



## Pengaruh *Art Therapy* Terhadap Peningkatan Harga Diri dan Kualitas Hidup pada Pasien dengan Berduka di Desa Bunut Wetan

Fitriatul Hasanah<sup>1</sup>, Sri Widowati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>1</sup>fitriyatul813@gmail.com

### Abstract

*Grief is a natural response to the loss of a loved one. However, prolonged grief may negatively affect an individual's psychological well-being, leading to decreased self-esteem and poor quality of life. Art therapy is a non-pharmacological intervention that can help individuals express emotions, improve self-acceptance, and enhance psychological well-being. Objective: To determine the effect of art therapy on improving self-esteem and quality of life in a patient experiencing grief. This study employed a descriptive case study design using the nursing process approach, including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The subject was a 60-year-old woman experiencing grief following the loss of her husband. Art therapy was administered in eight sessions over four weeks, with a frequency of two sessions per week. Self-esteem was measured using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), while quality of life was assessed using the World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) questionnaire before and after the intervention. The intervention resulted in an improvement in self-esteem, with the RSES score increasing from 14 (low self-esteem) to 17 (normal self-esteem). Quality of life also improved, with the WHOQOL-BREF score increasing from 46.25 (poor quality of life) to 50 (good quality of life). Throughout the intervention period, the patient demonstrated better emotional expression, increased social interaction, improved self-acceptance, and a more positive outlook on life. Art therapy appears to be effective in improving self-esteem and quality of life among grieving patients. This intervention can serve as a beneficial complementary nursing therapy to facilitate emotional expression, enhance self-acceptance, and support psychological adaptation during the grieving process.*

**Keywords:** *grief, art therapy, self-esteem, quality of life, nursing intervention*

### Abstrak

Berduka merupakan respons alami terhadap kehilangan orang yang dicintai. Namun, proses berduka yang berkepanjangan dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis individu, seperti menurunnya harga diri dan kualitas hidup. *Art therapy* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu individu mengekspresikan emosi, meningkatkan penerimaan diri, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis. Tujuan: Mengetahui pengaruh *art therapy* terhadap peningkatan harga diri dan kualitas hidup pada pasien dengan berduka. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah seorang perempuan berusia 60 tahun yang mengalami berduka akibat kehilangan suami. Intervensi berupa *art therapy* diberikan sebanyak 8 sesi selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu. Pengukuran harga diri dilakukan menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), sedangkan kualitas hidup diukur menggunakan World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan harga diri dan kualitas hidup setelah pemberian *art therapy*. Skor RSES meningkat dari 14 (harga diri rendah) menjadi 17 (harga diri normal). Skor WHOQOL-BREF meningkat dari 46,25 (kualitas hidup buruk) menjadi 50 (kualitas hidup baik). Selama proses intervensi, pasien menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengekspresikan emosi, meningkatkan interaksi sosial, menerima kondisi kehilangan, serta memiliki pandangan hidup yang lebih positif. *Art therapy* efektif membantu meningkatkan harga diri dan kualitas hidup pada pasien dengan berduka. Intervensi ini dapat dijadikan terapi keperawatan komplementer yang bermanfaat dalam membantu pasien mengekspresikan emosi, meningkatkan penerimaan diri, dan beradaptasi secara psikologis terhadap kehilangan.

**Kata Kunci:** berduka, *art therapy*, harga diri, kualitas hidup, intervensi keperawatan

© 2026 Jurnal Pustaka Keperawatan

## 1. Pendahuluan

Kehilangan seseorang yang dicintai merupakan pengalaman emosional yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu secara mendalam. Proses berduka merupakan respons normal terhadap kehilangan, namun apabila berlangsung berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, isolasi sosial, penurunan harga diri, hingga penurunan kualitas hidup [1]. Individu yang mengalami kehilangan sering menunjukkan perasaan tidak berharga, kehilangan harapan hidup, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kesulitan menjalankan aktivitas sehari-hari. Gangguan psikologis akibat kehilangan di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan mental yang cukup tinggi namun sering tidak terdeteksi. Banyak individu yang mengalami proses berduka berkepanjangan menunjukkan perubahan emosional seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan motivasi hidup, merasa tidak berharga, hingga mengalami penurunan kualitas hidup. Kondisi tersebut sering kali tidak mendapatkan penanganan psikososial yang adekuat karena masyarakat masih menganggap kesedihan akibat kehilangan sebagai kondisi yang akan membaik dengan sendirinya [2].

Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental mulai meningkat, namun masalah psikososial seperti harga diri rendah dan kualitas hidup buruk akibat kehilangan masih sering diabaikan. Data Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa prevalensi masalah mental emosional di masyarakat tetap menjadi tantangan kesehatan yang signifikan. Hal ini diperberat oleh budaya dan stigma masyarakat yang masih menganggap kesedihan akibat kehilangan sebagai kondisi lumrah yang akan membaik dengan sendirinya tanpa memerlukan intervensi [2]. Akibatnya, banyak individu memilih memendam emosi negatif mereka, yang justru membuat proses berduka menjadi lebih berat, memperpanjang durasi gangguan fungsi psikologis, dan menurunkan kemampuan koping dalam menghadapi stres [3].

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap posisi kehidupannya dalam konteks budaya, nilai, tujuan hidup, serta harapan yang dimilikinya [4]. Proses berduka yang berkepanjangan dapat memengaruhi kualitas hidup individu pada berbagai domain, yaitu fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Selain itu, kehilangan yang tidak terselesaikan secara adaptif dapat menyebabkan individu mengalami persepsi diri negatif yang ditandai dengan perasaan tidak berharga, kehilangan makna hidup, dan rendahnya harga diri (*self-esteem*) [5]. Penelitian oleh Nakajima et al. (2012) menunjukkan bahwa

individu dengan *complicated grief* memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan populasi umum akibat gangguan emosional yang berkepanjangan, penurunan fungsi sosial, serta keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Pada kasus yang dilaporkan, pasien mengalami kehilangan anggota keluarga yang sangat berarti dalam kehidupannya. Pasien tampak sedih ketika membicarakan kehilangan yang dialami, lebih sering menyendiri, mengalami penurunan minat terhadap aktivitas sehari-hari, serta mengungkapkan perasaan tidak berharga dan kehilangan semangat hidup setelah peristiwa tersebut. Kondisi ini menunjukkan adanya gangguan psikososial yang berpotensi memengaruhi harga diri dan kualitas hidup pasien sehingga diperlukan intervensi yang tepat.

Dampak psikososial dari proses berduka yang tidak terselesaikan adalah penurunan harga diri (*self-esteem*). Kehilangan yang tidak adaptif memicu persepsi diri yang negatif, di mana individu merasa tidak berharga dan kehilangan makna serta tujuan hidup [5]. Berdasarkan teori psikologi Stuart (2021), harga diri rendah yang kronis akan menghambat mekanisme koping, meningkatkan risiko depresi berat, serta membuat individu menarik diri dari interaksi sosial. Fenomena ini sama dengan kondisi klinis pasien yang dilaporkan dalam studi ini, di mana pasien menunjukkan gejala berduka setelah kehilangan anggota keluarga yang sangat bermakna. Selain itu, kualitas hidup yang buruk dapat menghambat kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap kehilangan dan menurunkan kesejahteraan fisik, psikologis, maupun sosial [8]. Mengingat dampak yang ditimbulkan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan pasien, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu pasien mengelola emosinya, meningkatkan penerimaan diri, serta memperbaiki harga diri dan kualitas hidup selama proses berduka oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat membantu pasien mengekspresikan emosinya secara adaptif, meningkatkan penerimaan diri, serta memperbaiki kualitas hidupnya [9].

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah art therapy. Art therapy merupakan terapi yang menggunakan media seni sebagai sarana komunikasi terapeutik untuk membantu individu mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya [10]. Aktivitas seni seperti menggambar, melukis, mewarnai, dan membuat simbol emosional dapat membantu individu mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kemampuan koping, serta membantu proses adaptasi terhadap kehilangan [11]. Penelitian Zhou

et al. (2023) menunjukkan bahwa art therapy efektif meningkatkan *psychological well-being* dan kualitas hidup pada individu dengan masalah emosional. Penelitian Wardle (2024) juga menjelaskan bahwa *grief art therapy* membantu individu menerima kehilangan dan membangun kembali makna hidup setelah kehilangan. Berdasarkan fenomena tersebut, art therapy dipandang sebagai intervensi yang berpotensi membantu pasien dengan berduka dalam meningkatkan harga diri dan kualitas hidup. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menerapkan art therapy pada pasien dengan berduka guna mengetahui pengaruhnya terhadap peningkatan harga diri dan kualitas hidup pasien.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan. Desain ini dipilih karena penelitian hanya dilakukan pada satu pasien yang mengalami proses berduka dan diberikan intervensi art therapy secara berkelanjutan [14]. Fokus penelitian adalah menggambarkan perubahan harga diri dan kualitas hidup pasien setelah pemberian intervensi.

