PaKMas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)
https://journal.yp3a.org/index.php/PaKMas
ISSN Media Elektronik 2808-0920
Vol. 6 No. 2 (November 2026) 448-455
DOI: 10.54259/pakmas.v6i2.8207

Upaya Peningkatan Kemampuan Sosialisasi melalui Terapi *Expressive Writing* pada Pasien Isolasi Sosial di Ruang Maengket RSJ Prof. Dr. V. L. Ratumbuysang

Yosua Aldrin Kaligis[1], Yuin Enike Dama[2], Drova Manorek[3], Verra Karame[4]
[1,2,3,4]Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Pembangunan Indonesia Manado, Indonesia
Email: [1]yosuakaligis1@gmail.com

Abstract

Social isolation is a common psychiatric nursing problem in patients with psychiatric disorders, characterized by decreased ability to interact, withdrawal from the environment, and difficulty expressing feelings. This condition can hinder the patient's recovery process and reduce the quality of social relationships. One non-pharmacological intervention that can be implemented is expressive writing, a therapy that helps patients channel thoughts and feelings through writing as a form of self-expression. This community service activity aims to improve socialization skills in patients with social isolation through the application of expressive writing therapy. The activity was carried out on one patient, Mrs. S.N., who was treated in the Maengket Room of Prof. Dr. V. L. Ratumbuysang Mental Hospital. The implementation method used a nursing process approach that included assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The expressive writing intervention was given for two consecutive days with nurse assistance. The results of the activity showed positive changes in the patient, in the form of an increased ability to express feelings verbally and in writing, increased courage in communicating, and the beginning of interactions with nurses and the surrounding environment. In addition, there was a decrease in withdrawal behavior, increased eye contact, and a better response to social stimuli. Overall, patients' levels of social isolation decreased from 90% to 60% after the intervention. In conclusion, expressive writing can be used as a psychiatric nursing intervention to improve social skills in patients with social isolation.

Keywords: *Social Isolation, Expressive Writing, Psychiatric Nursing Care.*

Abstrak

Isolasi sosial merupakan salah satu masalah keperawatan jiwa yang sering ditemukan pada pasien dengan gangguan psikiatri, ditandai dengan penurunan kemampuan berinteraksi, menarik diri dari lingkungan, serta kesulitan mengekspresikan perasaan. Kondisi ini dapat menghambat proses pemulihan pasien dan menurunkan kualitas hubungan sosial. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah *expressive writing*, yaitu terapi yang membantu pasien menyalurkan pikiran dan perasaan melalui tulisan sebagai bentuk ekspresi diri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi pada pasien dengan isolasi sosial melalui penerapan terapi *expressive writing*. Kegiatan dilaksanakan pada satu pasien yaitu Ny. S.N yang dirawat di Ruang Maengket RSJ Prof. Dr. V. L. Ratumbuysang. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi *expressive writing* diberikan selama dua hari berturut-turut dengan pendampingan perawat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif pada pasien, berupa peningkatan kemampuan mengekspresikan perasaan secara verbal maupun tertulis, meningkatnya keberanian dalam berkomunikasi, serta mulai terjadinya interaksi dengan perawat dan lingkungan sekitar. Selain itu, terjadi penurunan perilaku menarik diri, peningkatan kontak mata, dan respons yang lebih baik terhadap stimulus sosial. Secara umum, tingkat isolasi sosial pasien menurun dari 90% menjadi 60% setelah intervensi. Kesimpulannya, *expressive writing* dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan jiwa untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi pada pasien dengan isolasi sosial.

Kata Kunci: Isolasi Sosial, *Expressive Writing*, Keperawatan Jiwa.

Diterima Redaksi: 14-06-2026 | Selesai Revisi: 08-07-2026 | Diterbitkan Online: 15-11-2026

A. PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia dan telah menjadi isu global. Gangguan jiwa adalah kondisi ketidakmampuan individu dalam berpikir atau berperilaku secara efektif dalam jangka waktu yang lama akibat terganggunya proses pikir dan perilaku yang tidak wajar (Olivia, 2020). Keabnormalan tersebut dapat ditandai dengan berbagai gejala seperti ketegangan, rasa putus asa dan murung, gelisah, cemas, perilaku terpaksa (kompulsif), histeria, rasa lemah, ketidakmampuan mencapai tujuan, takut, serta munculnya pikiran-pikiran negatif (Apriliya Ambo, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (2025), prevalensi skizofrenia di dunia mencapai sekitar 24 juta orang atau 1 dari 300 penduduk (0,32%), dengan prevalensi lebih tinggi pada orang dewasa yaitu 1 dari 222 orang (0,45%). Skizofrenia umumnya muncul pada akhir masa remaja hingga usia dua puluhan dan cenderung terjadi lebih awal pada laki-laki dibandingkan perempuan. Di Indonesia, berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi gangguan jiwa berat seperti skizofrenia mencapai 1,7 per 1.000 penduduk atau sekitar 400.000 orang. Di Provinsi Sulawesi Utara, angka kejadian skizofrenia dilaporkan sekitar 7.089 jiwa atau 10,90% (Riskesdas Sulawesi Utara, 2018).

