

PENGARUH TERAPI ASERTIF TERHADAP REGULASI EMOSI PASIEN SKIZOFRENIA DI RSJD DR AMINO GONDOHUTOMO PROVINSI JAWA TENGAH

(The Effect Of Assertive Therapy On Emotional Regulation Of Schizophrenia Patients At RSJD Dr. Amino Gondohutomo Central Java Province)

¹Wulan Guritno, ²Mohammad Fatkhul Mubin

**^{1,2}Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Semarang**

E-mail : 1gwulan529@gmail.com , mubin@unimus.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Skizofrenia merupakan gangguan jiwa berat biasanya pasien skizofrenia sering mengalami kesulitan regulasi emosi, terutama dalam mengendalikan amarah, yang berdampak pada interaksi sosial dan risiko perilaku kekerasan. Terapi asertif merupakan salah satu intervensi untuk membantu pasien mengungkapkan pikiran dan perasaan secara adaptif. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan asertif terhadap regulasi emosi pada pasien skizofrenia. **Metode:** Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain quasi-experiment dengan rancangan two group pre-post test design. Sampel terdiri dari 74 responden, terdiri dari 37 kelompok intervensi dan 37 kelompok kontrol. **Hasil :** Sebelum terapi, mayoritas responden pada kelompok intervensi dan kontrol memiliki kemampuan regulasi emosi kategori buruk (94,6%). Setelah diberikan terapi asertif, 100% responden kelompok intervensi mencapai kategori regulasi emosi baik, sementara kelompok kontrol tetap didominasi kategori buruk (89,2%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ($\leq 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan terapi asertif terhadap regulasi emosi pasien. **Kesimpulan :** Ada pengaruh signifikan dari terapi asertif terhadap regulasi emosi pasien skizofrenia.

Kata kunci : Regulasi Emosi, Pasien Skizofrenia, Terapi Asertif

ABSTRACT

Background: Schizophrenia is a severe mental disorder where patients often experience difficulties in regulating emotions, especially in controlling anger, which impacts social interactions and the risk of violent behavior. Assertive therapy is one of the interventions to help patients express their thoughts and feelings adaptively. **Objective:** This study aims to analyze the effect of assertive training on emotion regulation in patients with schizophrenia. **Methods:** This quantitative study uses a quasi-experimental design with a two-group pre-post test design. The sample consisted of 74 respondents, with 37 in the intervention group and 37 in the control group. **Results:** Before therapy, the majority of respondents in both the intervention and control groups had poor emotional regulation abilities (94.6%). After receiving

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No 871

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

assertive therapy, 100% of respondents in the intervention group reached the good emotional regulation category, while the control group remained dominated by the poor category (89.2%). Statistical test results showed a *p-value* of 0.000 (≤ 0.05), indicating a significant effect of assertive therapy on patients' emotional regulation. **Conclusion:** There is a significant effect of assertive therapy on the emotional regulation of schizophrenia patients.

Keywords : Emotion Regulation, Schizophrenia Patients, Assertive Therapy

PENDAHULUAN

World Health Organization pada tahun 2021 prevalensi skizofrenia sebesar 24 juta orang. Di Indonesia, prevalensi skizofrenia sebesar 6,7 per 1.000 rumah tangga. Provinsi Jawa Tengah merupakan provinsi dengan urutan ke tujuh penderita skizofrenia paling banyak di Indonesia dengan presentase 8,7% dari 1.000 rumah tangga. Adapun prevalensi dari hasil survey pada rumah Sakit Jiwa Dr. Amino Gondohutomo yaitu pasien skizofrenia dengan rawat inap Tahun 2025

pada bulan April 2025 sebanyak 292 orang (Rekam Medis RSJD dr. Amino Gondohutomo, 2025). Dampak dari penderita gangguan jiwa seringkali ditekan dan dijauhi oleh Masyarakat mereka mungkin dilarang sekolah atau bekerja, diceraikan oleh pasangannya, bahkan ditinggal sendirian oleh keluarganya (Firmawati et al., 2023).

