



**PENGARUH TERAPI MENULIS TERAPEUTIK
(SCRIPTOTHERAPY) PADA TINGKAT KECEMASAN KESEHATAN**

Ni Made Ayu Wulansari*, Felicia Risca Ryandini, Ragil Aidil Fitriasari Addini, Heni Kristiani
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Telogorejo, Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Semarang Barat, Semarang, Jawa
Tengah 50144, Indonesia

*nimadeayu@stikestelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Kasus peningkatan penyakit kronis dan multimorbiditas akan semakin tinggi jika ditambahkan perilaku Kesehatan penderita yang tidak sehat. Hubungan penyakit kronis dengan masalah psikologis salah satunya kecemasan ditemukan berhubungan sangat kuat. Salah satu cara dalam menangani masalah psikologis kecemasan pada Kesehatan adalah terapi menulis terapeutik. Desain penelitian ini adalah Pre Experimental dengan satu kelompok diberikan terapi menulis dan diukur pre dan post kecemasan, Jumlah sampel adalah 32 responden dengan Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Hasil p Value lebih dari 0,005 yang berarti tidak ada pengaruh terapi menulis pada perubahan skor kecemasan Kesehatan. Hal ini dikarenakan oleh durasi terapi, lingkungan dan perlu adanya kombinasi dengan konseling.

Kata kunci: health anxiety inventory; kecemasan kesehatan; penderita penyakit kronis; terapi menulis

THE INFLUENCE OF SCRIPTOTHERAPY ON HEALTH ANXIETY LEVELS

ABSTRACT

The cases of increased chronic diseases and multimorbidity will be even higher if the patients' unhealthy health behaviors are added. The relationship between chronic diseases and psychological issues, one of which is anxiety, has been found to be very strong. One way to address psychological anxiety issues in health is through therapeutic writing therapy. The objective of this research is to examine the impact of writing therapy on the anxiety levels of chronic disease patients. Method: The design of this study is Pre-Experimental with one group receiving writing therapy and measured for pre and post anxiety. The sample size is 32 respondents, and the sampling technique used is total sampling. Data were collected by filling out a questionnaire after the intervention and then analyzed using the Wilcoxon test. The p-value result was more than 0.005, which means there is no effect of writing therapy on changes in health anxiety scores. This is due to the duration of the therapy, the environment, and the need for a combination with counseling.

Keywords: chronic disease patients; health anxiety; health anxiety inventory; therapy of writing

PENDAHULUAN

Prevalensi penyakit yang lama diderita dengan tidak adanya harapan sembuh juga masih tinggi yaitu sebesar 447 penderita kanker, 241 penderita diabetes mellitus, 662 penderita stroke, dan gagal jantung sebanyak 496 (Supardi & Ludiana, 2020) Data tersebut merupakan data dari salah satu rumah sakit di Indonesia. Hal ini menunjukkan masih tingginya penderita dengan penyakit kronis. Kasus peningkatan penyakit kronis dan multimorbiditas akan semakin tinggi jika ditambahkan perilaku Kesehatan penderita yang tidak sehat (Supardi & Ludiana, 2020), kasus ini menjadi salah satu kasus yang perlu ditangani dengan maksimal. Hal ini karena dampak dari penyakit kronis tidak hanya berdampak pada fisik namun juga psikologis. Pada penelitian sebelumnya peneliti melakukan pilot study mengenai kecemasan Kesehatan pada lansia dengan penyakit kronis, ditemukan bahwa ada yang mengalami keceamsan Kesehatan sedang, namun hasil dari terapi sebelumnya pendekatan dengan buku hasilnya tidak signifikan.

Hubungan penyakit kronis dengan masalah psikologis salah satunya kecemasan ditemukan berhubungan sangat kuat (Clarke & Currie, 2009)(Baghdadi et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kasus kecemasan akan dialami oleh penderita penyakit kronis. Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik menjadi salah satu pencetus masalah lain yaitu depresi. Depresi merupakan sebuah dampak mekanisme seseorang dalam menghadapi nyeri jangka waktu lama. Depresi ini adalah dampak yang terjadi akibat dari kecemasan yang tidak tertangani dengan optimal.