Subjek dalam penelitian ini adalah Ny. T, seorang perempuan berusia 60 tahun yang mengalami proses berduka akibat kehilangan suami tercinta, yang tinggal di Desa Bunutwetan, Kecamatan Pakis, Malang. Kehilangan tersebut terjadi sekitar 100 hari sebelum penelitian dilakukan. Berdasarkan hasil pengkajian awal, pasien menunjukkan tanda-tanda kesedihan yang mendalam, sering menangis ketika membicarakan almarhum suami, lebih banyak menyendiri, mengalami penurunan minat terhadap aktivitas sehari-hari, serta mengungkapkan perasaan kehilangan makna hidup dan perasaan tidak berharga. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan harga diri dan kualitas hidup pasien.

Penelitian dilaksanakan di rumah pasien mulai tanggal 06 Oktober 2025 sampai dengan 01 November 2025. Pemilihan pasien dilakukan secara purposive berdasarkan kriteria inklusi, yaitu pasien yang mengalami proses berduka akibat kehilangan anggota keluarga yang bermakna, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi, dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Pasien diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan kemungkinan ketidaknyamanan selama pelaksanaan penelitian. Kerahasiaan identitas pasien dijaga dengan menggunakan inisial pada seluruh dokumentasi penelitian.

## Intervensi art therapy

Intervensi art therapy diberikan sebanyak 8 sesi selama 4 minggu, dengan frekuensi 2 kali per minggu. Setiap sesi berlangsung selama 45–60 menit dan dilaksanakan secara individual di rumah pasien. Pelaksanaan intervensi dilakukan secara bertahap sesuai tujuan setiap sesi sebagai berikut

1. Sesi 1: Menggambar Ekspresi Emosi  
Kehilangan Pasien diminta menggambarkan perasaan yang muncul setelah kehilangan suami. Kegiatan ini bertujuan membantu pasien mengenali dan mengekspresikan emosi yang selama ini dipendam.
2. Sesi 2: Melukis Kenangan Bersama Almarhum  
Pasien membuat gambar atau lukisan yang menggambarkan pengalaman paling berkesan bersama suami. Kegiatan ini bertujuan membantu pasien mengekspresikan memori dan perasaan yang berkaitan dengan kehilangan.
3. Sesi 3: Mewarnai Mandala  
Relaksasi Pasien mewarnai pola mandala menggunakan warna yang dipilih sendiri. Aktivitas ini bertujuan menurunkan ketegangan emosional dan meningkatkan relaksasi.
4. Sesi 4: Membuat Simbol Harapan Hidup  
Pasien diminta menggambar simbol yang merepresentasikan harapan, tujuan, atau semangat hidup yang ingin dicapai di masa depan.
5. Sesi 5: Menggambar Diri Sebelum dan Sesudah Kehilangan  
Pasien menggambarkan kondisi dirinya sebelum kehilangan dan kondisi saat ini setelah kehilangan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran diri terhadap perubahan yang dialami.
6. Sesi 6: Membuat Karya Seni tentang Makna Kehidupan  
Pasien membuat gambar yang menggambarkan makna kehidupan menurut persepsinya saat ini. Aktivitas ini bertujuan membantu pasien menemukan kembali tujuan dan makna hidup.

### 7. Sesi 7: Menyampaikan Pesan Emosional Melalui Gambar

Pasien diminta membuat gambar yang berisi pesan atau ungkapan yang ingin disampaikan kepada almarhum suami. Kegiatan ini bertujuan membantu proses pelepasan emosi (*emotional release*).

