

TERAPI MENULIS EKSPRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA ODHA

Ni Made Diah Kartika Sari¹, I Nengah Sumirta²
^{1,2} Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar
Denpasar, Bali, Indonesia

Email: diahkartika93@gmail.com¹, mirtakumara@gmail.com²

Abstract : *The expressive writing therapy on anxiety levels of PLWHA (People Living With HIV/ AIDS). The aim of this study was to determine the effect of expressive writing therapy on anxiety levels in PLWHA at the Denpasar Paramacitta Spirit Foundation. This study used a type of pre-experimental design with the design of one group pretest-posttest. The number of samples in this study were 16 people who were selected by the probability sampling technique type of simple random sampling. The results showed that the level of anxiety before being given expressive writing therapy was mostly in the category of moderate anxiety as many as 15 people (93.75%), after being given expressive writing therapy there was a decrease in anxiety levels to a low category of 12 people (75%). The results of this study were tested by Wilcoxon statistical test, obtained results $p = 0.001$.*

Abstrak : **Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat kecemasan Pada ODHA.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 16 orang yang dipilih dengan teknik *probability sampling* jenis *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi menulis ekspresif sebagian besar berada pada kategori cemas sedang yaitu sebanyak 15 orang (93,75%), setelah diberikan terapi menulis ekspresif terdapat penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori ringan sebanyak 12 orang (75%). Hasil penelitian ini diuji dengan uji statistik *wilcoxon*, didapat hasil $p = 0,001$.

Kata kunci : Kecemasan, Terapi Menulis Ekspresif, Kecemasan, ODHA

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit menular yang menyita perhatian masyarakat adalah *Acquire Immune Deficiency Syndrome* (AIDS) yang disebabkan oleh *Human Immunodeficiency Virus* (HIV). AIDS adalah suatu sindrom yang menyebabkan turunnya atau hilangnya sistem kekebalan tubuh, sehingga tidak dapat melawan infeksi ringan sekalipun dan pada akhirnya menyebabkan kematian. HIV merupakan virus yang dapat merusak sistem kekebalan tubuh manusia, HIV akan masuk ke dalam

sel darah putih dan menurunkan jumlahnya sehingga sistem kekebalan tubuh akan melemah dan mudah terkena penyakit ⁽¹⁾.

Indonesia masih memiliki angka kejadian HIV/AIDS yang cukup tinggi, pada tahun 2017 jumlah kasus HIV sebanyak 49.000 dan kasus AIDS sebanyak 39.000⁽²⁾. Provinsi Bali menjadi tertinggi kelima di Indonesia dengan kasus HIV/AIDS⁽³⁾. Data yang diakumulasi dari tahun 1987 sampai 2017, yaitu sebanyak 15.237 orang dengan kasus HIV dan sebanyak 6.824

orang dengan kasus AIDS. Salah satu kabupaten/kota di Bali yang memiliki jumlah HIV dan AIDS cukup tinggi adalah Kota Denpasar. Persentase tertinggi infeksi HIV dilaporkan pada kelompok umur 25-49 tahun (69,6%), diikuti kelompok umur 20-24 tahun (17,6%) dan kelompok umur ≥ 50 tahun dengan persentase faktor berisiko pada homoseksual (28%). Sedangkan persentase AIDS tertinggi pada kelompok umur 30-39 tahun (38,6%), diikuti kelompok umur 20-29 tahun (29,3%) dan kelompok umur 40-49 tahun (16,5%) dengan faktor berisiko pada heteroseksual (67%)⁽³⁾.