Pasien dengan gangguan jiwa yang tidak memiliki pekerjaan serta memiliki tingkat pendidikan rendah sering mengalami penurunan rasa percaya diri dan merasa tidak memiliki kemampuan yang bermanfaat bagi orang lain. Kondisi tersebut meningkatkan risiko terjadinya isolasi sosial (Dermawan, 2024). Isolasi sosial ditandai dengan konsep diri negatif, perasaan tidak mampu, meremehkan kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah, tidak memiliki kelebihan, kurangnya kontak mata, bicara pelan, lesu, dan kurang bergairah (PPNI, 2017).

Isolasi sosial merupakan kondisi dimana individu menarik diri dari lingkungan akibat perasaan tidak berharga, tidak mampu, dan kurang percaya diri. Hal ini menyebabkan individu kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal, sehingga lebih banyak menyendiri, mengalami penurunan aktivitas, serta kurang memperhatikan kebersihan dan penampilan diri. Penatalaksanaan isolasi sosial dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis diberikan sesuai indikasi medis, sedangkan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah *expressive writing*. Terapi *expressive writing* merupakan metode terapeutik yang membantu individu mengekspresikan pikiran dan perasaan yang terpendam melalui tulisan, seperti perasaan sedih, kecewa, dan duka. Melalui kegiatan menulis, individu diharapkan dapat menjernihkan pikiran, meningkatkan pemahaman diri, serta memperbaiki kesehatan fisik dan mental sehingga dapat meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial (Perdani, 2021).

Sebelumnya, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *expressive writing* memberikan manfaat efektivitas terapi ini. Penelitian Dermawan (2024) di RSJD dr. Arif Zainudin Surakarta menunjukkan bahwa setelah penerapan *expressive writing*, pasien mengalami penurunan rasa malu, mulai mampu berinteraksi, serta menunjukkan peningkatan aktivitas seperti menulis, menggambar, dan merapikan tempat tidur. Penelitian Fitriatul Massuroh (2022) menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* dapat meningkatkan kemampuan *self-disclosure* pada pasien skizofrenia dengan membantu menyalurkan emosi dan pengalaman pribadi. Selain itu, penelitian Risna Amalia & Tatik Meiyuntariningsih (2020) menyatakan bahwa terapi ini dapat mengurangi stres karena membantu individu menyalurkan emosi negatif ke dalam bentuk tulisan, sehingga berdampak pada perbaikan sikap dan pengembangan kreativitas.

Sebelumnya, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *expressive writing* memberikan manfaat dalam meningkatkan kesehatan mental pasien dengan gangguan jiwa. Penelitian oleh Dermawan (2024) menunjukkan bahwa penerapan *expressive writing* mampu menurunkan perilaku menarik diri serta meningkatkan keberanian pasien untuk berinteraksi dan melakukan aktivitas sehari-hari. Fitriatul Massuroh (2022) juga melaporkan bahwa *expressive writing* dapat meningkatkan kemampuan *self-disclosure* pada pasien skizofrenia melalui proses pengungkapan emosi dan pengalaman pribadi. Selain itu, Tang et al. (2023) menemukan bahwa *positive psychology expressive writing* secara signifikan menurunkan stigma serta meningkatkan harapan, strategi koping, dan kualitas hidup pasien skizofrenia yang menjalani rawat inap. Hasil tersebut diperkuat oleh Lai et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa *expressive writing* merupakan intervensi psikologis yang sederhana, mudah diterapkan, dan efektif dalam membantu regulasi emosi serta mendukung kesehatan mental pada berbagai kelompok pasien

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif dalam membantu pasien gangguan jiwa mengekspresikan emosi, meningkatkan *self-disclosure*, serta mengurangi stres psikologis. Namun, kegiatan pengabdian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya karena tidak hanya berfokus pada pengukuran efektivitas terapi, tetapi pada implementasi *expressive writing* sebagai intervensi keperawatan

