

Upaya Menurunkan Perilaku Menarik Diri pada Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) melalui Pendekatan Aktivitas Terapeutik di PSR-GPODGI

Sawi Sujarwo ^{a*}, Thania Adinda Febiyanti ^b

^{a,b} Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia.

ABSTRACT

Social withdrawal is one of the common problems experienced by people with mental disorders and may hinder social rehabilitation and interpersonal functioning. This condition is characterized by low social participation, limited communication, and a tendency to avoid interaction with others. This activity was conducted at the Graha Peduli Social Rehabilitation Center for People with Mental Disorders (PSR-GPODGI) Palembang with the aim of helping reduce social withdrawal through therapeutic activities. The method involved an individual intervention conducted over 12 sessions through several stages, including assessment, rapport building, orientation, modeling, therapeutic activities, evaluation, and termination. The activities included emotion cards, picture-guessing exercises, object identification, and simple communication training to develop the participant's social interaction skills. The results showed positive changes in communication skills, confidence in answering questions, ability to maintain conversations, eye contact, and participation in social activities. The participant, who initially tended to be passive, gradually showed greater initiative to interact and provided better responses during the activities. These results suggest that therapeutic activities can serve as an approach to support social rehabilitation and the development of interpersonal skills among people with mental disorders.

ABSTRAK

Perilaku menarik diri merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dan dapat menghambat proses rehabilitasi sosial serta kemampuan individu dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya partisipasi sosial, keterbatasan komunikasi, dan kecenderungan menghindari interaksi dengan orang lain. Kegiatan ini dilaksanakan di Panti Sosial Rehabilitasi Orang Dengan Gangguan Jiwa (PSR-GPODGI) Palembang dengan tujuan membantu menurunkan perilaku menarik diri melalui aktivitas terapeutik. Metode yang digunakan berupa intervensi individu selama 12 pertemuan melalui tahapan asesmen, pembangunan hubungan (rapport), orientasi, modelling, pelaksanaan aktivitas terapeutik, evaluasi, dan terminasi. Aktivitas yang diberikan meliputi kartu emosi, tebak gambar, pengenalan fungsi benda, serta latihan komunikasi sederhana untuk melatih kemampuan interaksi sosial subjek. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif pada kemampuan komunikasi, keberanian dalam menjawab pertanyaan, kemampuan mempertahankan percakapan, kontak mata, dan partisipasi dalam aktivitas sosial. Subjek yang pada awal kegiatan cenderung pasif mulai menunjukkan inisiatif untuk berinteraksi dan memberikan respons yang lebih baik selama proses kegiatan berlangsung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas terapeutik dapat menjadi salah satu pendekatan yang mendukung proses rehabilitasi sosial dan perkembangan kemampuan interpersonal ODGJ.

ARTICLE HISTORY

Received 06 July 2026
Accepted 10 August 2026
Published 01 October 2026

KEYWORDS

Communication; Mental Disorders; Social Rehabilitation; Social Withdrawal; Therapeutic Activities.

KATA KUNCI

Terapeutik; Komunikasi; ODGJ; Rehabilitasi Sosial; Menarik Diri.

1. Pendahuluan

Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) merupakan kebijakan pendidikan yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memperoleh pengalaman belajar secara langsung di lingkungan kerja maupun masyarakat. Melalui kegiatan magang sebagai salah satu bentuk implementasi MBKM, mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan dalam menghadapi permasalahan sosial dan psikologis di lapangan. Kegiatan magang juga memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengamati kondisi penerima manfaat dan memahami kebutuhan yang berkaitan dengan proses rehabilitasi sosial.

Salah satu tempat pelaksanaan kegiatan magang adalah UPTD Panti Sosial Rehabilitasi Gelandangan, Pengemis, dan Orang Dengan Gangguan Jiwa (PSR-GPODGJ) Palembang. Panti tersebut memberikan pelayanan, pembinaan, pendampingan, dan rehabilitasi sosial bagi individu yang mengalami gangguan jiwa serta permasalahan sosial lainnya. Pelayanan rehabilitasi tidak hanya berkaitan dengan kondisi individu, tetapi juga diarahkan pada kemampuan penerima manfaat dalam menjalankan fungsi sosial dan berinteraksi dengan lingkungan. Kemampuan untuk berkomunikasi dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial menjadi salah satu bagian yang perlu diperhatikan selama proses rehabilitasi.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan magang, ditemukan adanya pasien yang menunjukkan perilaku menarik diri. Perilaku tersebut terlihat dari minimnya komunikasi, kecenderungan menyendiri, kurangnya partisipasi dalam kegiatan, serta keterbatasan dalam menjalin interaksi dengan lingkungan sekitar. Kondisi ini dapat menjadi hambatan dalam proses rehabilitasi karena keterlibatan dalam interaksi sosial memberikan kesempatan kepada individu untuk melatih kemampuan komunikasi dan menjalankan fungsi sosialnya. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan yang dapat memberikan kesempatan kepada pasien untuk berinteraksi secara bertahap dalam suasana yang aman dan terarah.

