

PENGARUH TERAPI SENI: MELUKIS TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PENDERITA GANGGUAN JIWA DI PANTI SOSIAL BINA LARAS HARAPAN SENTOSA 1 CENGKARENG JAKARTA

The Effect Of Art Therapy: Painting On Reducing The Depression
Level Of Mentally Disordered Patients at Bina Laras Harapan
Sentosa 1 Cengkareng Social Institution Jakarta

Rika Ariyanti¹, Stefanus Andang Ides²
^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta
stefanus@stik-sintcarolus.ac.id
stefanusandangides@gmail.com

ABSTRACT

Depression affects patients with mental disorders, causing them to experience prolonged sadness and loss of interest in activities. Uncontrolled depression causes many people to commit suicide. Painting art therapy is a good choice for depression sufferers. The aim of this research is to determine the effect of painting art therapy on the level of depression in mental disorder patients at PSBL HS 1 Cengkareng Jakarta. This research used a quantitative design with a quasi pre-experimental method, two-group pretest-posttest design with a sample of 79 participants. Univariate and bivariate analysis used the Wilcoxon signed rank test and Chi Square test. The results showed that mental disorder patients before painting therapy experienced mild levels of depression (84.8%), but after painting therapy they became less depressed (50.6%). Patients with mental disorders after painting therapy in the intervention group experienced a significant decrease in mean scores of 53.05% ($p < 0.05$), while in the control group showed a significant increase of 4.29% ($p > 0.05$). There was a significant effect of painting therapy on the level of depression in mental disorders patients ($p < 0.05$). There was no significant relationship between patient characteristics and the level of depression in mental disorder patients ($p > 0.05$).

Keywords : *Depression, mental illness, painting therapy*

ABSTRAK

Depresi memengaruhi pasien gangguan jiwa sehingga mengalami sedih berkepanjangan dan kehilangan minat dalam berkegiatan. Depresi yang tidak dikendalikan menyebabkan banyak orang memutuskan bunuh diri. Terapi seni melukis, adalah pilihan yang baik untuk penderita depresi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi seni melukis terhadap tingkat depresi pasien gangguan jiwa di PSBL HS 1 Cengkareng Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode quasi pre experimental, two-group pretest-posttest design dengan sampel 79 partisipan. Analisa univariat dan bivariat menggunakan wilcoxon signed rank test dan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan pasien gangguan jiwa sebelum terapi melukis mengalami tingkat depresi ringan (84.8%), tetapi setelah terapi melukis menjadi tidak depresi (50.6%). Pasien gangguan jiwa setelah terapi melukis pada kelompok intervensi

mengalami penurunan nilai mean sebesar 53,05% secara bermakna ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan peningkatan 4,29% secara bermakna ($p > 0,05$). Terdapat pengaruh terapi melukis terhadap tingkat depresi pasien gangguan jiwa secara bermakna ($p < 0,05$). Tidak ada hubungan bermakna antara karakteristik pasien dengan tingkat depresi pasien gangguan jiwa ($p > 0,05$).

Kata kunci : Depresi, gangguan jiwa, terapi seni melukis

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan jiwa di seluruh dunia termasuk di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan yang serius, di mana jumlah orang yang menderita gangguan jiwa terus meningkat (Ekayanti, dkk 2023). Gangguan jiwa merupakan perilaku atau sindrom yang menunjukkan gejala penderitaan (distress) atau pemburukan (impairment) dalam salah satu atau lebih kemampuan manusia, misalnya perilaku, psikologi, atau biologi. Beberapa jenis gangguan jiwa yang ada di Indonesia seperti depresi, cemas, bipolar, skizofrenia, gangguan perilaku, gangguan perilaku makan, autisme, cacat intelektual, dan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) (Beo & Zahra 2022).

Jumlah kasus gangguan jiwa di seluruh dunia menurut WHO pada 2019 menunjukkan depresi paling banyak diderita sebanyak 264 juta penderita (Fauziah dkk, 2023). Depresi merupakan sebuah gangguan suasana hati yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang (Kemenkes, 2024). Depresi dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti biologi, ekonomi, sosial, lingkungan, dan budaya (MN & Listiani, 2022). Penderita depresi dapat menunjukkan gejala seperti kehilangan minat kegembiraan, kelelahan, dan penurunan aktivitas (Rosani, 2014 dalam Asmila & Septiawantary, 2023). Depresi yang berlangsung singkat dan memiliki faktor pencetus yang jelas, itu dianggap normal. Namun, ketika keluhan orang yang menderita menjadi tidak realistis dan tidak dapat dimengerti oleh orang lain, itu dianggap sebagai gejala psikotik (Suharno, 2022).