Dampak langsung dari stigma terhadap penderita gangguan jiwa adalah perasaan rendah diri, malu, takut ditolak, depresi dan sering dianggap memalukan oleh keluarga atau lingkungan (Firmawati et al., 2023). Kekambuhan bisa terjadi karena beberapa faktor seperti ekspresi emosi, dukungan keluarga, dan kepatuhan minum obat (Firmawati et al., 2023).

Faktor terpenting yang dapat mempengaruhi proses pengaturan emosi adalah tingkat pengendalian diri individu. Untuk itu, pasien harus memiliki kemampuan regulasi emosi yang kuat (Khotimah, 2024).

Penatalaksanaan pada pasien skizofrenia yang mengalami regulasi emosi salah satunya yaitu latihan asertif. Latihan asertif bertujuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan, mengungkapkan keinginan dan kebutuhan, serta mengekspresikan kemarahan (Martini et al., 2021).

Latihan asertif mempunyai keuntungan yaitu penerapannya yang cukup sederhana serta dapat merubah individu secara langsung melalui perasaan dan sikap. Tetapi, latihan asertif memiliki kerugian jika tidak dikombinasikan dengan teknik lain peserta merasa jenuh dan kehilangan minat yang berdampak pada menurunnya efektivitas latihan (Arif et al., 2024). Latihan ini membutuhkan waktu yang tidak singkat, tergantung dari kemampuan individu (Jasmin, 2021).

TUJUAN

Tujuan penelitian ini secara umum yaitu untuk menganalisis pengaruh terapi asertif terhadap regulasi emosi pasien skizofrenia. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik pasien skizofrenia. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi kemampuan mengatur emosi pada pasien skizofrenia sebelum dan sesudah dilakukan tindakan asertif serta menganalisis pengaruh latihan asertif terhadap regulasi emosi pada pasien skizofrenia.

METODE

Design

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasy eksperimen two group pre-post test design*. Populasi pada penelitian ini yaitu pasien skizofrenia di rawat inap RSJD Dr. Amino Gondohutomo sebanyak 292 orang. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan rumus *Slovin* sehingga diperoleh 74 responden. Penentuan partisipan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain: pasien skizofrenia yang berada di rawat inap RSJD Dr. Amino Gondohutomo, pasien skizofrenia yang tidak mengalami gangguan pendengaran, pasien skizofrenia yang dapat berkomunikasi verbal cukup baik, pasien yang bersedia menjadi responden penelitian telah menandatangani inform consent. Sedangkan kriteria eksklusi antara lain pasien skizofrenia dengan konsisi amuk, pasien skizofrenia droup out, pasien skizofrenia yang mengundurkan diri.

Instrumen dan Pengukuran

Penelitian ini menggunakan kuesioner *emotional regulation questionnaire* dengan scor baik > 40, sedang 20-40 buruk < 20. Dan Latihan asertif menggunakan SOP yang terdiri dari 5 sesi.

Persetujuan Etik

Penelitian ini memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah dengan Nomor *Ethical Clearance* 000.9/7891. Seluruh responden diberikan penjelasan tujuan dan prosedur penelitian, dan menyatakan persetujuan melalui informed consent.

HASIL

Tabel 1

Usia Responden (n=74)

Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maximum
42.51	13.442	19	68

Tabel 1 menunjukkan rata-rata usia responden yaitu 42; yang termuda yaitu 19 tahun dan yang tertua yaitu 68 tahun.

Tabel 2

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan pendidikan (n=74)

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	48.6%
Perempuan	38	51.4%
Pendidikan		
SD/MI	21	28.4%
SMP/MTs	19	25.7%
SMA/SMK/MA	33	44.6%
S1/Sarjana	1	1.4%

Tabel 2 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan 74 responden di dominasi perempuan (51.4%) lebih banyak di bandingkan laki-laki 36 (51.4%). Sedangkan

tingkat pendidikan dengan jumlah tinggi adalah SMA/SMK/MA sebanyak 33 (44.6%) sedangkan kategori S1/Sarjana paling sedikit hanya 1 (1.4%).