Perilaku menarik diri berkaitan dengan kecenderungan individu untuk mengurangi hubungan sosial dan menghindari interaksi dengan orang lain. Individu yang mengalami kondisi tersebut dapat menunjukkan keterbatasan dalam berkomunikasi, kurang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, dan lebih memilih untuk menyendiri. Pada ODGJ, kondisi tersebut dapat menghambat kemampuan dalam membangun hubungan interpersonal serta mengurangi keterlibatan dalam kegiatan sosial. Yosep dan Sutini (2016) menjelaskan bahwa isolasi sosial merupakan kondisi ketika individu mengalami penurunan atau ketidakmampuan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar sehingga dapat menghambat proses adaptasi sosial. Selain kondisi individu, stigma dari lingkungan juga dapat menjadi salah satu hambatan bagi ODGJ dalam membangun hubungan sosial.

Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) merupakan individu yang mengalami gangguan pada pikiran, perasaan, perilaku, maupun fungsi sosial sehingga membutuhkan penanganan dan rehabilitasi. Gangguan jiwa tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan fungsi sosial, pendidikan, pekerjaan, dan hubungan dengan lingkungan. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa menjelaskan bahwa kesehatan jiwa berkaitan dengan kondisi individu yang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, mampu menyadari kemampuan diri, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam kehidupan masyarakat. Ketika fungsi tersebut mengalami gangguan, individu dapat mengalami hambatan dalam menjalankan aktivitas dan membangun hubungan dengan lingkungan.

Perilaku menarik diri pada ODGJ dapat dipengaruhi oleh berbagai kondisi, antara lain pengalaman psikologis, rendahnya harga diri, perasaan ditolak, kurangnya dukungan sosial, serta gangguan dalam proses berpikir dan persepsi. Kondisi tersebut dapat membuat individu merasa kurang nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain dan akhirnya lebih memilih untuk menyendiri. Apabila tidak mendapatkan pendampingan yang sesuai, perilaku menarik diri dapat menyebabkan kemampuan komunikasi dan partisipasi sosial semakin terbatas. Hal tersebut juga dapat menghambat proses rehabilitasi karena pasien memiliki kesempatan yang lebih sedikit untuk berlatih berinteraksi dengan lingkungan.

Salah satu kegiatan yang dapat digunakan untuk melatih kemampuan sosial ODGJ adalah aktivitas terapeutik. Aktivitas terapeutik merupakan kegiatan yang dilakukan secara terarah untuk memberikan kesempatan kepada individu dalam mengembangkan kemampuan kognitif, emosional, dan sosial melalui aktivitas tertentu. Putri dan Pratiwi (2022) menjelaskan bahwa terapi aktivitas kelompok sosialisasi dapat

membantu meningkatkan kemampuan sosialisasi pada klien dengan isolasi sosial. Aktivitas yang dilakukan secara terstruktur memberikan kesempatan kepada pasien untuk berkomunikasi, memberikan respons, mengungkapkan perasaan, serta berinteraksi dengan orang lain. Bentuk kegiatan seperti pengenalan emosi, tebak gambar, pengenalan fungsi benda, diskusi sederhana, dan latihan komunikasi dapat digunakan sebagai media untuk melatih kemampuan tersebut sesuai dengan kondisi pasien.