Salah satu cara dalam menangani masalah psikologis kecemasan pada Kesehatan adalah terapi menulis terapeutik. Terapi ini dapat membantu penderita dalam mengekspresikan perasaannya (Mugerwa & Holden, 2012). Terapi menulis ini dapat menulis di buku diari, jurnal, menulis cerita atau menulis bebas (Nyssen et al., 2016) .Selain itu, terapi menulis juga dapat menjadi suatu alternatif cara dalam menurunkan stress meskipun hanya menulis dalam waktu 10 sampai 15 menit dengan menuliskan perasaan yang dialaminya (Montazeri et al., 2020). Pada terapi menulis adalah dengan mencurahkan semua hal yang dirasakan sehingga mendistraksi penderita dalam merasakan perasaan cemas dan khawatir. Pada hal ini, proses distraksi mampu menghambat mekanisme fight or flight yang dapat menstimulus otak mengeluarkan hormon kecemasan.Oleh karena itu dalam penelitian ini akan melihat pengaruh pemberian terapi menulis terhadap perubahan skor kecemasan Kesehatan pada penderita penyakit kronis.

METHOD

Desain penelitian ini adalah Pre Experimental dengan satu kelompok diberikan terapi menulis dan diukur pre dan post kecemasan Kesehatan. Kuisisioner kecemasan Kesehatan yang dilakukan adalah Health Anxiety Inventory (HAI). Populasi dalam penelitian ini adalah penderita penyakit kronis. Semua penderita penyakit kronis diminta untuk mengisi kuisisioner kecemasan kronik, bagi yang terdeteksi melalui skor pre test maka dilakukan tindakan terapi menulis. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Total sampling sejumlah 32 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuisisioner HAI. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Wilcoxon. Design

RESULTS

Tabel 1.
 Karakteristik Responden berdasarkan Usia

| Usia | f | Mean dan SD |
|------------------|----|------------------|
| Usia 26-30 tahun | 1 | |
| Usia 31-40 tahun | 2 | |
| Usia 41-50 tahun | 8 | 54.625±11.625772 |
| Usia 51-60 tahun | 8 | |
| Usia 61-70 tahun | 12 | |
| Usia 71-80 tahun | 1 | |

Tabel 2.
 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | f | Mean dan SD |
|---------------|----|---------------|
| Perempuan | 5 | 1.8437±0.6890 |
| Laki-Laki | 27 | |
| Total | 32 | |

Tabel 3.
 Uji Pengaruh

| | Skor pre dan post HAI |
|----------------|-----------------------|
| Z | -1.207 |
| Sig (2-tailed) | 0.227 |

DISCUSSION

Usia

Berdasarkan hasil penelitian, usia yang mempunyai skor paling banyak mengalami penyakit kronis dan terskrining kecemasan kesehatan. Pada penderita penyakit kronis ditemukan bahwa penyakit kronis menjadi komorbid terjadinya kecemasan, selain itu, kondisi kesehatan seseorang berisiko mengalami masalah psikososial seperti kecemasan (Bobo et al., 2022). Hal ini juga ditemukan bahwa usia dan penyakit kronis menjadi faktor risiko terjadinya kecemasan (Liu et al., 2022). Pada kasus usia, semakin usia bertambah maka risiko mengalami masalah psikososial menjadi bertambah karena pada saat usia meningkat banyak yang mengalami kehilangan pasangan, hidup menyendiri dan ditambah mengalami penyakit kronis yang menyebabkan makin memperburuknya kondisi kesehatan mental (Sun et al., 2022). Rentang usia yang paling banyak adalah 61-70 tahun dimana ada penurunan fungsi tubuh yang menjadikan penghambat secara fisik dalam melakukan terapi menulis. Selain itu, kebiasaan dikeluarga dan didikan keluarga mengenai kebiasaan menulis juga mempengaruhi dalam terapi menulis ini (Bedetti & Horn, 2023).

Jenis Kelamin

Pada hasil temuan, banyak perempuan yang mengalami penyakit kronis dan terskrining kecemasan kesehatan. Semua rentang usia pada wanita dengan penyakit kronis berisiko mengalami kecemasan dibandingkan pada laki-laki. Pada laki-laki yang lebih banyak ditemukan pada usia muda karna adanya faktor lain yang mempengaruhi yaitu sosioekonomi (Bobo et al., 2022). Pada penelitian ini lebih banyak diusia lansia sehingga dapat terlihat dari data bahwa yang terdeteksi lebih banyak pada Perempuan. Pada penelitian (Farhane-Medina et al., 2022) menjelaskan bahwa yang mempengaruhi perempuan mengalami kecemasan karena pengaruh struktur otak, faktor genetik dan perubahan hormon pada perempuan sehingga perempuan lebih merasakan kecemasan dibandingkan laki-laki. Selain itu, masalah psikososial yang berkembang pada perempuan adalah depresi sedangkan laki-laki adalah perilaku abuse. Oleh karena itu, beberapa faktor seperti biologi, genetik dan hormon mempengaruhi kecemasan pada perempuan sehingga pada penelitian ini lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki.