Tabel 3

Kemampuan mengendalikan emosi sebelum terapi asertif

Kategori	Tingkat Kemanpuan			
	Kelompok Intervensi		Kelompok kontrol	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Buruk	35	94.6%	35	94.6%
Sedang	2	5.4%	2	5.4%

Tabel 3 kemampuan mengendalikan emosi sebelum dilakukan terapi asertif pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam kategori buruk sebanyak 35 responden (94.6%) dan kategori sedang sebanyak 2 (5.4%). Secara keseluruhan, kedua kelompok didominasi oleh regulasi emosi kategori buruk, baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

Tabel 4

Kemampuan mengendalikan emosi sesudah terapi asertif

Kategori	Tingkat Kemanpuan			
	Kelompok Intervensi		Kelompok kontrol	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	37	100%		
Sedang			4	10.8%
Buruk			33	89.2%

Tabel 4 kemampuan mengendalikan emosi setelah latihan asertif pada kelompok intervensi menunjukkan paling banyak kategori baik sebanyak 37 responden (100%) dan pada kelompok kontrol paling banyak kategori buruk sebanyak 33 responden (89.2%), kemudian kategori sedang sebanyak 4 responden (10.8%). Secara keseluruhan, kedua kelompok didominasi oleh regulasi emosi kategori baik, terutama pada kelompok intervensi.

Tabel 5

Pengaruh terapi asertif terhadap ekspresi emosi

No	Variabel	N	Mean Rank	P Value
1.	Kelompok Intervensi	37	56.00	
2.	Kelompok Kontrol	37	19.00	0,000
Total		74		

Tabel 5 menunjukkan hasil penelitian didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000 \leq 0,05$. Maka, dapat dikatakan bahwa ada pengaruh terapi asertif terhadap regulasi emosi pasien skizofrenia di RSJD Dr. Amino Gondohutomo.

PEMBAHASAN

Usia

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum intervensi (*pre test*), sebagian besar pasien skizofrenia pada kelompok usia dewasa, pra lansia, dan lansia masih berada pada tingkat regulasi emosi kategori rendah. Kelompok usia dewasa merupakan kelompok terbanyak dengan proporsi sekitar sebanyak 45 orang (60,8%), diikuti pra lansia sekitar 19 orang (25,7%) dan lansia sekitar 10 orang (13,5%). Usia dewasa dikenal sebagai masa kritis dalam perkembangan mental dan emosional, sehingga intervensi terapi seperti terapi asertif cenderung menunjukkan hasil yang lebih optimal (Wibowo, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (F. Rahmawati, 2024) yang menyatakan bahwa usia dewasa adalah periode di mana fungsi kognitif dan emosi pasien relatif lebih stabil, sehingga terapi asertif memiliki efek optimal untuk mengendalikan emosi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Sabrina, 2024) bahwa pasien skizofrenia pada usia dewasa cenderung memiliki respons terapi yang lebih baik dibanding usia pra lansia dan lansia yang mungkin mengalami penurunan fungsi kognitif dan fisik akibat proses penuaan.

Jenis Kelamin

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, dengan jumlah 38 orang, yaitu sekitar (51,4%). Sedangkan responden laki-laki berjumlah 36 orang, sekitar (48,6%).

Keberagaman gender yang cukup seimbang ini penting dalam menggeneralisasi hasil penelitian, karena memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang karakteristik populasi yang diteliti (Dinilhaq et al., 2025). Dalam penelitian kesehatan mental maupun psikologi, partisipasi dari responden perempuan cenderung lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tingkat kesadaran kesehatan mental yang lebih tinggi di kalangan perempuan dan kecenderungan perempuan untuk lebih terbuka dalam berbagi pengalaman dan emosi mereka (Widyawati et al., 2025).