Penanganan depresi disesuaikan dengan tingkat depresi pasien. Terapi seni dapat menjadi salah satu solusi gerakan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental di Indonesia. Terapi seni, juga dikenal sebagai terapi seni ekspresif atau terapi seni kreatif berupa seni visual, musik, drama atau kata-kata tertulis, merupakan sebuah terapi modalitas untuk penyembuhan yang mendorong pemulihan melalui praktik terapeutik yang berbeda. Seni kreatif terapi menggunakan berbagai bentuk ekspresi untuk mengungkapkan proses penyembuhan (Boyadjis, 2019). (Hertinjung et al., 2020) mengatakan terapi seni ekspresif, seperti melukis dan menulis, adalah pilihan yang baik untuk penderita depresi. Terapi seni salah satunya terapi melukis dapat menjadi salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental. Dalam terapi melukis, pasien dengan gangguan jiwa dapat mengungkapkan perasaan melalui lukisan. Perasaan pasien dapat ditangani lebih baik. Namun, pengobatan ini prosesnya membutuhkan waktu yang lama dan tidak dapat diselesaikan dalam sehari (Bauldry, 2017 & Van, 2016 dalam Sun, 2022).

Penelitian yang dilakukan Lavenia, dkk (2023). Kegiatan melukis sebagai media rekreasi dilakukan di rehabilitasi psikososial Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum. Partisipan merupakan 15 pasien rawat inap yang ikut dalam rehabilitasi mental psikososial di Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum. Hasil dari penggunaan keterampilan melukis sebagai media rekreasi yang dilakukan oleh pasien rawat inap di Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum menunjukkan pasien yang mengikuti kegiatan ini mengalami perubahan perasaan setelah melukis, yang mana perasaan mereka menjadi lebih nyaman, damai, tenang, dapat menuangkan emosi, rileks, terhibur, senang, dan bahagia (Lavenia dkk, 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2023), Partisipan merupakan 40 pasien gangguan jiwa yang mengalami isolasi sosial di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RS.ID) DR

Arif Zainuddin Surakarta. Hasil Independent Test derajat depresi menunjukkan bahwa analisis data perbandingan keefektifan art drawing therapy dengan kelompok control dan intervensi menggunakan Independent sample di peroleh hasil p value 0.050 pvalue = 0.05 maka Ho diterima dan Ha di tolak yang berarti tidak ada perbandingan pengaruh art drawing therapy pada kelompok control dan intervensi pada pasien isolasi sosial terhadap derajat depresi (Kusuma dkk, 2023).

Penelitian yang dilakukan Febrieta & Sukma (2023), Kegiatan ini dilaksanakan dalam kurun waktu selama seminggu dengan 3 kali pertemuan yang dilakukan di Yayasan galuh sebagai tempat rehabilitasi para ODGJ. Respondennya adalah 7 pasien ODGJ dengan tingkat kesadaran 70% atau berada dalam level 60. Hasil penelitian menunjukkan art therapy secara efektif dapat meningkatkan kesehatan mental (Febrieta dkk., 2023).

Penelitian yang dilakukan Maulidya (2022), 40 partisipan dengan diagnosa keperawatan risiko bunuh diri yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan berjumlah 20 responden di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Estitomo Wonogiri. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa art drawing therapy pada pasien risiko bunuh diri kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki pengaruh yang bermakna terhadap derajat depresi pada pasien risiko bunuh diri (Maulidya dkk, 2022).