Dalam pelaksanaan kegiatan di PSR-GPODGI Palembang, hasil observasi awal menunjukkan bahwa salah satu pasien memiliki kecenderungan menarik diri yang ditandai dengan minimnya komunikasi, kurangnya partisipasi dalam kegiatan, dan kecenderungan untuk menyendiri. Kondisi tersebut menjadi dasar pelaksanaan intervensi individu melalui aktivitas terapeutik. Kegiatan dirancang secara bertahap agar pasien memperoleh kesempatan untuk memberikan respons, berkomunikasi, mengenali emosi, dan terlibat dalam aktivitas yang dilakukan. Perubahan pada kemampuan komunikasi dan partisipasi pasien kemudian diamati selama proses kegiatan berlangsung.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kemampuan interaksi sosial dan perilaku menarik diri pada ODGI setelah diberikan aktivitas terapeutik di PSR-GPODGI Palembang. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pasien dalam melatih kemampuan komunikasi dan interaksi sosial, bagi pihak panti sebagai bahan pertimbangan dalam pelaksanaan kegiatan rehabilitasi, serta bagi mahasiswa dan praktisi yang memiliki perhatian terhadap rehabilitasi sosial dan kesehatan mental.

2. Metodologi

Kegiatan ini menggunakan metode intervensi individu melalui pendekatan aktivitas terapeutik. Intervensi dilaksanakan selama 12 pertemuan melalui beberapa tahapan, yaitu asesmen awal, pembangunan hubungan (*rappor*t), orientasi kegiatan, modeling, pelaksanaan aktivitas terapeutik, evaluasi, dan terminasi. Subjek dalam kegiatan ini merupakan pasien dengan kecenderungan perilaku menarik diri yang menjadi fokus intervensi di PSR-GPODGI Palembang.

Tahap asesmen awal dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi dan perilaku subjek yang berkaitan dengan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial. Selanjutnya, tahap pembangunan hubungan (*rappor*t) dilakukan untuk membangun hubungan yang baik dan menciptakan suasana yang mendukung selama kegiatan. Pada tahap orientasi, subjek diberikan penjelasan mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Tahap modeling digunakan untuk memberikan contoh respons atau perilaku yang diharapkan sebelum subjek melakukan aktivitas secara langsung.

Aktivitas terapeutik dilakukan menggunakan beberapa media, yaitu kartu emosi, gambar benda, lembar observasi, dan alat tulis. Kegiatan yang diberikan meliputi pengenalan emosi, tebak gambar, pengenalan fungsi benda, serta latihan komunikasi sederhana. Aktivitas tersebut diberikan secara bertahap sesuai dengan respons subjek selama kegiatan berlangsung.

Data diperoleh melalui observasi langsung terhadap perilaku subjek selama pelaksanaan intervensi. Observasi dilakukan dengan memperhatikan perubahan pada kemampuan menjawab pertanyaan, keberanian berbicara, kemampuan mempertahankan komunikasi, partisipasi dalam kegiatan, kontak mata, serta keterlibatan dalam interaksi sosial. Hasil pengamatan digunakan untuk melihat perubahan perilaku subjek selama proses intervensi.

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengamati respons dan perkembangan subjek setelah mengikuti aktivitas terapeutik. Selanjutnya, tahap terminasi dilakukan sebagai penutup rangkaian kegiatan setelah seluruh tahapan intervensi selesai dilaksanakan. Hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif berdasarkan perubahan perilaku yang diamati selama proses intervensi.

3. Hasil

Subjek yang menjadi fokus kegiatan adalah pasien berinisial FB dengan diagnosis isolasi sosial. Pada tahap awal observasi, subjek menunjukkan komunikasi yang terbatas, jarang memulai percakapan, dan lebih sering berbicara seperlunya. Subjek juga cenderung pasif selama kegiatan dan lebih banyak mendengarkan daripada memberikan respons secara aktif. Kondisi awal tersebut menjadi dasar

pelaksanaan aktivitas terapeutik untuk melatih kemampuan komunikasi dan interaksi sosial subjek.

Pelaksanaan aktivitas terapeutik dilakukan secara bertahap selama 12 pertemuan dengan menggunakan beberapa kegiatan, antara lain kartu emosi, tebak gambar, pengenalan fungsi benda, dan diskusi sederhana. Pada beberapa pertemuan awal, subjek masih memberikan jawaban singkat dan memerlukan arahan dari fasilitator untuk mengikuti kegiatan. Subjek juga belum banyak menunjukkan inisiatif untuk memulai percakapan atau menyampaikan pendapat.

