnai terhadap kemampuan mengontrol halusinasi pada pasien gangguan persepsi sensori. *Journal of Mental Health*, 2(1), 42–48. <https://doi.org/10.63425/ljmh.v2i1.103>
- Menon, J., & Kandasamy, A. (2018). Relapse prevention. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(4), 473–478. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_36_18
- Prasasti, A. T. A., Oktaviana, W., & Nugroho, A. (2025). Efektivitas art therapy: Menggambar terhadap penurunan tanda dan gejala pada pasien halusinasi pendengaran di Rumah Sakit Jiwa Daerah dr. Arif Zainudin Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ners*, 9(2), 2363–2368. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.43390>
- Pulungan, Z. S. A., Ahmad, M., Hardiyati, & Purnomo, E. (2022). Terapi psikoedukasi keluarga meningkatkan kemandirian klien gangguan jiwa. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 5(3), 614–621. <https://doi.org/10.33096/woh.vi.45>
- Shella, T. A. (2017). Art therapy improves mood, and reduces pain and anxiety when offered at bedside during acute hospital treatment. *The Arts in Psychotherapy*, 57, 59–64. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.10.003>
- Shukla, A., Choudhari, S., Gaidhane, A., & Quazi Syed, Z. (2022). Role of art therapy in the promotion of mental health: A critical review. *Cureus*, 14. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>
- Sianturi, R., Javalusia, A., Nazifah, H. N., Putri, L. A., Mubina, M. F., Prasetyo, M. R., Sari, N., Purnamasari, R., Putri, S. M., Hamdi, S. S., & Putri, V. W. (2025). Penerapan art therapy sebagai penanganan orang dengan gangguan jiwa: Literature review. *JMK: Jurnal Mitra Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.47522/jmk.v8i1.377>
- Soerojo Hospital (2025). Jumlah pasien psikiatri Rumah Sakit Prof. dr. Soerojo Kota Magelang per bulan. *DataGo Kota Magelang*. <https://datago.magelangkota.go.id/frontend/item-dda/index?item=929>
- Susanti, Y., Virgo, G., Simatupang, T. (2024) Terapi menggambar bebas terhadap pasien halusinasi di Ruangan Mandau 1 Rumah Sakit Jiwa Tampar Provinsi Riau. *Science: Indonesian Journal of Science*, 1(3), 349–359. <https://doi.org/10.31004/science.v1i3.91>
- Sutanto, T. P., & Saputra, B. R. A. (2023). Efektivitas intervensi psikoedukasi dalam meningkatkan pengendalian diri (self-control) pada remaja di MTSN 2 Surabaya. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 20(2), 171–187. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2023.202-05>
- World Health Organization. (2004). Prevention of mental disorders: Effective interventions and policy options. *World Health Organization*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43027/924159215X_eng.pdf
- Zaenal, & Rosida. (2025). Efektivitas terapi seni (art therapy) terhadap ekspresi emosi pada pasien dengan gangguan jiwa. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 106–116. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.846>