### 8. Sesi 8: Refleksi dan Evaluasi Hasil Karya

Pasien bersama peneliti melakukan refleksi terhadap seluruh karya seni yang telah dibuat selama intervensi. Pada sesi ini dilakukan evaluasi perubahan emosi, persepsi diri, serta pengalaman pasien selama mengikuti art therapy.

Setiap sesi diawali dengan membangun hubungan saling percaya, menjelaskan tujuan kegiatan, mempersiapkan alat dan bahan yang diperlukan, serta memberikan kesempatan kepada pasien untuk mengungkapkan perasaannya. Selama proses intervensi, peneliti melakukan observasi terhadap respons verbal dan nonverbal pasien, tingkat partisipasi, kemampuan mengekspresikan emosi, serta perubahan suasana hati yang muncul selama kegiatan berlangsung.

Evaluasi dilakukan setelah seluruh sesi intervensi selesai melalui pengukuran ulang menggunakan instrumen RSES dan WHOQOL-BREF. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk menggambarkan perubahan harga diri dan kualitas



hidup pasien setelah pemberian art therapy.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Pengkajian awal dilakukan pada hari pertama penelitian yang meliputi identitas pasien, riwayat kehilangan, respons emosional terhadap kehilangan, hubungan sosial, aktivitas sehari-hari, serta kondisi psikologis pasien. Harga diri diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), sedangkan kualitas hidup diukur menggunakan *World Health Organization Quality of Life-BREF* (WHOQOL-BREF). Pengukuran

dilakukan sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai (*post-test*).

Hasil pengkajian awal menunjukkan pasien mengalami kesedihan berkepanjangan, sering mengingat almarhum suami, merasa kehilangan sosok pendamping hidup, mengalami penurunan motivasi dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Hasil pengukuran awal menggunakan RSES menunjukkan skor 14 yang termasuk kategori harga diri rendah, sedangkan hasil pengukuran WHOQOL-BREF menunjukkan skor 46,25 yang termasuk kategori kualitas hidup buruk.

Tabel.1 Hasil Penelitian Kualitas Hidup (WHOQOL-BREF)

Sesi ke-	Whoqol-BREF Pre-test	Interpretasi	Whoqol-BREF Post-test	Interpretasi
1.	46,25	Kualitas hidup buruk	50	Kualitas hidup baik
2.	46,75	Kualitas hidup buruk	58	Kualitas hidup baik
3.	46,75	Kualitas hidup baik	57,25	Kualitas hidup baik
4.	57,75	Kualitas hidup baik	62,75	Kualitas hidup baik
5.	59,5	Kualitas hidup baik	62,75	Kualitas hidup baik
6.	61	Kualitas hidup baik	62,75	Kualitas hidup baik
7.	62,5	Kualitas hidup baik	67,25	Kualitas hidup baik
8.	64	Kualitas hidup baik	68,75	Kualitas hidup baik

Tabel.2 Hasil Penelitian Kuesioner RSES (Rosenberg Self Esteem Scale)

Sesi ke-	RSES Pre-test	Interpretasi	RSES Post-test	Interpretasi
1.	14	Harga diri rendah	17	Harga diri normal
2.	10	Harga diri rendah	17	Harga diri normal
3.	16	Harga diri normal	18	Harga diri normal
4.	16	Harga diri normal	19	Harga diri normal
5.	21	Harga diri normal	22	Harga diri normal

6.	22	Hairgai diri normal	23	Hairgai diri normal
7.	23	Hairgai diri normal	25	Hairgai diri normal
8.	25	Hairgai diri normal	27	Hairgai diri normal

Hasil Kuesioner WHOQOL-BREF dan RSES Pengukuran kualitas hidup menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF serta harga diri menggunakan kuesioner RSES (Rosenberg Self Esteem Scale) dilakukan selama 8 sesi intervensi dalam 4 minggu, dengan frekuensi intervensi sebanyak 2 kali setiap minggu. Berdasarkan hasil pengukuran, didapatkan adanya peningkatan skor kualitas hidup dan harga diri secara bertahap setelah pemberian intervensi.