Penelitian yang dilakukan Rakhmanto, dkk (2022) menunjukkan logotherapy dengan media seni menggambar, efektif menurunkan tingkat depresi pada lansia di Panti Wredha Budi Pertiwi Bandung. Ditunjukkan dengan menurunnya tingkat depresi dari tingkat depresi tinggi ke tingkat depresi sedang (Rakhmanto Heryana dkk, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode quasi pre experimental, two-group pretest-posttest design. Penelitian ini mengidentifikasi pengaruh terapi seni melukis terhadap tingkat depresi pasien gangguan jiwa di PSBL HS 1 Cengkareng. Populasi pada penelitian ini merupakan pasien gangguan jiwa dari PSBL HS 1 Cengkareng yang memiliki kapasitas atau daya tampung sebesar 770 warga binaan sosial (WBS) dan didapat 80 penderita depresi dengan skor diatas 50 (depresi ringan) menggunakan zung self rating depression scale (SDS). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data utama. Pada pre dan post intervensi menggunakan kuesioner zung self rating depression scale (SDS). Kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan. Analisis data digunakan analisis univariat untuk menganalisis masing-masing tingkat depresi pada pasien gangguan jiwa saat pre dan post intervensi, selanjutnya digunakan analisis bivariat. Pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test untuk melihat pengaruh antara terapi seni melukis dengan tingkat depresi pasien gangguan jiwa. Serta menggunakan uji chi square untuk melihat pengaruh antara terapi seni melukis dengan tingkat depresi pasien gangguan jiwa.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh terapi seni melukis terhadap tingkat depresi pasien gangguan jiwa di Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa 1 Cengkareng Jakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Analisis univariat ini menunjukkan distribusi frekuensi dari gambaran tingkat depresi pada pre dan post intervensi:

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Tingkat depresi Pasien Gangguan Jiwa sebelum dan sesudah Terapi Melukis di PSBL 1 Cengkareng Jakarta, 2024.

Tingkat Depresi	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Depresi minimal	0	0.0	40	50,6
Depresi ringan	67	84,8	28	35.4
Depresi sedang	10	12.7	9	11.4
Depresi berat	2	2.5	2	2.5
Total	79	100,0	79	100,0

Berdasarkan tabel 5.1, menunjukkan pasien gangguan jiwa sebelum terapi melukis persentase terbesar tingkat depresi ringan (84.8%), tetapi setelah terapi melukis sebanyak 3 kali pertemuan, persentase terbesar menjadi tidak depresi (50.6%). Menurut Maslim, (2013) seorang yang mengalami depresi sedang ini menunjukkan gejala depresi selama kurang dari dua minggu, dan mereka mengalami kesulitan melakukan aktivitas sosial, pekerjaan, dan tanggung jawab rumah tangga. Penderita memiliki setidaknya dua sampai tiga gejala depresi. Peneliti menganalisis bahwa pasien gangguan jiwa dengan skor depresi di atas 50 pada pre test memiliki frekuensi yang lebih besar disebabkan karena faktor psikologis karena sebagian besar pasien gangguan jiwa mengatakan tidak penuh optimis akan masa depan, merasa tidak berguna dan dibutuhkan, merasa terisolasi atau tidak bisa menikmati hal-hal yang biasa dilakukan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Saras, (2023) depresi dapat disebabkan karena faktor psikologis: seperti perubahan besar dalam hidup, stres jangka panjang, harga diri rendah, putus asa, riwayat trauma atau peristiwa yang mengganggu.

B. Analisa Bivariat

Hasil uji normalitas menunjukkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada sebelum dan sesudah intervensi melukis menunjukan (p -value $< 0,05$) menunjukkan data berdistribusi tidak normal maka

Tabel 5.2

Tingkat Depresi Pasien Gangguan Jiwa Antara Sebelum dan Sesudah Terapi Melukis pada Kelompok Intervensi dan kelompok Kontrol di PSBL 1 Cengkareng, Jakarta Tahun 2024.

Kelompok	Rerata sebelum	Rerata sesudah	Selisih tingkat depresi	% Penurunan	p value
Intervensi	53.95	30.45	23.50	43.54 %	0.001
Kontrol	55.79	56.21	-0.42	-0.75 %	0.046

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan pasien gangguan jiwa setelah terapi melukis pada kelompok intervensi terjadi penurunan nilai mean sebesar 53,05% secara bermakna ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan peningkatan 4,29% secara bermakna ($p > 0,05$).