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

berbasis bukti (*evidence-based practice*) yang diintegrasikan ke dalam proses asuhan keperawatan jiwa. Kegiatan ini dilaksanakan melalui pendampingan langsung oleh perawat pada pasien dengan diagnosis isolasi sosial di Ruang Maengket UPTD Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. V. L. Ratumbuysang, dengan tujuan meningkatkan kemampuan sosialisasi pasien serta memberikan contoh penerapan terapi yang dapat diimplementasikan secara berkelanjutan dalam pelayanan keperawatan jiwa.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 16 Januari 2026, ditemukan pasien dengan diagnosa keperawatan utama isolasi sosial yaitu Ny. S.N. Secara objektif, pasien tampak kurang kontak mata, postur tubuh menunduk, nada bicara tinggi, sering menyendiri di tempat tidur, melamun, dan cenderung diam. Secara subjektif, pasien mengatakan ingin menyendiri dan merasa tidak nyaman berada di keramaian.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk menyusun karya ilmiah akhir ners dengan judul "Upaya Peningkatan Kemampuan Sosialisasi melalui Terapi *Expressive Writing* pada Pasien Isolasi Sosial di Ruang Maengket RSJ Prof. Dr. V. L. Ratumbuysang".

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penerapan asuhan keperawatan jiwa pada pasien dengan gangguan isolasi sosial melalui penerapan *expressive writing* di Ruang Maengket UPTD Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. V. L. Ratumbuysang Manado.

Kegiatan ini difokuskan pada pemberian intervensi keperawatan berupa terapi modalitas *expressive writing* yang dilakukan secara terstruktur kepada pasien sebagai upaya untuk membantu pasien mengekspresikan pikiran dan perasaan, meningkatkan kesadaran diri, serta meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial secara bertahap. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui proses pendampingan, demonstrasi, dan latihan menulis ekspresif sesuai dengan kondisi dan kemampuan pasien.

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan praktik keperawatan berbasis pemberdayaan pasien, dengan menekankan pada proses interaksi terapeutik antara perawat dan pasien, serta penggunaan kegiatan menulis sebagai media ekspresi diri pada pasien dengan masalah isolasi sosial.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Ruang Maengket UPTD Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. V. L. Ratumbuysang Manado pada bulan Januari 2026. Peserta kegiatan adalah satu pasien dengan masalah isolasi sosial yaitu Ny. S.N yang dirawat di ruang tersebut, serta perawat ruangan sebagai mitra pelaksana kegiatan. Pengumpulan data dalam kegiatan ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi selama pelaksanaan terapi *expressive writing*. Wawancara digunakan untuk memperoleh gambaran kondisi pasien, isi pikiran dan perasaan pasien, serta respon emosional sebelum dan sesudah kegiatan. Observasi dilakukan untuk menilai perubahan perilaku pasien, termasuk kemampuan mengekspresikan diri, kontak mata, keterlibatan dalam interaksi, serta respon terhadap lingkungan. Dokumentasi dilakukan untuk mencatat proses pelaksanaan kegiatan secara sistematis, termasuk hasil tulisan pasien dan perubahan perilaku selama intervensi berlangsung.

Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan proses pelaksanaan dan hasil kegiatan *expressive writing*. Hasil analisis difokuskan pada perubahan kemampuan ekspresi emosi, peningkatan komunikasi verbal maupun tertulis, serta peningkatan interaksi sosial pasien. Selain itu, dianalisis juga keterlibatan perawat sebagai mitra dalam mendukung pelaksanaan terapi serta kemungkinan penerapan terapi secara berkelanjutan di ruang perawatan.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak Ruang Maengket UPTD Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. V. L. Ratumbuysang Manado untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan, menentukan jadwal intervensi, serta menetapkan pasien dengan masalah isolasi sosial sebagai sasaran kegiatan, yaitu Ny. S.N.

Pada tahap ini juga dilakukan pengkajian awal terhadap kondisi pasien untuk mengidentifikasi masalah utama, yaitu kecenderungan menarik diri, kurangnya komunikasi, kontak mata yang kurang, serta kesulitan dalam mengekspresikan perasaan. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien membutuhkan media ekspresi nonverbal dan tertulis untuk membantu proses komunikasi.

Selanjutnya disusun panduan sederhana *expressive writing* yang berisi instruksi menulis perasaan, pengalaman, dan pikiran pasien secara bebas. Selain itu, dipersiapkan media berupa lembar kertas, alat tulis, serta lembar observasi perubahan perilaku pasien. Perawat ruangan juga diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan peran dalam pelaksanaan terapi agar dapat berpartisipasi sebagai mitra aktif.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