Pada kuesioner WHOQOL-BREF, skor pre-test pada sesi pertama sebesar 46,25 yang termasuk kategori kualitas hidup buruk, kemudian meningkat menjadi 50 pada post-test dan masuk kategori kualitas hidup baik. Pada sesi kedua terjadi peningkatan dari 46,75 menjadi 58. Sesi ketiga menunjukkan sedikit penurunan dari 46,75 menjadi 57,25, namun keduanya tetap berada pada kategori kualitas hidup baik. Selanjutnya, pada sesi keempat hingga kedelapan terjadi peningkatan skor secara konsisten, yaitu dari 57,75 menjadi 62,75; 59,5 menjadi 62,75; 61 menjadi 62,75; 62,5 menjadi 67,25; dan 64 menjadi 68,75. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup setelah pemberian intervensi, ditandai dengan perubahan kategori dari kualitas hidup buruk menjadi kualitas hidup baik.

Hasil pengukuran harga diri menggunakan kuesioner RSES juga menunjukkan adanya peningkatan skor setelah intervensi. Pada sesi pertama, skor pre-test sebesar 14 termasuk kategori harga diri rendah, kemudian meningkat menjadi 17 pada post-test dan masuk kategori harga diri normal. Pada sesi kedua terjadi peningkatan dari 10 menjadi 17 yang menunjukkan perubahan kategori dari harga diri rendah menjadi harga diri normal. Pada sesi ketiga dan keempat terjadi peningkatan skor dari 16 menjadi 18 serta dari 16 menjadi 19, dengan seluruh skor berada pada kategori harga diri normal. Selanjutnya pada sesi kelima hingga kedelapan terjadi peningkatan bertahap dari 21 menjadi 22; 22 menjadi 23; 23 menjadi 25; dan 25 menjadi 27. Pada sesi kedelapan, skor post-test mencapai kategori harga diri tinggi karena skor >25. Secara keseluruhan, kedua hasil kuesioner menunjukkan adanya perubahan positif setelah pemberian intervensi selama 8 sesi. Intervensi yang diberikan mampu

meningkatkan kualitas hidup responden dari kategori buruk menjadi baik, serta meningkatkan harga diri dari kategori rendah menjadi normal hingga tinggi.

### 3.1 Pengaruh Art Therapy terhadap Harga Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pemberian art therapy selama 4 minggu dengan total 8 sesi intervensi, terjadi peningkatan skor harga diri pasien dari 14 menjadi 17 berdasarkan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pasien mengalami peningkatan persepsi positif terhadap dirinya sendiri dari kategori harga diri rendah menjadi kategori normal. Peningkatan harga diri pada pasien terjadi karena art therapy membantu pasien mengekspresikan emosi kehilangan yang selama ini dipendam. Pada kondisi berduka, individu sering mengalami perubahan konsep diri akibat kehilangan figur yang bermakna dalam hidupnya. Kehilangan tersebut dapat menimbulkan perasaan kosong, tidak berharga, kehilangan tujuan hidup, bahkan menyalahkan diri sendiri. Menurut Stuart (2021), individu dengan proses berduka yang maladaptif cenderung mengalami penurunan self-esteem akibat ketidakmampuan menerima perubahan hidup setelah kehilangan.

Melalui art therapy, pasien diberikan kesempatan untuk menyalurkan emosi secara nonverbal melalui media gambar, warna, dan simbol [15]. Aktivitas kreatif tersebut membantu pasien mengekspresikan kesedihan, rasa marah, kecewa, dan rasa kehilangan secara lebih aman dibandingkan hanya melalui komunikasi verbal. Malchiodi (2020) menjelaskan bahwa terapi seni membantu individu menghubungkan pikiran bawah sadar dengan emosi yang sulit diungkapkan sehingga individu lebih mudah memahami kondisi emosionalnya sendiri. Pada awal sesi terapi, pasien tampak sulit mengungkapkan perasaan kehilangan dan lebih banyak diam saat dilakukan komunikasi terapeutik. Pasien juga menunjukkan tanda harga diri rendah seperti merasa hidupnya tidak berarti, sering menyalahkan diri sendiri, dan kehilangan motivasi melakukan aktivitas sehari-hari. Namun setelah beberapa sesi art therapy dilakukan, pasien mulai mampu mengekspresikan emosinya melalui gambar dan mulai terbuka dalam menceritakan pengalaman kehilangan yang dialaminya.