Peneliti menganalisis dengan diberikan intervensi melukis sebanyak 3 kali pertemuan pada kelompok intervensi dapat menurunkan tingkat depresi pasien gangguan jiwa. Hal ini dibuktikan berdasarkan tabel 5.3 dan laporan yang disampaikan oleh partisipan yang menyatakan bahwa terapi kegiatan melukis membuat perasaan lebih senang atau bahagia dan bisa mengekspresikan perasaan di atas kertas lukis tanpa adanya paksaan. Sejalan dengan penelitian Maulidya, dkk (2022) kegiatan *art drawing therapy* yang dilakukan tiga sesi pada kelompok perlakuan berpengaruh terhadap penurunan derajat depresi

responden karena responden dapat mengungkapkan perasaannya lebih baik. Didukung pula oleh penelitian yang dilakukan Lavenia, dkk (2023). Serta didukung oleh penelitian Kusuma, dkk (2023) pemberian *art drawing therapy* berpengaruh signifikan derajat depresi pasien isolasi sosial. kegiatan melukis dapat membuat perasaan pasien gangguan jiwa menjadi lebih nyaman, damai, tenang, dapat menuangkan emosi, rileks, terhibur, senang, dan bahagia. Hasil penelitian menunjukkan *art therapy* secara efektif dapat meningkatkan kesehatan mental (Febrieta et al., 2023)

Tabel 5.3
Pengaruh antara Terapi Seni Melukis Terhadap Tingkat Depresi Pasien Gangguan Jiwa di PSBL 1 Cengkareng Jakarta, 2024

Terapi melukis	% Penurunan Tingkat Depresi			P Value
	%Turun	%Tdk Turun	Total%	
Ya (intervensi)	100.0%	0.0%	100.0%	0,001
Tidak (kontrol)	0.0%	100.0%	100.0%	0,346

Berdasarkan tabel 5.3, tingkat depresi pasien gangguan jiwa pada kelompok intervensi (100.0%) lebih tinggi dari pada kelompok kontrol (0.0%), Perbedaan penurunan tingkat depresi antara kelompok intervensi dan kontrol secara statistik bermakna ($p = 0,001 < 0,05$). Jumlah p-value yang kurang dari 0.05 menunjukkan bahwa H1 diterima dan terdapat perbedaan tingkat depresi antara pre-test dan post-test pada kelompok intervensi pasien gangguan jiwa di PSBL HS 1 Cengkareng.

Sejalan dengan penelitian Asnani, (2020) terapi seni mewarnai efektif terhadap penurunan depresi. Tingkat depresi pada partisipan setelah mendapatkan intervensi terapi seni mewarnai lebih rendah daripada sebelum diberikannya intervensi. Menurut Andreas & Asri, (2020) aktivitas terapi seni seperti melukis, mewarnai dll merupakan wadah untuk alternatif penyembuhan bagi orang depresi. Pemilihan warna yang tepat juga akan berpengaruh terhadap suasana hati pada partisipan seperti warna hijau dianggap memiliki kekuatan untuk penyembuhan dan kemampuan untuk menenangkan dan menyegarkan, serta warna biru berhubungan dengan hal yang positif, lebih produktif dan warna kedamaian Alani dkk, (2022). Berdasarkan hasil observasi partisipan lebih banyak menggunakan warna hijau dan biru untuk mewarnai objek lukisan, partisipan juga mengatakan bahwa ruangan yang digunakan untuk melukis terasa nyaman, sejuk, dan jauh dari kebisingan. sesuai dengan penelitian Alani dkk, (2022) pencahayaan yang sesuai, penghawaan yang tidak terlalu panas dan dingin, serta ruangan yang jauh dari kebisingan membantu partisipan merasa nyaman, aman dan tenteram sehingga tidak memperburuk gejala depresi.

SIMPULAN

Pasien gangguan jiwa sebelum terapi melukis persentase terbesar tingkat depresi ringan (84.8%), tetapi setelah terapi melukis sebanyak 3 kali pertemuan, persentase terbesar menjadi depresi minimal (50.6%). Pasien gangguan jiwa setelah terapi melukis pada kelompok intervensi mengalami penurunan nilai mean sebesar 53,05% secara bermakna ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan peningkatan 4,29% secara bermakna ($p > 0,05$). Terdapat pengaruh terapi melukis terhadap tingkat depresi pasien gangguan jiwa secara bermakna ($p < 0,05$)

SARAN

Diharapkan para pasien gangguan jiwa PSBL 1 Cengkareng dapat menerapkan terapi seni melukis ini untuk mengekspresikan perasaannya lebih baik. Pihak PSBL 1 Cengkareng dapat memberikan kesempatan lebih banyak WBS bisa mengikuti kegiatan melukis yang diadakan setiap Senin dan Rabu. Diharapkan untuk senantiasa memonitor pasiennya dengan berbagai intervensi atau metode lain yang dapat digunakan terutama guna meningkatkan kesadaran diri dan kesehatan mental para WBS