Memasuki pertengahan pelaksanaan kegiatan, mulai terlihat perubahan pada respons subjek. Subjek memberikan respons yang lebih cepat, menunjukkan ketertarikan terhadap aktivitas yang diberikan, serta mampu menjelaskan gambar dan emosi yang ditampilkan dengan lebih baik. Subjek juga mulai lebih aktif mengikuti kegiatan dibandingkan pada tahap awal.

Pada pertemuan selanjutnya, perubahan terlihat pada kemampuan komunikasi dan keterlibatan subjek. Subjek mulai berani menyampaikan pendapat, mempertahankan percakapan dalam waktu yang lebih lama, dan menunjukkan inisiatif untuk memberikan respons tanpa selalu mendapatkan arahan dari fasilitator. Selain itu, melalui penggunaan kartu emosi, subjek mulai mampu mengenali dan menyampaikan berbagai perasaan yang berkaitan dengan situasi yang diberikan.

Perubahan juga terlihat pada partisipasi subjek selama kegiatan berlangsung. Subjek menjadi lebih bersedia mengikuti aktivitas dan memberikan respons terhadap pertanyaan maupun tugas yang diberikan. Perubahan tersebut menunjukkan adanya perkembangan pada beberapa indikator yang diamati, yaitu kemampuan menjawab pertanyaan, keberanian berbicara, kemampuan mempertahankan komunikasi, pengenalan emosi, dan keterlibatan dalam aktivitas sosial.



Gambar 1. Kegiatan Aktivitas Terapeutik

Gambar 1 menunjukkan pelaksanaan kegiatan aktivitas terapeutik yang dilakukan bersama subjek selama proses intervensi di PSR-GPODGI Palembang. Kegiatan dilaksanakan secara bertahap dengan menggunakan media yang telah disiapkan untuk memberikan kesempatan kepada subjek dalam mengikuti aktivitas, memberikan respons, dan berinteraksi dengan fasilitator. Pelaksanaan kegiatan tersebut menjadi bagian dari proses intervensi yang diarahkan untuk melatih kemampuan komunikasi dan keterlibatan subjek dalam aktivitas sosial.

4. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan pada kemampuan komunikasi dan interaksi sosial subjek setelah mengikuti aktivitas terapeutik. Pada tahap awal, subjek cenderung pasif, memberikan jawaban singkat, dan jarang memulai percakapan. Setelah kegiatan dilakukan secara bertahap, subjek mulai

memberikan respons yang lebih cepat, berani menyampaikan pendapat, mempertahankan percakapan, serta menunjukkan inisiatif dalam berinteraksi. Perubahan tersebut dapat dilihat sebagai perkembangan positif pada kemampuan sosial subjek selama proses intervensi.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Yosep dan Sutini (2016) mengenai isolasi sosial sebagai kondisi yang berkaitan dengan penurunan atau ketidakmampuan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dalam kegiatan ini, aktivitas yang melibatkan komunikasi secara langsung memberikan kesempatan kepada subjek untuk berlatih memberikan respons dan mempertahankan interaksi. Perubahan yang diamati selama kegiatan menunjukkan bahwa pemberian kesempatan untuk berkomunikasi secara bertahap dapat mendukung perkembangan kemampuan interaksi sosial subjek.

Penggunaan kartu emosi juga memberikan kesempatan kepada subjek untuk mengenali dan mengungkapkan perasaan. Kemampuan mengenali emosi dapat mendukung proses komunikasi karena subjek tidak hanya memberikan respons terhadap pertanyaan, tetapi juga belajar menghubungkan emosi dengan situasi yang diberikan. Dalam kegiatan ini, subjek menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menjelaskan emosi yang ditampilkan pada kartu dibandingkan pada tahap awal kegiatan.

Hasil tersebut juga sejalan dengan Putri dan Pratiwi (2022) yang menjelaskan bahwa terapi aktivitas kelompok sosialisasi dapat membantu meningkatkan kemampuan sosialisasi pada individu dengan isolasi sosial. Aktivitas yang dilakukan secara terstruktur memberikan kesempatan kepada individu untuk berkomunikasi dan terlibat dalam interaksi sosial. Pada kegiatan ini, aktivitas berupa tebak gambar, pengenalan emosi, pengenalan fungsi benda, dan diskusi sederhana digunakan sebagai media untuk memberikan pengalaman interaksi kepada subjek.