Pengaruh Terapi Menulis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa p-value sebesar 0.227 yang berarti bahwa tidak ada pengaruh dalam pemberian terapi menulis terapeutik pada penderita penyakit kronis. Ada beberapa hal yang ditemukan peneliti pada saat pengambilan data yaitu adanya kesulitan dalam menulis apa yang dirasakan dan merasa bahwa dirinya tidak ada masalah. Selain itu, beberapa responden merasa tidak terbiasa dalam mengekspresikan perasaan melalui tulisan sehingga kesulitan dalam mengekspresikan perasaan yang dirasakan. Pada penelitian lain (Hubbs & Brand, 2016), menggabungkan terapi menulis dengan konseling sehingga dapat menjadi lebih efektif dalam menangani kecemasan. Selain itu, pada penjelasan yang lain (Sohal et al., 2022), terapi menulis harus secara tepat dilaksanakan dan dampak dari terapi menulis ini beragam, dampaknya dapat terjadi perubahan yang kecil hingga sedang. Terapi menulis ini dapat lebih efektif jika sebelum diberikan terapi diberikan edukasi, diberikan coaching dan latihan. Hal ini sesuai dengan temuan peneliti dimana perubahan skor kecemasan kesehatan tidak terlalu signifikan pada beberapa individu.

Selain itu, untuk mendapatkan dampak yang signifikan, seseorang harus mempunyai kemampuan dalam menulis secara terbuka dan jujur, tanpa takut dinilai, merasa aman dengan lingkungan dimana orang tersebut merasa bahwa tulisannya tidak akan dibaca oleh orang lain. Waktu dalam menulis jurnal juga diharapkan lebih dari 30 hari (Sohal et al., 2022). Pada saat menulis, penderita akan mengingat peristiwa atau perasaan yang tidak menyenangkan dan diungkapkan dalam sebuah tulisan (Park et al., 2021). Hal ini akan menjadi sulit apabila seseorang mempunyai mekanisme koping menolak emosi yang sebenarnya dirasakan (Levin &

Hanson, 2019), sehingga yang terjadi adalah yang dituliskan adalah perasaan yang mengatakan tidak terjadi hal-hal yang tidak menyenangkan dan semuanya hal terjadi dengan baik-baik saja. Pada terapi menulis dapat berdampak menjadi lebih positif tergantung pada faktor-faktor seperti emosional, kognitif dan sosial (Hoult, 2024). Faktor ini mempengaruhi keefektifan dalam terapi menulis dan merubah individu menjadi positif melalui terapi menulis.

Faktor lainnya, keterbatasan bahasa dalam mengungkapkan perasaan bisa menjadi sebuah penghambat dalam keinginan untuk menceritakan melalui terapi menulis. Keterbatasan ini menyebabkan yang ditulis tidak menggambarkan yang dirasakan, karna hanya kata-kata singkat (Kolah, 2023). Hal ini menyebabkan tujuan dalam menulis terapeutik ini sulit tercapai karna yang diharapkan penderita penyakit kronik adalah mengungkapkan semua yang dirasakan mengenai kesehatannya. Faktor dukungan sosial dan resiliensi individu juga merupakan faktor lain yang perlu dipertimbangkan untuk melakukan terapi menulis karna hal ini mempengaruhi seseorang dalam kondisi psikososialnya (Procaccia et al., 2021). Keberhasilan terapi menulis untuk keadaan psikologis akan terlihat jika faktor ini dapat terpenuhi. Berdasarkan penjelasan tersebut maka ada beberapa hal yang menjadikan terapi menulis ini menjadi tidak berpengaruh pada penderita penyakit kronis, yaitu durasi waktu yang terlalu pendek, belum ada sesi konseling dan edukasi, serta perlu adanya kriteria inklusi yang menjelaskan bahwa yang diberikan terapi menulis adalah seseorang yang mempunyai karakteristik yang terbuka dan jujur dalam menulis.

CONCLUSION

Pada penelitian ini tidak terbukti bahwa terapi menulis mempunyai dampak pada penurunan skor kecemasan Kesehatan, Hal ini dipengaruhi pada durasi terapi, kondisi lingkungan pengambilan data yang mempengaruhi kondisi psikologis serta perlu adanya tambahan konseling dan edukasi.

