

PENERAPAN *FORGIVENESS THERAPY* BERBASIS *ART THERAPY* PADA INDIVIDU *SCHIZOPHRENIA PARANOID*

Shakira Novel¹, Denrich Suryadi²

¹Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: shakirapsikolog@gmail.com

² Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Corresponding Email: denrichs@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Schizophrenia paranoid merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan waham dan halusinasi, sehingga menurunkan fungsi sosial, kognitif, dan emosional individu. Konflik keluarga, terutama dengan figur ayah, dapat memperparah kondisi partisipan dan memicu kekambuhan. *Forgiveness therapy* merupakan pendekatan psikoterapi yang membantu individu mengatasi konflik emosional melalui proses pemaafan, sedangkan *art therapy* memberi ruang bagi partisipan untuk mengekspresikan emosi, mengurangi stres, serta meningkatkan *self-efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *forgiveness therapy* dengan pendekatan *art therapy* pada partisipan *schizophrenia paranoid*. Studi kasus dilakukan terhadap laki-laki berusia 41 tahun dengan diagnosis *schizophrenia paranoid*. Metode asesmen mencakup wawancara, observasi, serta tes psikologis (MMSE, WBIS, grafis, TAT, dan SSCT). Intervensi dilaksanakan dalam 11 sesi *forgiveness therapy* berbasis *art therapy*, termasuk aktivitas *scribble*, menggambar pengalaman, menulis surat, *free painting*, hingga *tote bag painting*. Efektivitas terapi juga diukur menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSES) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor *self-efficacy* dari 13/40 (rendah) menjadi 28/40 (sedang). Partisipan mengalami penurunan emosi negatif, termasuk terkait perasaan marah, kecewa, sedih, dan kecurigaan, disertai peningkatan kesadaran diri serta perbaikan relasi dengan ayah. Pada *follow-up* satu bulan, partisipan menunjukkan perkembangan signifikan berupa keterlibatan aktif dalam kegiatan sehari-hari, menjalankan ibadah rutin, dan interaksi positif dengan keluarga. Kesimpulannya, *forgiveness therapy* berbasis *art therapy* efektif mengurangi gejala psikologis dan meningkatkan *self-efficacy* pada partisipan *schizophrenia paranoid*, dengan dukungan keluarga dan lingkungan sebagai faktor penting keberlanjutan terapi.

Kata Kunci: *forgiveness therapy*; *art therapy*; *schizophrenia paranoid*; *self-efficacy*

ABSTRACT

Schizophrenia paranoid is a psychological disorder characterized by delusions and hallucinations, which impair individuals' social, cognitive, and emotional functioning. Family conflict, particularly with the father figure, can exacerbate the condition and trigger relapse. *Forgiveness therapy* is a psychotherapeutic approach that helps individuals resolve emotional conflicts through the process of forgiveness, while *art therapy* provides a medium for emotional expression, stress reduction, and enhancement of *self-efficacy*. This study aimed to evaluate the effectiveness of *forgiveness therapy* combined with *art therapy* in a participant with *schizophrenia paranoid*. A case study was conducted on a 41-year-old male diagnosed with *schizophrenia paranoid*. Assessment methods included interviews, observations, and psychological tests (MMSE, WBIS, projective drawing tests, TAT, and SSCT). The intervention consisted of 11 sessions of *forgiveness therapy* integrated with *art therapy*, including scribble drawing, experience-based drawing, letter writing, *free painting*, and *tote bag painting*. Therapy effectiveness was also measured using the *General Self-Efficacy Scale* (GSES) before and after the intervention. The results indicated an increase in *self-efficacy* scores from 13/40 (low) to 28/40 (moderate). The participant experienced a reduction in negative emotions, including anger, disappointment, sadness, and distrust, along with improved self-awareness and better relationships with his father. At a one-month follow-up, the participant demonstrated significant progress, including active engagement in daily activities, regular religious practice, and positive family interactions. In conclusion, *forgiveness therapy* combined with *art therapy* proved effective in reducing psychological symptoms and enhancing *self-efficacy* in a participant with *schizophrenia paranoid*, with family and environmental support serving as key factors for sustaining therapeutic outcomes.