Meskipun terdapat perubahan positif, hasil kegiatan perlu dipahami dengan mempertimbangkan keterbatasan pelaksanaan. Intervensi dilakukan dalam waktu yang relatif singkat sehingga perubahan perilaku belum dapat diamati dalam jangka panjang. Selain itu, kondisi psikologis subjek dapat berubah selama proses rehabilitasi dan berpotensi memengaruhi respons terhadap kegiatan. Oleh karena itu, keberlanjutan pendampingan dan aktivitas terapeutik perlu dipertimbangkan agar kemampuan komunikasi dan interaksi sosial yang telah berkembang dapat dipertahankan.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, aktivitas terapeutik menunjukkan potensi sebagai salah satu pendekatan yang dapat mendukung latihan komunikasi dan interaksi sosial pada subjek dengan kecenderungan perilaku menarik diri. Namun, hasil kegiatan ini tidak dapat digunakan untuk menyatakan efektivitas secara umum pada seluruh ODGJ karena kegiatan hanya berfokus pada satu subjek dan menggunakan pengamatan secara deskriptif.

5. Kesimpulan

Pelaksanaan aktivitas terapeutik di PSR-GPODGI Palembang menunjukkan adanya perubahan positif pada kemampuan komunikasi dan interaksi sosial subjek selama 12 pertemuan. Perubahan tersebut terlihat dari kemampuan subjek dalam menjawab pertanyaan, mempertahankan percakapan, menyampaikan pendapat, mengenali emosi, serta menunjukkan inisiatif untuk berinteraksi dengan orang lain. Subjek yang pada tahap awal cenderung pasif dan memberikan respons secara singkat secara bertahap menjadi lebih aktif dalam mengikuti kegiatan dan memberikan respons selama proses intervensi.

Aktivitas terapeutik yang menggunakan media kartu emosi, tebak gambar, pengenalan fungsi benda, dan latihan komunikasi memberikan kesempatan kepada subjek untuk berlatih berkomunikasi dan terlibat dalam aktivitas sosial. Berdasarkan perubahan yang diamati, aktivitas terapeutik menunjukkan potensi sebagai salah satu pendekatan yang dapat mendukung latihan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial pada individu dengan perilaku menarik diri.

Hasil kegiatan ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan keterbatasan bahwa intervensi dilakukan pada satu subjek dan perubahan jangka panjang belum dapat diamati. Oleh karena itu, pendampingan dan aktivitas terapeutik yang dilakukan secara berkelanjutan dapat dipertimbangkan untuk membantu mempertahankan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial yang telah berkembang selama kegiatan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada UPTD Panti Sosial Rehabilitasi Gelandangan, Pengemis, dan Orang Dengan Gangguan Jiwa (PSR-GPODGJ) Palembang yang telah memberikan kesempatan, dukungan, serta fasilitas selama pelaksanaan kegiatan magang. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh staf dan petugas panti yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta bantuan selama proses pengumpulan data dan pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan Program Studi Psikologi Universitas Bina Dharma atas bimbingan, motivasi, dan masukan yang diberikan selama penyusunan artikel ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pasien binaan yang telah berpartisipasi dan bekerja sama selama pelaksanaan kegiatan sehingga program yang dirancang dapat berjalan dengan baik. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam upaya rehabilitasi sosial bagi Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).

Referensi

- Ariyanti, W. K., & Nursalim, M. (2013). Penerapan konseling kelompok Adlerian untuk menurunkan perilaku menarik diri pada siswa kelas VII-C MTs Wringinanom.
- Azzubair, M. I., & Anshori, M. S. (2021). Komunikasi terapeutik antar terapis dan pasien komunitas Totok Punggung Indonesia daerah Sumbawa.
- Isnaniar, I., Norlita, W., & Solekhati, M. (2022). Persepsi keluarga tentang cara merawat orang dengan gangguan jiwa.
- Livana, P. H., Daulima, N. H. C., & Mustikasari. (2017). Karakteristik keluarga pasien gangguan jiwa yang mengalami stres.
- Nurhabsari, D., & Romadhani, R. K. (2022). Studi kasus gambaran konsep diri orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) pasca pasung.
- Putri, D., & Pratiwi, Y. S. (2022). Literature review: Gambaran terapi aktivitas kelompok sosialisasi terhadap kemampuan sosialisasi pada klien isolasi sosial.
- Republik Indonesia. (2014). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa*.
- Yosep, I., & Sutini, T. (2016). *Buku ajar keperawatan jiwa dan advance mental health nursing*.