Tingkat Pendidikan

Didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 33 orang (44,6%), diikuti oleh SD/MI sebanyak 21 orang (28,4%), SMP/MTs sebanyak 19 orang (25,7%), dan yang paling sedikit adalah berpendidikan S1/Sarjana sebanyak 1 orang (1,4%). Pengetahuan seseorang dalam mengontrol keadaan dalam dirinya akan semakin baik seiring dengan jenjang pendidikannya (Mubin et al., 2025). Namun, mayoritas responden masih berpendidikan menengah ke bawah, yang menunjukkan perlunya pendekatan terapi yang adaptif dan mudah dipahami agar efektif di semua tingkat Pendidikan (Yuandini, 2024).

Regulasi Emosi Pasien Skizofrenia Sebelum Terapi Asertif

Kedua kelompok didominasi regulasi emosi buruk yakni sebanyak 35 orang (94,6%) pada masing-masing kelompok. Hanya sedikit responden yang masuk kategori sedang, yaitu 2 orang (5,4%). Skor rata-rata tertinggi adalah kelompok intervensi dengan mean 17.54, sedangkan skor terendah terdapat pada kelompok kontrol dengan mean 17.41. Pasien skizofrenia cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, terutama marah, yang berdampak pada kualitas interaksi sosial dan terapi yang diterima (Martini et al., 2021). Pelatihan keterampilan pengendalian emosi sangat diperlukan untuk pasien skizofrenia guna membantu mereka dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang selama ini kurang terkontrol (Anisa et al., 2023).

Peneliti berpendapat bahwa rendahnya kemampuan pengendalian emosi sebelum intervensi terapi asertif menunjukkan kebutuhan mendesak akan terapi yang tepat guna mengatasi masalah emosi pada pasien skizofrenia. Kondisi ini menegaskan pentingnya latihan asertif sebagai metode intervensi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pasien. Peneliti juga menilai bahwa kesamaan skor antara kelompok intervensi dan kontrol pada fase awal ini memberikan dasar yang kuat untuk membandingkan efektivitas terapi setelah diberikan intervensi.

Regulasi Emosi Pasien Skizofrenia Sesudah Terapi Asertif

Dalam penelitian ini, pelaksanaan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan secara berbeda sesuai dengan desain penelitian. Perbedaan perlakuan tersebut tercermin pada hasil penelitian, kemampuan pasien skizofrenia pada kelompok intervensi dalam mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dimana kelompok intervensi lebih banyak berada pada kategori regulasi emosi baik dengan skor rata-rata 50,19 sedangkan kelompok kontrol tetap didominasi kategori buruk dengan skor rata-rata 17,95 yang masih jauh di bawah kategori baik.

Latihan asertif efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi dan menurunkan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia melalui latihan role playing yang membantu pasien mengelola kemarahan secara adaptif (Martini et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa terapi asertif efektif untuk membantu pasien skizofrenia mengendalikan emosi yang tidak terkontrol, sehingga pasien dapat merespons situasi dengan lebih tenang dan terkendali (Barbie, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan skor yang signifikan pada kelompok intervensi menegaskan efektivitas terapi asertif, terutama latihan role playing, dalam membantu pasien skizofrenia mengendalikan ekspresi emosinya. Dengan terapi ini, pasien dapat memperbaiki cara mereka mengelola emosi sehingga kualitas hidup dan interaksi sosial mereka menjadi lebih baik.

Pengaruh Terapi Asertif terhadap Regulasi Emosi Pasien Skizofrenia

Terapi asertif efektif menurunkan regulasi emosi Nilai p sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurtz et al., 2025) bahwa pelatihan keterampilan sosial berbasis asertivitas pada pasien skizofrenia secara signifikan meningkatkan regulasi emosi dan fungsi sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari et al., 2025) Intervensi psikososial berbasis komunikasi asertif berkontribusi terhadap penurunan emosi negatif dan peningkatan regulasi emosi pada pasien dengan gangguan psikotik.