Proses menggambar pengalaman bersama orang yang telah meninggal membantu pasien mengenang memori positif yang sebelumnya hanya memunculkan kesedihan mendalam [16]. Selain itu, kegiatan membuat simbol harapan hidup membantu pasien mulai membangun tujuan

hidup baru setelah kehilangan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa art therapy membantu pasien melakukan proses penerimaan diri dan adaptasi emosional terhadap kehilangan. Penelitian Lee dan Choi (2023) menyatakan bahwa group art therapy efektif meningkatkan self-esteem karena terapi seni membantu individu mengenali potensi diri, meningkatkan penerimaan diri, dan mengurangi pikiran negatif terhadap diri sendiri. Penelitian Kim dan Kim (2023) juga menjelaskan bahwa art therapy mampu meningkatkan self-esteem pada individu dengan trauma emosional karena proses kreatif membantu individu memandang dirinya secara lebih positif.

Peningkatan harga diri pada pasien juga dipengaruhi oleh hubungan terapeutik yang terjalin selama intervensi. Selama sesi terapi berlangsung, pasien merasa didengarkan, diterima, dan tidak dihakimi saat mengekspresikan emosinya. Kondisi tersebut memberikan rasa aman psikologis sehingga pasien lebih nyaman dalam mengungkapkan perasaannya. Menurut Townsend dan Morgan (2021), dukungan emosional dan hubungan terapeutik merupakan faktor penting dalam meningkatkan self-esteem pasien dengan gangguan psikososial. Selain itu, aktivitas seni yang dilakukan secara bertahap membantu pasien meningkatkan rasa percaya diri terhadap kemampuannya. Pasien mulai merasa mampu menghasilkan karya yang bermakna dan memiliki nilai emosional bagi dirinya [20].

Perasaan berhasil dalam menyelesaikan aktivitas terapi memberikan reinforcement positif terhadap konsep dirinya. Hal ini sesuai dengan teori Rosenberg (2020) [5] yang menjelaskan bahwa harga diri meningkat ketika individu mampu menerima dirinya dan merasa memiliki kemampuan serta nilai positif dalam kehidupannya. Dengan demikian, peningkatan harga diri pada penelitian ini menunjukkan bahwa art therapy m proses ekspresi emosi, penerimaan diri, pengurangan pikiran negatif, dan peningkatan makna hidup setelah kehilangan

### 3.2 Pengaruh Art Therapy terhadap Kualitas Hidup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian art therapy juga meningkatkan kualitas hidup pasien. Nilai WHOQOL meningkat dari 46,25 menjadi 50 dengan perubahan kategori dari kualitas hidup buruk menjadi baik. Peningkatan kualitas hidup terlihat terutama pada domain psikologis dan kondisi fisik pasien. Pada kondisi berduka, individu sering mengalami gangguan kualitas hidup akibat tekanan emosional yang berkepanjangan. Kesedihan mendalam dapat

menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, penurunan nafsu makan, kecemasan, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kehilangan semangat hidup. Kondisi tersebut menyebabkan individu mengalami penurunan kualitas hidup baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan. [4] menyatakan bahwa kualitas hidup dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu, hubungan sosial, kesehatan fisik, dan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari.

Art therapy membantu meningkatkan kualitas hidup pasien karena terapi ini memberikan efek relaksasi psikologis dan membantu pasien mengurangi tekanan emosional akibat kehilangan. Aktivitas menggambar dan mewarnai memberikan efek menenangkan sehingga pasien menjadi lebih rileks dan nyaman selama proses terapi berlangsung. [12] menjelaskan bahwa art therapy mampu menurunkan stres psikologis, kecemasan, dan depresi sehingga berdampak positif terhadap kualitas hidup individu. Pada penelitian ini, pasien tampak mengalami perubahan emosional yang cukup signifikan setelah beberapa sesi terapi dilakukan. Pasien mulai menunjukkan ekspresi wajah yang lebih tenang, lebih aktif berkomunikasi, dan mulai tertarik melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Pasien juga mulai mampu menceritakan kenangan bersama orang yang telah meninggal tanpa menunjukkan kesedihan berlebihan seperti pada awal intervensi.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa art therapy membantu pasien dalam proses coping terhadap kehilangan. Menurut [13], grief art therapy membantu individu memproses pengalaman kehilangan secara bertahap sehingga individu lebih mampu menerima realitas kehilangan dan membangun kembali makna kehidupannya. Aktivitas seni membantu pasien mengubah emosi negatif menjadi bentuk ekspresi kreatif yang lebih adaptif sehingga tekanan psikologis menjadi berkurang. Peningkatan kualitas hidup pada penelitian ini juga terlihat pada aspek hubungan sosial pasien. Pada awal pengkajian, pasien cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar dan enggan berinteraksi dengan orang lain. Setelah beberapa sesi terapi, pasien mulai menunjukkan keinginan untuk berbicara dan berinteraksi dengan keluarga maupun lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa art therapy membantu pasien meningkatkan kemampuan interpersonal dan mengurangi isolasi sosial akibat berduka.