Keywords: *forgiveness therapy*; *art therapy*; *schizophrenia paranoid*; *self-efficacy*

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Schizophrenia merupakan gangguan psikologis yang ditandai oleh adanya waham, halusinasi, bicara yang kacau, perilaku disorganisasi atau katatonik, serta gejala negatif yang menetap (American Psychiatric Association, 2013). Menurut DSM-IV TR (American Psychiatric Association, 2000), *schizophrenia paranoid* diklasifikasikan sebagai salah satu subtype yang ditandai dengan dominasi waham dan/atau halusinasi auditori. Tema waham yang paling sering muncul adalah *persecutory* (perasaan dikejar, diawasi, atau dimusuhi) dan *grandiose* (merasa memiliki kekuatan atau keistimewaan tertentu). Pada tipe ini, disorganisasi bicara, perilaku kacau, maupun afek datar tidak menonjol, sehingga fungsi kognitif relatif lebih terjaga dibandingkan subtype lain, meskipun interaksi sosial sering terganggu oleh sikap curiga dan permusuhan. Salah satu faktor yang memperburuk gejala adalah konflik relasi keluarga, khususnya dengan figur orang tua, yang dapat memunculkan kemarahan, dendam, dan ketidakmampuan mengelola emosi.

Psikoterapi berperan penting dalam menurunkan gejala emosional negatif. *Forgiveness therapy* merupakan pendekatan yang berfokus pada proses pemaafan, dengan tujuan membantu partisipan mengurangi emosi negatif, menumbuhkan harapan, serta meningkatkan kesehatan mental (Enright & Fitzgibbons, 2015). Sejumlah penelitian telah membuktikan efektivitasnya dalam menurunkan depresi, kemarahan, dan kecemasan (Wade et al., 2014). Di sisi lain, *art therapy* memberi ruang bagi partisipan untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal melalui media seni. Aktivitas melukis atau menggambar terbukti dapat meningkatkan *self-efficacy* dan memperbaiki interaksi sosial pada individu dengan *schizophrenia* (Crawford et al., 2010; Ersinidya & Wahyuni, 2024).

Meskipun keduanya telah menunjukkan efektivitas masing-masing, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan *forgiveness therapy* dan *art therapy* pada kasus *schizophrenia paranoid* masih sangat terbatas, meskipun kombinasi kedua pendekatan ini berpotensi saling melengkapi. Seni berfungsi sebagai media non-verbal untuk menyalurkan emosi, sedangkan pemaafan mengarahkan partisipan pada rekonstruksi pengalaman emosional secara lebih adaptif. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan mengkaji integrasi *forgiveness therapy* dengan *art therapy* dalam membantu partisipan mengelola gejala psikologis. Studi ini diharapkan tidak hanya memperkaya literatur mengenai intervensi psikologis berbasis seni dan pemaafan, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pelayanan kesehatan untuk menyediakan terapi alternatif yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup individu dengan *schizophrenia paranoid*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus pada individu dengan diagnosis *schizophrenia* berdasarkan kriteria DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013). Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan secara mendalam penerapan *forgiveness therapy* yang dikombinasikan dengan *art therapy* dalam membantu mengatasi emosi negatif dan meningkatkan *self-efficacy*. Partisipan penelitian adalah seorang laki-laki berusia 41 tahun dengan diagnosis *schizophrenia paranoid*, memiliki latar belakang pendidikan S1 dan tingkat kecerdasan intelektual (IQ) sebesar 113 berdasarkan *Wechsler-Bellevue Intelligence Scale* (WBIS). Partisipan merupakan warga binaan di panti sosial X yang saat ini rutin mendapatkan pengobatan farmakologis. Partisipan dipilih secara *purposive* berdasarkan pertimbangan klinis, yaitu adanya gejala waham dan halusinasi, serta riwayat konflik emosional dengan keluarga.