DAFTAR PUSTAKA

- Alain Surya, C., & Sibarani dan Endi Martha Mulia, P. H. (2022). Pusat Penanganan Depresi Nonpsikotik di Deli Serang. *Jurnal Sains Dan Teknologi ISTP*, 18(01), 2356–0878.
- Andreas, M., & Asri, A. (2020). Fasilitas Terapi seni untuk depresi di Surabaya. *Jurnal Dimensi Arsitektur*, 8(1), 497–504.
- Anrilia, E. M. N., & Listiani, W. (2022). Taksonomi Intervensi Seni Kreatif untuk Kesehatan Mental. *Panggung*, 31(4), 454–465. www.scopus.com.
- Asmila, L., & Septiawantary, R. (2022). Depresi pada pasien paska stroke. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practices*, 2(1), 27–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.24853/ijnsp.v2i1.27-32>
- Asnani, S. (2020). Efektivitas Terapi Seni Mewarnai Terhadap Depresi Pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Perspective*, 2(2), 109–120. <https://doi.org/10.47679/jopp.022.12200010>
- Beo, A., & Zahra, Z. (2022). *Ilmu keperawatan jiwa dan komunitas*. Bandung. Media Sains Indonesia.
- Boyadjis, A. (2019). Healing the traumatized child through expressive arts therapy. (*Doctoral Dissertation, University of Wisconsin-Superior*), 1(1), 1–38.
- Ekayanti, E., Luluh Rohmawati, D., Komalawati, R., & Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi, A. (2023). Peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan jiwa serta kepedulian terhadap kelompok resiko dan gangguan jiwa. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(2), 108–118. <http://jpk.jurnal.stikeskendekiautamakudus.ac.id>
- Fauziah, S., Juni, B., Anjani, R., Fuziah, S., & Studi, P. S. (2021). Komunikasi terapeutik pada pasien depresi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pernus*, 1(1), 10–15. <http://jurnal-pernus.id/index.php/JIKP/index>
- Febrieta, D., Triandini Sukma, M., Studi Psikologi, P., Psikologi, F., & Bhayangkara Jakarta Raya, U. (2023). Pendampingan pelatihan art therapy dalam meningkatkan kesadaran diri pasien ODGJ. *Communnity Development Journal*, 4(2), 3562–3568.
- Fekaristi1, A. A., Hasanah2, U., Inayati3, A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). Art therapy melukis bebas terhadap perubahan halusinasi pada pasien skizofrenia. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 2807–3649.
- Hertinjung, W., Dwi Mardani, E., & Kamala, A. (2020). Terapi Seni untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pasien Skizofrenia RSJ yang Menjalani Rehabilitasi. *Prosiding University Research Colloquium*, 84–89.
- Kemenkes. (2024). *Depresi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-mental/depresi>
- Kusuma, H., Mandala, F. A., Nurahman, A., & Batubara, I. M. (2023). Pengaruh art drawing therapy terhadap derajat depresi dan kecerdasan emosional pada pasien isolasi sosial di RSJD Dr Arif Zainudin Surakarta. *Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 11(1), 1–11.
- Lavenia, A., Febriana, M., Rahayu, S., Fadhila, M., Faridah, S., & Budianto, Z. (2023). Kegiatan Melukis sebagai Media Rekreasional pada Pasien Rawat Inap

- Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27–36. <https://doi.org/10.54082/ijpm.69>
- Maslim, & Rusdi. (2013). *Buku saku diagnosis gangguan jiwa*. Jakarta. FK Uniika Atma Jaya.
- Maulidya, A. D. A., Maharani, I., Batubara, S., Prodi, M., Program, K., Keperawatan, D., Kusuma, U., & Surakarta, H. (2022). *Pengaruh pemberian art drawing therapy terhadap derajat depresi pada pasien risiko bunuh diri*. 10(1), 1–10.
- Rakhmanto Heryana, N., Yusuf, U., & Penulis, nsi. (2022). Efektifitas logoterapi dengan media seni menggambar terhadap penurunan depresi pada lansia. *MHC Journal of Mental Health Concerns*, 1(2), 43–50.
- Saras, T. (2023). *Mengatasi Depresi: Panduan Lengkap untuk Memahami, Mengelola, dan Menemukan Kembali Kesejahteraan Emosional*. Semarang. Tiram Media.
- Suharno, S. (2022). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien Depresi di Poliklinik Jiwa RSUD Majalengka. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 10(1), 134–144.