2. Tahap Pelaksanaan



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan *Expressive Writing*

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan observasi awal dan koordinasi dengan perawat Ruang Maengket UPTD Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. V. L. Ratumbuysang Manado untuk mengidentifikasi kebutuhan pasien. Observasi dilakukan melalui pengkajian keperawatan, wawancara dengan pasien dan perawat ruangan, serta pengamatan terhadap perilaku pasien selama menjalani perawatan. Hasil observasi menunjukkan bahwa pasien dengan inisial Ny. S.N mengalami masalah keperawatan isolasi sosial yang ditandai dengan perilaku menarik diri, kontak mata kurang, komunikasi verbal yang minimal, serta kesulitan mengungkapkan perasaan. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim menetapkan terapi *expressive writing* sebagai intervensi yang sesuai untuk membantu pasien mengekspresikan emosi dan meningkatkan kemampuan sosialisasi.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan oleh oleh 1 orang mahasiswa Profesi Ners dengan bimbingan 3 orang dosen serta didampingi 1 orang perawat ruangan sebagai mitra pelaksana. Setiap mahasiswa memiliki peran sesuai dengan tugas masing-masing, yaitu melakukan pendampingan pasien, memfasilitasi pelaksanaan terapi, melakukan observasi perubahan perilaku, serta mendokumentasikan seluruh rangkaian kegiatan.

Pelaksanaan terapi diawali dengan membangun hubungan saling percaya (*trust*) melalui komunikasi terapeutik, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan dan manfaat *expressive writing*. Selanjutnya pasien diminta menuliskan perasaan, pikiran, atau pengalaman yang sedang dialami secara bebas menggunakan media kertas dan alat tulis yang telah disediakan. Selama proses berlangsung, tim pengabdian dan perawat ruangan memberikan pendampingan, motivasi, serta bantuan apabila pasien mengalami kesulitan dalam mengekspresikan pikirannya melalui tulisan. Setelah sesi menulis selesai, dilakukan diskusi singkat mengenai isi tulisan pasien sebagai bagian dari evaluasi sekaligus untuk melatih kemampuan komunikasi verbal dan interaksi terapeutik. Kegiatan terapi dilaksanakan selama dua hari berturut-turut sesuai dengan kondisi pasien dan jadwal pelayanan di ruang perawatan.

3. Tahap Evaluasi



Gambar 2. Evaluasi Pelaksanaan *Expressive Writing*

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan penerapan *expressive writing* pada pasien dengan isolasi sosial yaitu Ny. S.N di Ruang Maengket.

Evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap perubahan perilaku pasien, meliputi peningkatan kemampuan mengekspresikan perasaan secara tertulis, mulai meningkatnya komunikasi verbal, meningkatnya kontak mata, serta berkurangnya perilaku menarik diri dari lingkungan.

Selain itu, dilakukan evaluasi terhadap interaksi sosial pasien dengan perawat dan lingkungan sekitar, termasuk peningkatan keterlibatan dalam percakapan sederhana dan respons terhadap stimulus sosial.

Evaluasi juga dilakukan terhadap perawat ruangan melalui diskusi singkat mengenai pemahaman dan kemudahan penerapan *expressive writing* dalam asuhan keperawatan, serta potensi keberlanjutan intervensi di ruang perawatan.

Keberhasilan kegiatan diukur dari adanya peningkatan kemampuan ekspresi emosi, peningkatan interaksi sosial, serta penurunan tanda-tanda isolasi sosial pada pasien setelah intervensi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Penerapan *Evidence-Based Practice Expressive Writing*

No	Tanda dan Gejala	Sebelum Ny.S.N	Sesudah Ny.S.N
1.	Menarik Diri	✓	✓
2.	Gelisa, Lesuh	✓	✓
3.	Tidak fokus/mudah beralih	✓	✓
4.	Afek Datar	✓	✓
5.	Kontak mata kurang	✓	-
6.	Berbicaa Nada Pelan	✓	-
7.	Sedih	✓	-
8.	Mudah Tersinggung	✓	✓
9	Curiga	✓	✓
	Jumlah	9	6
	Jumlah skor (%)	90%	60%

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Perhitungan: Persen (%) = (Bagian/Keselurhan) x 100

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penerapan terapi *expressive writing* pada pasien Ny. S.N dengan diagnosa keperawatan isolasi sosial di Ruang Maengket UPTD Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. V. L. Ratumbuysang, diperoleh hasil berupa perubahan tanda dan gejala sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara singkat, serta pencatatan perkembangan pasien selama dua hari pelaksanaan intervensi.

Sebelum diberikan intervensi *expressive writing*, pasien menunjukkan sejumlah tanda dan gejala isolasi sosial yang cukup dominan. Hasil pengkajian menunjukkan terdapat 9 indikator utama yang muncul pada pasien, yaitu menarik diri dari lingkungan, gelisah dan lesu, tidak fokus atau mudah beralih perhatian, afek datar, kontak mata kurang, berbicara dengan nada pelan, perasaan sedih, mudah tersinggung, serta adanya kecurigaan terhadap orang lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa pasien mengalami hambatan dalam berinteraksi sosial serta kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara terbuka.