REFERENCES

- Baghdadi, L. R., Alhassan, M. K., Alotaibi, F. H., AlSelaim, K. B., Alzahrani, A. A., & AlMusaeed, F. F. (2021). Anxiety, Depression, and Common Chronic Diseases, and Their Association With Social Determinants in Saudi Primary Care. *Journal of Primary Care and Community Health*, 12. <https://doi.org/10.1177/21501327211054987>
- Bedetti, G., & Horn, L. D. (2023). Kentucky English Bulletin Relationship-Rich Service Learning : Developing Writing Skills with Elders Relationship-Rich Service Learning : Developing Writing Skills with Elders. 71(2).
- Bobo, W. V., Grossardt, B. R., Virani, S., St Sauver, J. L., Boyd, C. M., & Rocca, W. A. (2022). Association of Depression and Anxiety With the Accumulation of Chronic Conditions. *JAMA Network Open*, 5(5), E229817. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.9817>
- Clarke, D. M., & Currie, K. C. (2009). Depression, anxiety and their relationship with chronic diseases: A review of the epidemiology, risk and treatment evidence. *Medical Journal of Australia*, 190(7 SUPPL.). <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2009.tb02471.x>
- Farhane-Medina, N. Z., Luque, B., Tabernero, C., & Castillo-Mayén, R. (2022). Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. *Science Progress*, 105(4), 1–30. <https://doi.org/10.1177/00368504221135469>
- Hoult, L. . (2024). Identifying the optimal conditions for enhancing the efficacy of positive writing interventions to improve wellbeing. https://researchportal.northumbria.ac.uk/files/174846098/hoult.lauren_phd_13016571_.pdf
- Hubbs, D. L., & Brand, C. F. (2016). Theories Behind the Paper Mirror. 28(1), 60–71.

- Kolah, Z. (2023). Language Barriers and Expressive Arts Therapy with Refugees: A Literature Review. 3–6.
- Levin, B. L., & Hanson, A. (2019). Rural Behavioral Health Services. *Foundations of Behavioral Health*, 301–319. https://doi.org/10.1007/978-3-030-18435-3_14
- Liu, X., Zhao, W., Hu, F., Hao, Q., Hou, L., Sun, X., Zhang, G., Yue, J., & Dong, B. (2022). Comorbid anxiety and depression, depression, and anxiety in comparison in multi-ethnic community of west China: prevalence, metabolic profile, and related factors. *Journal of Affective Disorders*, 298, 381–387. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.083>
- Montazeri, M., Esmaeilpour, K., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Golizadeh, S., & Mirghafourvand, M. (2020). The effect of writing therapy on anxiety in pregnant women: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.98256>
- Mugerwa, S., & Holden, J. D. (2012). Writing therapy: A new tool for general practice? *British Journal of General Practice*, 62(605), 661–663. <https://doi.org/10.3399/bjgp12X659457>
- Nyssen, O. P., Taylor, S. J. C., Wong, G., Steed, E., Bourke, L., Lord, J., Ross, C. A., Hayman, S., Field, V., Higgins, A., Greenhalgh, T., & Meads, C. (2016). Does therapeutic writing help people with long-term conditions? Systematic review, realist synthesis and economic considerations. *Health Technology Assessment*, 20(27), 1–367. <https://doi.org/10.3310/hta20270>
- Park, S. H., Thieme, A., Han, J., Lee, S., Rhee, W., & Suh, B. (2021). I wrote as if i were telling a story to someone i knew.: Designing Chatbot Interactions for Expressive Writing in Mental Health. *DIS 2021 - Proceedings of the 2021 ACM Designing Interactive Systems Conference: Nowhere and Everywhere*, 926–941. <https://doi.org/10.1145/3461778.3462143>
- Procaccia, R., Segre, G., Tamanza, G., & Manzoni, G. M. (2021). Benefits of Expressive Writing on Healthcare Workers' Psychological Adjustment During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(December 2019), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624176>
- Sohal, M., Singh, P., Dhillon, B. S., & Gill, H. S. (2022). Efficacy of journaling in the management of mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Family Medicine and Community Health*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1136/fmch-2021-001154>
- Sun, Q., Wang, Y., Lu, N., & Lyu, S. (2022). Intergenerational support and depressive symptoms among older adults in rural China: the moderating roles of age, living alone, and chronic diseases. *BMC Geriatrics*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02738-1>
- Supardi, S., & Ludiana, L. (2020). Prevalensi Terminal Illness Di Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 4(2), 453. <https://doi.org/10.52822/jwk.v4i2.110>