Penelitian Marco dan Redolat (2023) [21] menjelaskan bahwa art therapy pada individu dengan proses kehilangan membantu meningkatkan emotional well-being dan kemampuan adaptasi sosial. Selain itu, terapi seni

juga membantu individu menemukan kembali harapan hidup serta meningkatkan rasa bermakna dalam kehidupannya. Peningkatan kualitas hidup pasien juga dipengaruhi oleh kemampuan pasien dalam menerima kondisi kehilangan secara lebih adaptif. Pada akhir sesi terapi, pasien mulai mampu mengungkapkan bahwa kehilangan merupakan bagian dari kehidupan yang harus diterima. Pasien juga mulai memiliki harapan untuk menjalani kehidupannya dengan lebih baik ke depannya. Menurut Stroebe et al. (2021) [1], proses penerimaan kehilangan merupakan tahap penting dalam adaptasi berduka yang dapat meningkatkan psychological well-being individu.

Secara fisiologis, aktivitas seni juga memberikan efek relaksasi terhadap sistem saraf otonom sehingga membantu menurunkan ketegangan emosional dan stres. Aktivitas kreatif diketahui dapat meningkatkan hormon endorfin dan memberikan efek nyaman secara psikologis [22]. Kondisi tersebut menyebabkan pasien merasa lebih tenang, nyaman, dan memiliki suasana hati yang lebih baik setelah mengikuti sesi terapi. Dengan demikian, peningkatan kualitas hidup pada penelitian ini menunjukkan bahwa art therapy memberikan manfaat positif terhadap kondisi fisik, psikologis, sosial, dan emosional pasien dengan berduka. Intervensi ini membantu pasien mengurangi tekanan emosional, meningkatkan kemampuan coping, memperbaiki hubungan sosial, dan membangun kembali makna hidup setelah kehilangan.

#### 4. Kesimpulan

Pemberian art therapy selama 4 minggu dengan frekuensi 2 sesi setiap minggu dan total 8 sesi terapi terbukti dapat meningkatkan harga diri dan kualitas hidup pada pasien dengan berduka. Nilai harga diri berdasarkan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) meningkat dari 14 menjadi 17 dengan perubahan kategori dari harga diri rendah menjadi normal. Nilai kualitas hidup berdasarkan WHOQOL juga meningkat dari 46,25 menjadi 50 dengan perubahan kategori dari kualitas hidup buruk menjadi baik. Art therapy dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu pasien menghadapi proses kehilangan, meningkatkan penerimaan diri, dan memperbaiki kualitas hidup secara menyeluruh.

#### Daftar Rujukan

[1] M. Stroebe, H. Schut, and K. Boerner, "Cautioning health-care professionals: Bereaved persons are misguided through the stages of grief," *Journal of Death and Dying*, vol. 82, no. 3, pp. 455–473, 2021, Accessed: Jun. 09, 2026. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1177/0030222819849425>