Pada saat observasi awal, pasien lebih banyak menghabiskan waktu di tempat tidur dan cenderung tidak berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Pasien juga tampak kurang responsif ketika diajak berbicara, dengan ekspresi wajah yang datar dan minim perubahan afek. Kontak mata pasien sangat terbatas dan hanya terjadi dalam durasi singkat. Selain itu, nada bicara pasien terdengar pelan dan kurang jelas, sehingga komunikasi verbal menjadi kurang efektif. Pasien juga menunjukkan kecenderungan untuk menyendiri serta tidak terlibat dalam aktivitas ruangan.

Berdasarkan hasil penilaian kuantitatif sebelum intervensi, tingkat isolasi sosial pasien berada pada skor 90%, yang menunjukkan kondisi cukup berat. Skor ini diperoleh dari jumlah tanda dan gejala yang muncul dibandingkan dengan total indikator yang diamati. Kondisi ini menjadi dasar dilaksanakannya intervensi keperawatan berupa terapi *expressive writing* sebagai upaya untuk membantu pasien mengekspresikan perasaan dan meningkatkan kemampuan komunikasi.

Setelah dilakukan intervensi *expressive writing* selama dua hari berturut-turut, dengan pendampingan perawat, terjadi perubahan pada kondisi pasien. Pasien mulai menunjukkan respons yang lebih baik terhadap kegiatan yang diberikan. Pada sesi pertama, pasien masih tampak ragu-ragu dan membutuhkan dorongan dari perawat untuk mulai menulis. Namun setelah diberikan penjelasan dan motivasi, pasien mulai mampu menuangkan beberapa kalimat sederhana mengenai perasaan dan kondisi dirinya.

Pada sesi berikutnya, pasien terlihat lebih kooperatif dan mulai menunjukkan peningkatan dalam mengikuti instruksi terapi. Pasien mulai menulis dengan lebih lancar dan tidak terlalu banyak menunjukkan penolakan. Hasil tulisan pasien menunjukkan adanya kemampuan untuk mengungkapkan perasaan seperti kesedihan, rasa tidak nyaman, serta keinginan untuk lebih tenang. Hal ini menunjukkan bahwa pasien mulai mampu mengekspresikan emosi yang sebelumnya tidak tersampaikan secara verbal.

Dari hasil observasi setelah intervensi, terdapat penurunan jumlah tanda dan gejala isolasi sosial menjadi 6 indikator. Gejala yang masih tampak pada pasien yaitu menarik diri, gelisah, tidak fokus atau mudah beralih perhatian, afek datar, mudah tersinggung, dan kecurigaan. Meskipun beberapa gejala masih muncul, intensitasnya terlihat lebih ringan dibandingkan sebelum intervensi dilakukan.

Selain itu, beberapa gejala menunjukkan adanya perbaikan. Kontak mata pasien mulai meningkat, meskipun masih belum konsisten. Pasien mulai berani menatap lawan bicara dalam waktu yang lebih lama dibandingkan sebelumnya. Dalam aspek komunikasi verbal, pasien mulai menunjukkan peningkatan kemampuan berbicara, ditandai dengan suara yang sedikit lebih jelas dan tidak terlalu pelan seperti sebelumnya. Pasien juga mulai merespons pertanyaan dari perawat meskipun masih memerlukan waktu berpikir.

Perubahan juga terlihat pada aspek emosional pasien. Sebelum intervensi, pasien tampak lebih sering menunjukkan ekspresi sedih dan datar. Setelah dilakukan terapi *expressive writing*, ekspresi sedih mulai berkurang, dan pasien tampak lebih tenang dibandingkan sebelumnya. Walaupun demikian, afek pasien masih belum stabil dan masih memerlukan pemantauan lebih lanjut.

Secara keseluruhan, hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan tingkat isolasi sosial dari 90% menjadi 60% setelah penerapan terapi *expressive writing*. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi pasien, meskipun belum mencapai kondisi optimal. Perubahan ini terlihat dari meningkatnya kemampuan pasien dalam mengekspresikan perasaan melalui tulisan, meningkatnya keterbukaan dalam komunikasi, serta mulai adanya interaksi dengan perawat dan lingkungan sekitar.

Selama proses intervensi berlangsung, pasien juga menunjukkan peningkatan dalam mengikuti arahan perawat. Pasien mulai lebih kooperatif dalam kegiatan yang diberikan dan tidak lagi sepenuhnya

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

menolak interaksi. Selain itu, pasien juga mulai menunjukkan minat untuk menyelesaikan kegiatan menulis hingga selesai meskipun masih dengan pendampingan.