Prosedur intervensi dilakukan melalui 11 sesi, masing-masing berdurasi 45–60 menit dengan penyesuaian kondisi partisipan. *Forgiveness therapy* dilakukan berdasarkan model *Enright's Forgiveness Process* (Enright & Fitzgibbons, 2015) yang mencakup tahap *uncovering*, *decision*,

workphase, dan *deepening*. *Art therapy* digunakan secara terintegrasi melalui berbagai media seni, mulai dari *scribble*, menggambar simbolik, hingga *tote bag painting*. Sesi awal difokuskan pada pembentukan *rapport* dan pengenalan terapi, dilanjutkan dengan tahap *uncovering* untuk mengeksplorasi pengalaman emosional, tahap *decision* untuk membantu partisipan mengevaluasi kesiapan memaafkan, tahap *workphase* untuk mengolah emosi secara reflektif, serta tahap *deepening* untuk memperdalam makna pemaafan dan integrasi pengalaman. Sesi-sesi akhir diarahkan pada aktivitas seni kreatif sebagai sarana penguatan potensi diri dan peningkatan *self-efficacy*. Setelah intervensi selesai, dilakukan satu sesi *follow-up* satu bulan kemudian untuk mengevaluasi konsistensi perubahan dan keberlanjutan hasil terapi.

Data penelitian diperoleh melalui observasi langsung selama sesi terapi, wawancara semi-terstruktur dengan partisipan dan perawat pendamping, serta dokumentasi berupa catatan proses terapi dan hasil karya seni. Analisis data dilakukan dengan metode tematik, yaitu mengidentifikasi pola-pola yang muncul dari proses terapi, khususnya terkait perubahan emosi negatif seperti marah, dendam, dan cemas, peningkatan *self-efficacy*, serta perbaikan relasi sosial.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *forgiveness therapy* yang dipadukan dengan *art therapy* memberikan dampak positif terhadap partisipan dengan *schizophrenia paranoid*. Pada awal intervensi, partisipan memperlihatkan gejala khas berupa waham, kecurigaan berlebihan terhadap orang di sekitar, serta kesulitan dalam mengontrol emosi marah. Kondisi ini sesuai dengan gambaran klinis *schizophrenia paranoid* (American Psychiatric Association, 2013). Selain itu, partisipan menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang rendah, tercermin dari perasaan tidak berdaya dalam menghadapi situasi sosial maupun emosional.

Pada tahap *uncovering*, partisipan diarahkan untuk mengekspresikan pengalaman emosional yang menyakitkan melalui media seni. Aktivitas dimulai dengan teknik *scribbling* yang menghasilkan bentuk spontan seperti badut, pisang, dan capung, sesi awal ini bertujuan untuk menimbulkan rasa nyaman. Selanjutnya, partisipan menggambarkan sosok manusia berwarna hitam dengan tubuh terpecah-pecah sebagai representasi kondisi emosional yang hancur akibat perlakuan ayah. Karya ini mencerminkan beban marah, kecewa, dan rasa tidak dihargai yang tersimpan dalam pengalaman masa lalu. Refleksi bersama membantu partisipan memahami bahwa emosi negatif yang dipendam dapat berdampak buruk terhadap kebahagiaan dan kualitas hidup.

Tahap *decision* berfokus pada pengambilan keputusan rasional mengenai pemaafan. Partisipan menghasilkan tiga gambar utama, yaitu rumah sederhana yang merepresentasikan kenangan masa kecil dengan nuansa campuran positif dan negatif, figur pria berpostur tinggi dengan mata tajam yang dikelilingi warna cokelat gelap sebagai simbol ketakutan dan dominasi ayah, serta rumah dengan anggota keluarga lengkap tanpa kehadiran partisipan sebagai representasi perasaan terasing. Diskusi menghasilkan tiga hambatan utama dalam memaafkan, yaitu trauma masa lalu, perasaan tidak dihargai, dan ketiadaan penyesalan dari ayah. Meskipun sempat ragu, partisipan mulai membuka diri terhadap makna pemaafan dan menyatakan kesiapan untuk memulai proses secara bertahap.

Pada tahap *workphase*, partisipan diajak mengolah emosi secara aktif melalui refleksi personal dan aktivitas simbolik. Salah satu intervensi adalah penulisan surat yang tidak dikirimkan kepada ayah, berisi ungkapan marah, kecewa, dan sedih. Proses ini membantu mengidentifikasi alasan sulit memaafkan sekaligus alasan perlunya memaafkan, seperti pelepasan beban emosi, pencarian kedamaian batin, dan peluang membangun hubungan lebih baik. Aktivitas lain berupa pembuatan kotak kontrol, di mana partisipan membedakan hal-hal yang dapat dikendalikan (emosi, rasa syukur, dan memaafkan) dengan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan (perlakuan dan respon

orang lain). Aktivitas ini membantu partisipan memahami bahwa kendali utama ada pada respon personal terhadap pengalaman, bukan pada sikap orang lain. Pada tahap ini, karya seni memperlihatkan transisi dari dominasi warna gelap menuju kombinasi warna cerah, menandakan adanya pergeseran dalam cara menyalurkan emosi.