Seseorang yang menderita penyakit HIV/AIDS cenderung mengalami perubahan di dalam hidupnya, selain mengalami gangguan secara fisik juga berisiko mengalami gangguan psikologi seperti kecemasan. Pemberian intervensi yang berhubungan dengan penanganan masalah psikologi pada pasien HIV/ AIDS khususnya kecemasan adalah terapi menulis ekspresif. Kejadian cemas pada ODHA adalah sebanyak 6,7 % dengan cemas sedang dan 34,9% dengan cemas berat⁽⁴⁾. Hasil penelitian lain menunjukkan angka kejadian cemas pada ODHA adalah Cemas ringan: sebanyak 55,8% 4,7%, cemas sedang 11,6% dan cemas berat 25,6%⁽⁵⁾

Terapi menulis ekspresif merupakan bentuk suatu terapi dengan aktivitas menulis mengenai pikiran dan perasaan mendalam terhadap pengalaman yang berkaitan dengan kejadian yang menekan atau bersifat traumatik⁽⁶⁾. Pada penelitian ini, intervensi berfokus pada pemberian terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA. di Yayasan Spirirt Paramacitta, Denpasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita ODHA yang mengalami kecemasan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* jenis *simple random sampling* dan didapat

jumlah sampel sebanyak 16 orang. Data yang dikumpulkan adalah data primer yang didapat peneliti dari hasil pengukuran kecemasan sebelum dilakukan terapi menulis ekspresif dengan menggunakan lembar *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS). Intervensi terapi menulis dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dalam 4 sesi. Sesi pada terapi menulis yaitu *Recognition/Initial writing, Examination/writing exercise, Juxtaposition/Feedback, Application to the self*.

Pengolahan data pada penelitian ini melalui proses *editing, entry, cleaning*, dan *processing*. Jenis analisis data menggunakan analisis univariate dan bivariate. Variabel yang dianalisis univariat pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan, nilai mean, nilai minimum, dan nilai maksimum. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap kecemasan pada ODHA sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Analisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Range Test* dengan tingkat kepercayaan 95% atau $p \leq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek penelitian disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian

No	Karakteristik	f	%
Usia (Tahun)			
1	Dewasa awal (20-30)	3	18,75%
2	Dewasa madya (31-59)	13	81,25%
3	Dewasa akhir (≥ 60)	0	0,00%
Total		16	100%
Jenis kelamin			
1	Laki-laki	2	12,50%
2	Perempuan	14	87,50%
Total		16	100%
Pendidikan			
1	Pendidikan dasar	1	6,25%
2	Pendidikan menengah	3	18,75%
3	Pendidikan tinggi	12	75,00%

Total		16	100%
Pekerjaan			
1	Tidak bekerja		12,50%
2	Bekerja	14	87,50%
Total		16	100%
Status perkawinan			
1	Belum kawin	1	6,25%
2	Kawin	7	43,75%
3	Janda	8	50,00%
Total		16	100%
Lama menderita			
1	≤ 5 tahun	4	25,00%
2	6-10 tahun	9	56,25%
3	11-16 tahun	2	12,50%
4	≥17 tahun	1	6,25%
Total		16	100%

Tabl 1 menunjukkan usia terbanyak berada pada kategori dewasa madya (31-59 tahun) yaitu 13 orang (81,25%), Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 14 orang (87,50%). Pada jenis pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki jenjang pendidikan tinggi yaitu sebanyak 12 orang (75%). Sebagian besar subjek penelitian bekerja yaitu sebanyak 14 orang (87,50%). Status perkawinan sebagian besar berstatus janda yaitu sebanyak 8 orang (50%). Dari lamanya menderita, sebagian besar subjek penelitian menderita HIV/AIDS 6-10 tahun yaitu sebanyak 9 orang (56,25%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Kecemasan	Pre test		Post test	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Cemas ringan	0	0,00%	12	75,00%
Cemas sedang	15	93,75%	3	18,75%
Cemas berat	1	6,25%	1	6,25%
Total	16	100%	16	100%

Berdasarkan tabel 2, Hasil Tingkat kecemasan sebelum perlakuan sebagian besar berada pada kategori cemas sedang sebanyak 15 orang (93,76%), dan cemas berat sebanyak 1 orang (6,25%). Hasil penelitian lain menemukan dari 60 orang subyek penelitian 15 orang (23%) mengalami cemas pada kategori ringan, 40 orang (66,67%) mengalami cemas pada kategori sedang dan 5 orang (8,33%) mengalami cemas pada kategori berat⁽⁸⁾. Pada penelitian ini sebagian besar subjek penelitian mengalami kecemasan sedang dan berat, ini disebabkan karena ODHA masih sering didiskriminasi oleh lingkungan