Dari aspek perilaku sosial, pasien mulai menunjukkan tanda-tanda awal keterlibatan sosial, seperti merespons ketika dipanggil, sesekali menatap lawan bicara, serta tidak sepenuhnya menghindari interaksi. Namun demikian, pasien masih memerlukan dorongan dan pendampingan untuk dapat berpartisipasi secara aktif dalam lingkungan sosialnya.

Dengan demikian, hasil kegiatan menunjukkan bahwa penerapan terapi *expressive writing* memberikan perubahan positif terhadap kondisi pasien dengan isolasi sosial. Perubahan yang terjadi mencakup penurunan jumlah tanda dan gejala, peningkatan kemampuan ekspresi diri, serta peningkatan interaksi sosial meskipun masih dalam tahap awal.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penerapan terapi *expressive writing* (EWT) pada pasien dengan diagnosa keperawatan isolasi sosial atas nama Ny. S.N di Ruang Maengket UPTD Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. V. L. Ratumbuysang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan pada beberapa tanda dan gejala isolasi sosial setelah intervensi dilakukan selama dua hari. Sebelum intervensi, pasien menunjukkan gejala menarik diri, gelisah, lesu, afek datar, kontak mata kurang, bicara dengan nada pelan, sedih, mudah tersinggung, dan curiga. Setelah intervensi, terdapat perbaikan pada kontak mata, kemampuan berbicara, ekspresi emosi sedih, serta afek yang mulai lebih responsif. Secara keseluruhan, terjadi penurunan skor dari 9 menjadi 6 atau dari 90% menjadi 60%.

Isolasi sosial merupakan salah satu masalah keperawatan jiwa yang ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam membangun hubungan sosial yang bermakna, penarikan diri dari lingkungan, serta penurunan interaksi verbal maupun nonverbal. Dalam Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), isolasi sosial ditandai dengan kurangnya kontak mata, afek datar, tidak responsif, serta kecenderungan menghindari interaksi sosial (PPNI, 2021). Kondisi ini sering terjadi pada pasien dengan gangguan jiwa kronis dan dapat berdampak pada penurunan fungsi sosial, emosional, serta kualitas hidup pasien.

Dalam pelaksanaan pengabdian ini, *expressive writing* digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu pasien mengekspresikan pikiran dan perasaan yang sulit disampaikan secara verbal. Terapi ini dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada pasien untuk menulis pengalaman, perasaan, serta pikiran secara bebas dalam jurnal sederhana. Menurut Pennebaker & Smyth (2016), *expressive writing* merupakan bentuk intervensi psikologis yang memungkinkan individu mengolah pengalaman emosional melalui tulisan, sehingga dapat membantu proses regulasi emosi dan mengurangi tekanan psikologis.

Selain itu, penelitian oleh Lai et al. (2023) menunjukkan bahwa *expressive writing* memiliki efek positif terhadap kesehatan mental, termasuk penurunan stres, kecemasan, serta peningkatan kemampuan coping individu. Hasil ini mendukung penerapan EWT dalam konteks keperawatan jiwa, khususnya pada pasien dengan isolasi sosial seperti Ny. S.N.

Dalam pelaksanaan kegiatan, pasien diarahkan untuk menulis pengalaman positif dan negatif secara bergantian. Kegiatan dilakukan dengan pendampingan perawat sebagai fasilitator terapeutik. Perawat berperan dalam menciptakan suasana yang aman, mendukung, serta tidak menghakimi, sehingga pasien merasa nyaman dalam mengekspresikan diri. Setelah sesi menulis, dilakukan diskusi singkat untuk membantu pasien memahami isi tulisan dan menghubungkannya dengan kondisi emosional yang dialami.

Hasil observasi menunjukkan bahwa pasien mulai menunjukkan peningkatan keterbukaan dalam interaksi sosial. Pasien yang sebelumnya lebih banyak diam dan menarik diri, mulai merespons komunikasi sederhana dari perawat. Selain itu, pasien juga mulai mampu mengekspresikan emosi melalui tulisan, terutama terkait perasaan sedih, tidak nyaman, dan keinginan untuk lebih tenang. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) pada pasien setelah intervensi diberikan.

Studi oleh Zhang et al. (2023) menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi distress psikologis melalui proses refleksi pengalaman pribadi. Temuan ini sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian, di mana pasien mulai mampu mengelola emosi dengan lebih baik setelah menyalurkan perasaan melalui tulisan.