- [2] H. Tukatman, *KEPERAWATAN JIWA*. 2023. [Online]. Available: [www.pustakaiaikaisairai.co.id](http://www.pustakaiaikaisairai.co.id)
- [3] AL. Yusuf, R. Fitriyaisari, and H. E. Nihayati, *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika, 2020.
- [4] WHO, *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. Geneva: World Health Organization, 2021.
- [5] M. Rosenberg, *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES): Manual*. New York: Basic Books, 2020.
- [6] S. Naikajima, I. Maisaya, S. Alkemi, and K. Taikako, "Complicated grief in those bereaved by violent death: the effects of post-traumatic stress disorder on complicated grief," *Dialogues Clin. Neurosci.*, vol. 14, no. 2, pp. 210–214, Jun. 2012, doi: 10.31887/DCNS.2012.14.2/snaikajima.
- [7] G. W. Stuart, *Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Elsevier, 2021.
- [8] H. I. Kaplan and B. J. Sack, "Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry," 2021. Accessed: Jun. 09, 2026. [Online]. Available: <https://doi.org/10.26714/jkji.10.1.2022.44-52>
- [9] N. Pratiwi and I. Rahmawati, "Efektivitas art therapy terhadap psychological well-being pasien dengan masalah psikososial," *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, vol. 25, no. 1, pp. 15–22, 2023, Accessed: Jun. 09, 2026. [Online]. Available: <https://doi.org/10.26751/jiki.v16i3.2023>
- [10] D. AL. Putri and M. P. Sari, "Pengaruh terapi seni terhadap kecemasan pasien di ruang rawat inap," *Jurnal Keperawatan Indonesia*, vol. 25, no. 1, pp. 15–22, 2022, Accessed: Jun. 09, 2026. [Online]. Available: <https://doi.org/10.7454/jki.v25i1.1221>
- [11] C. AL. Malchiodi, "Creative Arts Therapy Approaches for Attachment and Trauma," New York: Guilford Press.
- [12] S. Zhou, M. Yu, Z. Zhou, L. Wang, W. Liu, and Q. Dai, "The effects of art therapy on quality of life and psychosomatic symptoms in adults with cancer: a systematic review and meta-analysis," *BMC Complement. Med. Ther.*, vol. 23, no. 1, p. 434, Dec. 2023, doi: 10.1186/s12906-023-04258-4.
- [13] AL. Wairde, "Landscape of loss: art therapy outdoors and traumatic bereavement," *International Journal of Art Therapy*, vol. 29, no. 3, pp. 174–180, Jul. 2024, doi: 10.1080/17454832.2023.2267109.
- [14] Nursailam, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, vol. 5. Jakarta: Salemba Medika, 2020.
- [15] R. Ramadhani and N. W. Utami, "Pengaruh art therapy terhadap peningkatan harga diri remaja,"

- Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, vol. 12, no. 2, pp. 90–99, 2023, Accessed: Jun. 09, 2026. [Online]. Available: <https://doi.org/10.7454/jpki.v12i2.2023>
- [16] N. P. Sari and T. Yuliana, “Terapi seni pada pasien psikososial dengan gangguan emosional,” *Jurnal Ners Indonesia*, vol. 11, no. 2, pp. 130–138, 2021, Accessed: Jun. 09, 2026. [Online]. Available: <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.130-138>
- [17] E. Lee and M. Choi, “The effects of group art therapy on self-esteem and psychological well-being,” *Korean Journal of Arts Therapy*, vol. 23, no. 2, pp. 101–115, 2023.
- [18] S. K. , & K. T. H. Kim, “The effect of human-centered art therapy on depression and self-esteem in adults with emotional trauma.,” *Korean Journal of Art Therapy*, vol. 3-, no. 1, pp. 33–49, 2023, Accessed: Jun. 09, 2026. [Online]. Available: <https://doi.org/10.35594/kjart.2023.30.1.33>
- [19] M. C. Townsend and K. I. Morgan, *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice*. Philadelphia: F.A. Davis Company, 2021.
- [20] A. Wicaksono and R. Hidayah, “Terapi nonfarmakologis pada pasien dengan gangguan emosional,” *Jurnal Keperawatan Holistik*, vol. 6, no. 1, pp. 55–63, 2022, Accessed: Jun. 09, 2026. [Online]. Available: <https://doi.org/10.7454/jkh.v6i1.2022>
- [21] P. Marco and R. Redolat, “Alzheimer’s Disease, Grieving Process, and Art Therapy: Case Study,” *Art Therapy*, vol. 40, no. 1, pp. 40–45, Jan. 2023, doi: 10.1080/07421656.2022.2066951.
- [22] D. , & P. S. A. Anggraini, “Intervensi psikososial pada pasien berduka di ruang perawatan jiwa.,” *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 9, no. 2, pp. 115–123, 2021, Accessed: Jun. 09, 2026. [Online]. Available: <https://doi.org/10.26714/jkj.9.2.2021.115-123>