Hasil skor kecemasan sesudah perlakuan mengalami penurunan dari cemas sedang ke cemas ringan dengan jumlah cemas ringan sebanyak 12 orang (75%), cemas sedang 3 orang (18,75%), dan cemas berat 1 orang (6,25%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian ini menunjukkan terjadinya penurunan kecemasan dilihat dari skor yang diperoleh subjek penelitian yang mengalami penurunan⁽⁸⁾. Hasil penelitian lain, setelah melakukan wawancara dengan responden pada saat *follow up*, responden merasakan kelegaan setelah mengungkapkan perasaan melalui terapi menulis sehingga pikiran lebih tenang, dan terjadi penurunan kecemasan setelah mengikuti terapi menulis ekspresif⁽⁹⁾. Terapi menulis ekspresif memiliki efektifitas yang signifikan dalam menurunkan kecemasan⁽⁸⁾. Terapi ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan terdalam tentang suatu peristiwa yang kurang menyenangkan atau pengalaman emosi yang pernah dialami⁽⁷⁾. Penurunan nilai kecemasan pada hasil penelitian ini selaras dengan teori yang menyatakan bahwa individu yang diberikan terapi ini dapat mengeksternalisasi masalah dari diri, mengurangi munculnya gejala-gejala akibat timbulnya masalah seperti pusing, sakit perut dan sebagainya. Selain itu dengan mengungkapkan perasaan negatif melalui kegiatan menulis dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastole sehingga dapat

menekan rasa tegang dan menimbulkan perasaan nyaman dan tenang⁽¹⁰⁾.

Tabel 3. Nilai Mean, Maksimum, Minimum, Standar Deviasi Tingkat Kecemasan Pada ODHA Di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2019

No	Variabel	Mean	Max	Min	CI	SD
1	Pre Test	22,06	39,00	16,00	18,66-25,46	6,38
2	Post Test	18,25	38,00	13,00	14,35-22,16	7,34

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa pada skor *pre test*, nilai mean 22,06, maksimum 39,00, dan minimum 16,00. Sementara pada skor *post test* didapatkan nilai mean 18,25, maksimum 38,00, dan minimum 13,00. Nilai *Convidemce Interval*

skor pre test adalah 18,66-25,46 dan post test adalah 14,35-22,16 dengan standar deviasi pre test 6,38 dan post test 7,34. Hasil diatas menunjukkan terdapat penurunan nilai mean, minimum dan maksimum pada tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik *Wilcoxon* Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada ODHA

Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Menulis Ekspresif	Tingkat Kecemasan Sesudah Terapi Menulis Ekspresif						Jumlah		<i>p</i>
	Ringan		Sedang		Berat				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ringan	0	0	0	0	0	0	0	0	0,001
Sedang	12	75,00	3	18,75	0	0	15	93,75	
Berat	0	0	0	0	1	6,25	1	6,25	
Jumlah	12	75.00	3	18.75	1	6.25	16	100	

Pada uji hipotesis pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA didapatkan nilai *p value* yaitu 0,001 atau $p < 0,05$ sehingga hal ini menunjukkan ada pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar.

Peneliti belum menemukan penelitian lain yang sama persis pada subjek ODHA, namun peneliti menemukan bahwa terapi ini bisa diberikan kepada penderita penyakit kronis. Hasil penelitian lain diperoleh *p value* = 0,004 < 0,05 menunjukkan bahwa pemberian terapi menulis ekspresif efektif untuk mengatasi kecemasan⁽⁹⁾. Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap kecemasan

menunjukkan hasil $p = 0,012 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara terapi menulis dalam menurunkan kecemasan⁽⁷⁾. *The Error-Related Negativity* (ENR) yang muncul dan menyebabkan kecemasan dapat dikurangi dengan kegiatan terapi menulis ekspresif sehingga individu dapat melepaskan kekhawatiran, kecemasan dan menghilangkan efek mengganggu yang bersifat negatif⁽¹⁰⁾. Terapi menulis ekspresif efektif untuk mengendalikan emosi, kecemasan dan kejadian traumatik yang pernah dialami⁽¹¹⁾. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif merupakan tindakan yang efektif dilakukan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan tentang masalah yang dihadapi

dan dengan cara tersebut kecemasan yang mereka rasakan dapat berkurang⁽¹²⁾.