Selain itu, penelitian oleh Liu et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi berbasis ekspresi tertulis dapat meningkatkan keterlibatan sosial dan kepercayaan diri dalam komunikasi interpersonal pada pasien dengan gangguan psikososial. Dalam kasus Ny. S.N, hal ini terlihat dari peningkatan kontak mata, peningkatan respons verbal, serta mulai munculnya interaksi singkat dengan perawat.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Dari aspek komunikasi, terjadi peningkatan kemampuan verbal dan nonverbal setelah intervensi dilakukan. Penurunan gejala kontak mata kurang dan bicara dengan nada pelan menunjukkan adanya perbaikan dalam kemampuan interaksi sosial pasien. Meskipun belum optimal, perubahan ini menjadi indikator awal bahwa pasien mulai keluar dari kondisi isolasi sosial secara bertahap.

Namun demikian, beberapa gejala masih tetap muncul setelah intervensi, seperti gelisah, kecurigaan, dan kecenderungan menarik diri. Hal ini menunjukkan bahwa isolasi sosial merupakan kondisi kompleks yang memerlukan intervensi berkelanjutan. Menurut Townsend (2021), perubahan perilaku pada pasien gangguan jiwa membutuhkan proses bertahap melalui hubungan terapeutik yang konsisten, serta pendekatan keperawatan yang holistik dan berkesinambungan.

Masih munculnya beberapa gejala juga menunjukkan bahwa *expressive writing* tidak dapat berdiri sendiri sebagai intervensi tunggal. Intervensi ini perlu dikombinasikan dengan komunikasi terapeutik, terapi aktivitas kelompok, serta dukungan lingkungan sosial yang suportif. WHO (2022) menegaskan bahwa intervensi psikososial merupakan komponen penting dalam penanganan gangguan kesehatan mental, termasuk skizofrenia dan gangguan psikososial lainnya, untuk meningkatkan fungsi sosial pasien secara menyeluruh.

Dalam kegiatan pengabdian ini, peran perawat sangat penting sebagai fasilitator dalam proses terapi. Perawat membantu pasien dalam proses menulis, memberikan motivasi, serta menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Kehadiran perawat juga membantu pasien merasa diterima, sehingga meningkatkan keberanian pasien dalam mengekspresikan diri.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa terapi *expressive writing* memberikan dampak positif terhadap pasien dengan isolasi sosial. Perubahan yang terjadi meliputi penurunan jumlah tanda dan gejala, peningkatan kemampuan ekspresi diri, serta peningkatan interaksi sosial meskipun masih dalam tahap awal. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti menulis dapat menjadi alternatif efektif dalam asuhan keperawatan jiwa berbasis pengabdian masyarakat.

Dengan demikian, *expressive writing* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi berbasis bukti (*evidence-based practice*) dalam pelayanan keperawatan jiwa, khususnya pada pasien dengan isolasi sosial. Intervensi ini mudah diterapkan, tidak membutuhkan biaya tinggi, dan dapat digunakan sebagai bagian dari strategi rehabilitasi psikososial untuk meningkatkan kemampuan sosial dan emosional pasien secara bertahap

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penerapan terapi *expressive writing* pada pasien dengan masalah keperawatan isolasi sosial atas nama Ny. S.N di Ruang Maengket UPTD Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. V. L. Ratumbuysang menunjukkan adanya perubahan positif terhadap kondisi pasien. Intervensi yang diberikan selama dua hari secara terstruktur mampu memberikan dampak terhadap penurunan tanda dan gejala isolasi sosial, terutama pada aspek komunikasi, ekspresi emosi, dan interaksi sosial pasien.

Sebelum diberikan intervensi, pasien menunjukkan berbagai tanda isolasi sosial seperti menarik diri, afek datar, kontak mata kurang, berbicara dengan nada pelan, sedih, gelisah, serta kecenderungan curiga. Kondisi ini menggambarkan adanya hambatan dalam kemampuan pasien untuk berinteraksi secara adaptif dengan lingkungan sosial. Setelah dilakukan terapi *expressive writing*, terjadi perubahan yang ditandai dengan meningkatnya kontak mata, mulai membaiknya kualitas bicara, serta berkurangnya ekspresi sedih. Secara kuantitatif, terdapat penurunan skor gejala dari 90% menjadi 60%, yang menunjukkan adanya perbaikan kondisi pasien meskipun belum sepenuhnya optimal.