Tahap *deepening* menekankan integrasi pengalaman emosional ke dalam pemahaman baru. Partisipan melakukan aktivitas menyusun potongan gambar berantakan menjadi bentuk utuh sebagai simbol penerimaan terhadap ketidaksempurnaan. Aktivitas lain berupa pembuatan tiga karya seni, yaitu taman penuh bunga dengan matahari cerah sebagai simbol kedamaian yang diharapkan setelah memaafkan, sosok di tengah hujan deras tanpa payung sebagai simbol kondisi emosional saat masih terbebani masa lalu, dan pantai dengan langit biru serta ombak tenang sebagai simbol kebebasan setelah melepaskan emosi negatif. Diskusi membantu partisipan memahami bahwa memaafkan bukan berarti melupakan atau membenarkan kesalahan, melainkan cara untuk membebaskan diri dari beban emosional. Partisipan juga mampu mengidentifikasi kebaikan kecil dari ayah partisipan yang selama ini dinilai sebagai sosok negatif. Hal ini menjadi langkah awal dalam membangun perspektif yang lebih seimbang. Temuan tersebut mengindikasikan adanya pergeseran kondisi emosional ke arah lebih konstruktif (Crawford et al., 2010; Gussak & Rosal, 2016), konsisten dengan penelitian Wade et al. (2014) yang menegaskan efektivitas *forgiveness therapy* dalam mengurangi kemarahan, depresi, serta meningkatkan harapan hidup. Kombinasi *forgiveness therapy* dan *art therapy* memperlihatkan hasil yang positif. Seni berperan sebagai jembatan non-verbal untuk menyalurkan emosi, sedangkan *forgiveness therapy* mengarahkan partisipan dalam merekonstruksi pengalaman emosional menjadi proses pemaafan.

Selain kegiatan tersebut, partisipan juga mengikuti aktivitas melukis pada media *tote bag* sebagai bagian dari *art therapy*. Kegiatan ini difokuskan pada penguatan potensi diri, eksplorasi kekuatan personal, serta perumusan aspirasi masa depan. Pada sesi *free painting*, partisipan melukis bunga dengan warna cerah yang merepresentasikan pertumbuhan dan harapan untuk terus berkembang. Pada sesi *achievement*, dilukiskan figur memegang trofi yang merefleksikan pengalaman sebagai *Best Employee* dan menghadirkan kembali rasa bangga serta motivasi untuk meraih keberhasilan. Pada sesi *Superhero*, muncul karya "*Super Dad*" yang menggambarkan kekuatan dan kasih sayang partisipan sebagai seorang ayah untuk putrinya, serta "*Keluarga Bahagia*" sebagai simbol kerinduan akan keharmonisan keluarga. Sementara itu, pada sesi *Who Am I*, partisipan menuliskan frasa "*Happy Life*" dengan simbol matahari oranye yang merepresentasikan optimisme, energi positif, dan cita-cita menjalani kehidupan yang lebih sejahtera. Rangkaian *tote bag painting* tersebut berfungsi sebagai simbol konkret yang menegaskan potensi, kekuatan, dan aspirasi positif partisipan. Perubahan ini juga tercermin pada hasil pengukuran *General Self-Efficacy Scale* (GSES), di mana skor meningkat dari 13/40 (rendah) menjadi 28/40 (sedang). Peningkatan tersebut menunjukkan pergeseran keyakinan diri partisipan dalam menghadapi tantangan, mengambil inisiatif, serta menggunakan kemampuan personal secara lebih percaya diri.

Tabel 1. Skor *General Self-Efficacy Scale* (GSES)

	Skor GSES	Kategori
<i>Pre-Test</i>	13	Rendah
<i>Post-Test</i>	28	Sedang

Pada akhir dari seluruh rangkaian sesi, partisipan menunjukkan penurunan intensitas kecurigaan, lebih mampu mengontrol marah, serta mulai meningkatkan interaksi sosial dengan lingkungannya. Selain itu, peningkatan *self-efficacy* tercermin dari adanya inisiatif dalam mengatur aktivitas sehari-hari, yang sebelumnya didominasi rasa pasif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Enright dan Fitzgibbons (2015) yang menegaskan efektivitas *forgiveness therapy* dalam mengatasi emosi negatif, serta Ersinidya dan Wahyuni (2024) yang menemukan bahwa *art therapy* dapat meningkatkan *self-efficacy* pada pasien *schizophrenia*.