SIMPULAN

Hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum perlakuan terdapat 1 orang (6,25%) dengan kategori cemas berat dan sebanyak 15 orang (93,75%) ada dalam kategori cemas sedang.

Hasil pengukuran tingkat kecemasan sesudah perlakuan terdapat 1 orang (6,25%) dengan kategori cemas berat, 3 orang (18,75%) dengan kategori cemas sedang, dan 12 orang (75,00%) dengan kategori cemas ringan.

Hasil uji statistic dengan uji Wilcoxon terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA dengan nilai $p = 0,001$

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini, seluruh pihak Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar yang telah memberikan izin penelitian dan memberikan informasi terkait data penelitian, dan semua pihak yang terlibat dan telah membantu dalam penelitian ini.

ETIKA PENELITIAN

Etika dalam penelitian ini meliputi *autonomy* / menghormati harkat dan martabat manusia, *confidentiality* / kerahasiaan, *justice* / keadilan, serta *beneficience* dan *non maleficience*. Persetujuan etika penelitian diperoleh dikomisi etik penelitian kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Denpasar, dengan nomor surat L.B.02.03/EA/KEPK/0271/2019.

SUMBER DANA

Sumber dana dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari peneliti (swadana).

DAFTAR RUJUKAN

1. Ardhiyanti Y dkk. Bahan Ajar AIDS

Pada Asuhan Kebidanan. 1st ed. Ardiyanti Y, editor. Yogyakarta: Deplublish; 2012. 281 p.

2. UNAIDS. UNAIDS data 2018 [Internet]. 2018. Available from: <http://www.unaids.org/en/resources/documents/2018/unaids-data-2018>

3. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Laporan Perkembangan HIV/AIDS 7 Penyakit Menular Seksual (PIMS) Triwulan I Tahun 2017. 2017.

4. Pappin M, Wouters E, Booysen FLR. Anxiety and depression amongst patients enrolled in a public sector antiretroviral treatment programme in South Africa : a cross- sectional study. 2012;

5. Paputungan K. Dinamika psikologis pada orang dengan HIV dan AIDS (odha). J Fak Psikol [Internet]. 2013;2(1):1–21. Available from: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=123285&val=5545>

6. Pennebaker JW, Chung CK. Expressive Writing, Emotional Upheavals, and Health. 2014;

7. Rohmadani ZV. Relaksasi dan terapi menulis ekspresif sebagai penanganan kecemasan pada difabel daksa. 2017;(1):18–27.

8. Ema Melathy C, Puji Astuti T. Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Kecemasan Pada Penderita Diabetes Militus Tipe II. 2014;(024). Available from: [file:///D:/jurnal terapi menulis/67218-ID-pengaruh-menulis-ekspresif-terhadap-kece.pdf](file:///D:/jurnal%20terapi%20menulis/67218-ID-pengaruh-menulis-ekspresif-terhadap-kece.pdf)

9. Dewi CC. The Effect Of Writing Therapy To the Anxiety Levels Of Cervical Cancer Patients. 2013;(July):172–82. Schroder HS,

- Moran TP, Moser JS. The Effect Of Expressive Writing On The Error-related Negativity Among Individuals With Chronic Worry. 2017;(September).
10. Schroder HS, Moran TP, Moser JS. The Effect Of Expressive Writing On The Error-related Negativity Among Individuals With Chronic Worry. 2017;(September).
 11. Wilhelm KA. Emotional and physical benefits of expressive writing. 2014;(September 2005).
 12. Shen L, Yang L, Zhang J, Zhang M. Benefits of expressive writing in reducing test anxiety: A randomized controlled trial in Chinese samples. 2018;1–16. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0191779>