Terapi *expressive writing* terbukti membantu pasien dalam menyalurkan emosi dan pikiran yang selama ini sulit diungkapkan secara verbal. Melalui kegiatan menulis, pasien mulai mampu mengenali perasaan yang dialami, mengekspresikan pengalaman emosional, serta meningkatkan kesadaran diri. Proses ini juga membantu pasien dalam mengurangi beban psikologis dan mulai membuka diri terhadap interaksi dengan perawat maupun lingkungan sekitar.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa terapi *expressive writing* dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mendukung asuhan keperawatan jiwa pada pasien dengan isolasi sosial. Meskipun perubahan yang terjadi masih bertahap dan memerlukan intervensi lanjutan, hasil kegiatan ini memberikan gambaran bahwa pendekatan sederhana berbasis ekspresi tulisan dapat membantu meningkatkan kemampuan sosial dan emosional pasien secara signifikan dalam proses rehabilitasi psikososial.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Saran

Terapi *expressive writing* dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan jiwa pada pasien dengan isolasi sosial karena mudah diterapkan dan membantu pasien mengekspresikan emosi secara aman. Perawat diharapkan dapat mengintegrasikan terapi ini dalam kegiatan keperawatan sehari-hari dengan pendekatan terapeutik yang suportif. Selain itu, diperlukan peningkatan keterampilan perawat melalui pelatihan terapi modalitas psikososial agar pelaksanaan lebih optimal. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden lebih banyak dan durasi intervensi lebih lama agar hasil lebih komprehensif serta dapat digeneralisasikan dalam praktik keperawatan jiwa.

E. DAFTAR PUSTAKA

Ambo, A. (2022). Pengaruh terapi thought stopping pada pasien dengan masalah harga diri rendah. *Jurnal JRIK, 3*(1), 1–10.

Azhari, N. K., & Labela, D. (2021). Strategi komunikasi terapeutik untuk peningkatan kemampuan berinteraksi pada pasien isolasi sosial. *Jurnal Keperawatan Sistahana*.

Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of *Expressive Writing*. *Advances in Psychiatric Treatment, 11*(5), 338–346. https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338

Budiono. (2022). *Modul konsep dasar keperawatan*.

Dermawan, D. (2024). Penatalaksanaan *Expressive Writing* therapy pada pasien harga diri rendah kronis. *Jurnal Kesehatan Karya Husada, 12*(1).

Fitrikasari, A., & Kartikasari, L. (2022). *Buku ajar skizofrenia*. Universitas Diponegoro.

Lai, J., Song, H., Wang, Y., et al. (2023). Effectiveness of *Expressive Writing* interventions: A systematic review and meta-analysis. *Nursing Open, 10*(9), 5961–5974. https://doi.org/10.1002/nop2.1897

Liu, X., Zhang, Y., & Wang, L. (2023). Psychological outcomes of *Expressive Writing* interventions in mental health care. *BMC Psychiatry, 23*, 456. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04567-x

Mashudi, S. D. (2021). *Asuhan keperawatan skizofrenia*. Global Aksara Pres.

Mustofa, F. A., & Wahyuni, E. S. (2024). *Expressive Writing* therapy terhadap self-esteem pasien skizofrenia. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa, 2*(2), 99–105. https://doi.org/10.59686/jtwb.v2i2.99

Nurjannah, S., Wahyuni, S., & Rosdiar, R. (2024). *Expressive Writing* therapy pada pasien halusinasi. *Surya Medika Journal, 19*(3), 176–181. https://doi.org/10.32504/sm.v19i3.1003

Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How Expressive Writing improves health and emotional well-being*. Guilford Press.

Perdani, W. N. (2021). Terapi menulis ekspresif terhadap pengungkapan diri. *Jurnal Keperawatan Jiwa Indonesia*.

Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2021). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI)*. DPP PPNI.

Pontoh, N. P. A., Buanasari, A., & Usman, S. (2024). *Expressive Writing* therapy pada pasien gangguan persepsi sensori. *Mapalus Nursing Science Journal, 2*(2), 20–27. https://doi.org/10.35790/mnsj.v2i2.57799

Putri, I. A., & Maharani, B. F. (2022). Skizofrenia: Suatu studi literatur. *Journal of Public Health and Medical Studies, 1*(1), 1–12.

Risna Amalia, & Meiyuntariningsih, T. (2020). *Expressive Writing* therapy dan kemampuan pengungkapan emosi pasien skizofrenia. *Jurnal Psikologi, 11*(2), 76–83. https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.378

Safitri, N., Agustina, R., & Ghanesia, R. (2022). Studi kasus asuhan keperawatan jiwa dengan isolasi sosial. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*.

Septiana, V., Putri, Y. S. E., & Tungtrongvisolkit, N. (2022). *Expressive Writing* therapy for psychiatric clients. *Innovation in Health*.

Stuart, G. W. (2022). *Principles and practice of psychiatric nursing* (11th ed.). Elsevier.

Townsend, M. C. (2021). *Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice*. F. A. Davis Company.

World Health Organization. (2022). *World mental health report*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338

Zhang, W., Wang, J., & Li, M. (2023). Effects of *Expressive Writing* on mental health outcomes. *Journal of Mental Health, 32*(3), 582–591.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)