Penelitian yang dilakukan (Y. D. Rahmawati & Riyanto, 2025) yang mengemukakan bahwa latihan asertif secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan pengendalian emosi pada pasien skizofrenia, terutama dalam mengelola kemarahan dan ekspresi agresif yang sering muncul. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Martini et al., 2021) menunjukkan bahwa terapi asertif dengan metode role playing membantu pasien skizofrenia untuk belajar mengungkapkan perasaan dan mengekspresikan emosi secara lebih terkontrol dan sehat, sehingga mengurangi gejala perilaku kekerasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan dari terapi asertif (role playing) terhadap regulasi emosi pasien skizofrenia di RSJD Dr. Amino Gondohutomo.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, F., Ajeng, R., & Kumolohadi, R. (2023). *Peningkatan kemampuan pengendalian emosi dengan terapi kognitif perilaku pada klien skizofrenia paranoid*. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i2.25426>
- Arif, A. A., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2024). Efektivitas Pelatihan Asertif terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 8(2), 213-224. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i2.8366>
- Barbie, J. J. D. (2024). *Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. R Dengan Diagnosa Keperawatan Resiko Perilaku Kekerasan (RPK) Di Ruang Antareja Rumah Sakit Jiwa dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor*.
- Corbera, S., Kurtz, M. M., Achim, A. M., Agostoni, G., Penadés, R., Vita, A., & Bell, M. D. (2025). *International perspective on social cognition in schizophrenia : current stage and the next steps*.
- Dinilhaq, N. A., Amelia, Y., Arini, A., & Hidayatullah, R. (2025). *Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan : Memahami Perbedaan , Implikasi , dan Strategi Pemilihan yang Tepat*.
- Firmawati, Febriyona, R., & Rengkung, R. (2023). Stigma Masyarakat Terhadap Penderita Gangguan Jiwa Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 1-12.
- Jasmin, R. (2021). *Penerapan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat*. [https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/17243/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/17243/1/Raudhah Jasmin,160213018, FTK, BK, 085270476359.pdf](https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/17243/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/17243/1/Raudhah%20Jasmin,160213018,FTK,BK,085270476359.pdf)
- Khotimah, K. (2024). *Regulasi Emosi Pada Pasien Rumah Singgah Gajah Mada*. 2(1).
- Livana PH, Avella Early Anantya, Ratna Yuniwati, Qonik Nur Indamah1, Uswatun Khasanah, T., & Suerni, Ari Sugeng Marwanto, M. F. M. (2025). *Hubungan lama hari rawat dengan kemampuan mengontrol marah pada pasien skizofrenia*. 13(1), 127-134.
- Martini, S., Endriyani, S., & Febriani, A. (2021). Manajemen Pengendalian Marah Melalui Latihan Asertif Klien Skizofrenia Dengan Masalah Perilaku Kekerasan. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 302-308. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1013>
- Rahmawati, F. (2024). *Pengaruh Terapi Asertif Pada Pasien Skizofrenia Yang Beresiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Larasati RSJD Dr. ARIF ZAINUDIN SURAKARTA*. 30.
- Rahmawati, Y. D., & Riyanto, S. (2025). *Penanganan pasien gangguan jiwa dengan risiko perilaku kekerasan*. 5(5), 774-784.
- Sabrina, F. N. (2024). *Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Fungsi Kognitif Lansia di Puskesmas Padangsari Semarang*.
- Wibowo, H. (2022). *Kegawatdaruratan dan Treatment Pasien Schizofrenia Dengan Perilaku Kekerasan Berulang*.
- Widyawati, S., Mayasaroh, D., Aqila, S. L., Iriantina, K. N., Yosa, M., & Nugraha, J. T. (2025). *Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Kesehatan Mental Mahasiswa*. 1, 1-11.
- Wulandari, S., Hidayati, L. N., & Purwanti, T. S. (2025). *Application of Verbal De-Escalation and Assertive Training on Anger Control in Schizophrenia Patients with Violent Behavior*. 11(4), 583-591. <https://doi.org/10.22487/htj.v11i4.1889>
- Yuandini, S. N. (2024). *Penerapan Terapi Asertif Terhadap Penurunan Tanda Dan Gejala Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Larasati RSJD Dr. ARIF ZAINUDIN SURAKARTA*. 31.