Sesi tindak lanjut (*follow-up*) dilakukan satu bulan setelah terapi berakhir. Hasil tindak lanjut menunjukkan bahwa partisipan mengalami perkembangan positif. Partisipan mulai rutin beribadah, termasuk mendoakan ayah setelah shalat, hal ini sebelumnya tidak pernah dilakukan. Saat muncul rasa kesal terhadap ayah, partisipan berusaha mengingat kenangan positif, sehingga membantu menstabilkan emosi. Pekerja sosial juga melaporkan peningkatan keterlibatan partisipan dalam aktivitas sehari-hari di panti, seperti membantu instruktur senam dan memimpin apel. Komunikasi dengan keluarga mulai membaik, ditandai dengan adanya kontak melalui *video call* dengan ayah. Interaksi ini memberikan dukungan emosional penting bagi partisipan dan menumbuhkan motivasi untuk menjaga sikap positif. Meskipun gejala positif *schizophrenia* masih ada, intensitasnya berkurang secara signifikan. Perkembangan ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi selama terapi mampu bertahan dan mulai berdampak pada kehidupan sehari-hari partisipan. Dengan demikian, kombinasi *forgiveness therapy* dan *art therapy* dapat direkomendasikan sebagai intervensi psikologis untuk partisipan dengan *schizophrenia paranoid*.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan *forgiveness therapy* yang dikombinasikan dengan *art therapy* memberikan dampak positif pada partisipan dengan *schizophrenia paranoid*. Hasil penelitian memperlihatkan penurunan gejala psikologis seperti kecurigaan dan waham dikejar, serta peningkatan signifikan dalam aspek *self-efficacy*, tercermin dari kemampuan yang membaik dalam pengelolaan emosi, inisiatif aktivitas, ekspresi diri, dan harapan tentang masa depan. Dengan demikian, kombinasi *forgiveness therapy* dan *art therapy* dapat menjadi pendekatan alternatif yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup individu dengan *schizophrenia paranoid*.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar *forgiveness therapy* berbasis *art therapy* dapat digunakan sebagai intervensi tambahan selain pengobatan farmakologis oleh praktisi kesehatan. Institusi pelayanan kesehatan juga diharapkan dapat menyediakan fasilitas terapi seni sebagai media ekspresi emosi sekaligus pendukung intervensi psikologis. Penelitian selanjutnya dianjurkan untuk menggunakan desain penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih besar serta metode kuasi-eksperimen agar hasil penelitian lebih teruji secara validitas dan reliabilitas.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat, khususnya kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed., text rev.)*. American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.)*. American Psychiatric Association.

- Crawford, M. J., Killaspy, H., Kalaitzaki, E., et al. (2010). The MATISSE study: A randomized trial of group art therapy for people with schizophrenia. *BMC Psychiatry*, 10, 65. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-65>
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). *Researching the process of forgiveness within psychological interventions*. Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Ersinidya, E., & Wahyuni, E. S. (2024). Pengaruh art therapy (painting) dengan media tote bag terhadap self efficacy pada pasien skizofrenia di RSJD dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v2i2.101>
- Feist, G. J., Roberts, T., & Feist, J. (2021). *Theories of personality (10th ed.)*. McGraw Hill.
- Gussak, D. E., & Rosal, M. L. (2016). *The Wiley handbook of art therapy*. John Wiley & Sons.
- Richardson, P., Jones, K., Evans, C., Stevens, P., & Rowe, A. (2007). Exploring the benefits and process of a video-making art therapy group. *The Journal of Mental Health*, 16(2), 199–207.
- Richardson, P., Jones, K., Evans, C., Stevens, P., & Rowe, A. (2009). Exploratory RCT of art therapy as an adjunctive treatment in schizophrenia. *Journal of Mental Health*, 16, 483–491. <https://doi.org/10.1080/09638230701483111>
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E., & Worthington, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154–170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>