

TERAPI MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN EMOSI NEGATIF PADA PASIEN SKIZOFRENIA TAK TERINCI

Mira Riani

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : Mirariani23@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan melakukan intervensi untuk menurunkan emosi negative pada pasien skizofrenia tak terinci dengan menggunakan terapi menulis ekspresif. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk melihat perubahan perilaku yang terjadi kepada subyek. Subjek penelitian berjenis kelamin perempuan berusia 31 tahun yang telah mengalami gangguan skizofrenia sejak 4 tahun lalu. Peneliti menggunakan teknik media menulis untuk membantu subyek dalam mengekspresikan perasaan dan pikirannya. Intervensi dilaksanakan dalam enam sesi, masing-masing sesi membutuhkan waktu 2-3 jam per-sesi. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama lima minggu. Selama pemberian terapi Subyek diminta menulis tentang perasaan dan harapan yang tidak dapat disampaikan ke keluarga. Hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan perilaku antara lain subyek dapat lebih mampu mengekspresikan perasaan dan pikirannya kepada pihak keluarga yang selama ini tidak bisa diungkapkan, meningkatnya komunikasi verbal subyek dengan keluarga dan menunjukkan penurunan emosi negative sehingga dapat menurunkan ketegangan antara subyek dan keluarga.

Kata Kunci: *Emosi Negatif, Skizofrenia tak terinci, Terapi Menulis Ekspresif*

PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan salah satu gangguan mental kronik (psikotik) yang sering terjadi. Data yang diperoleh dari Risesdas 2018 terjadi peningkatan yang cukup signifikan dari tahun 2013, yaitu dari 1,7% naik hingga 7%. Sementara itu menurut data WHO pada tahun 2019, secara global terdapat sekitar 264 juta orang yang mengalami depresi, 45 juta orang dengan gangguan bipolar dan 20 juta orang dengan Skizofrenia.

Prevalensi Skizofrenia di Amerika Serikat sebanyak 2,6 juta orang mengalami halusinasi, delusi, gejala negative dan gangguan sosial yang signifikan serta kecacatan merupakan ciri dari gangguan tersebut (Bradshaw & Roseborough, 2004). Prevalensi di Indonesia sekitar 0,3 hingga 1% dan biasanya timbul pada usia 15-45 tahun, namun tidak menutup kemungkinan diusia yang lebih muda sudah menderita skizofrenia. Apabila penduduk Indonesia sekitar dua ratus juta jiwa maka diperkirakan dua juta jiwa menderita Skizofrenia (Maramis, 2004).

Berdasarkan DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition, 2013*), Skizofrenia termasuk dalam salah satu gangguan mental yang disebut psikosis. Skizofrenia merupakan salah satu dari mental berat dan kronik (Psikotik), yang ditandai dengan adanya gangguan pikiran, emosi, dan perilaku antara lain kekacauan pikiran dan perhatian, aktifitas motorik yang ganjil,serta emosi yang dangkal atau tidak tepat.

Skizofrenia adalah kelainan yang ditandai dengan gangguan dalam berpikir, emosi, dan perilaku yang tidak teratur. Berbagai pemikiran yang tidak berhubungan secara logis. Perhatian dan persepsi yang salah, ekspresi emosi yang datar dan tidak sesuai,dan gangguan gerakan serta perilaku. Penderita Skizofrenia dapat menarik diri dari orang lain, memiliki keyakinan yang salah (delusi) dan halusinasi. (Davidson, 2012).

Penderita skizofrenia pada umumnya kesulitan membedakan realita dan khayalan, tidak dapat pulih dan kembali pada kondisi sebelumnya. Skizofrenia membutuhkan penanganan medis untuk membantu meringankan gejala yang muncul serta mencegah terjadinya kekambuhan.

Terdapat berbagai tipe Skizofrenia sesuai dengan gejala masing-masing tipe. Skizofrenia tak terinci merupakan salah satu tipe dari skizorenia. Skizofrenia tak terinci memiliki gejala yang sama

dengan skizofrenia pada umumnya. Tapi tidak memenuhi kriteria untuk skizofrenia tipe lain. Pada skizofrenia paranoid, halusinasi pendengaran atau delusi lebih menonjol. Sementara untuk skizofrenia hebefrenik, gejala yang menonjol adalah ucapan yang tidak teratur, ekspresi emosi yang tidak tepat atau tumpul, serta perilaku yang tidak teratur. Pada penderita skizofrenia katatonik, gangguan psikomotorik terlihat lebih menonjol. Namun untuk skizofrenia tak terinci berbeda, tidak ada gejala atau serangkaian gejala tertentu yang lebih menonjol atau mendominasi. Menurut PPDGJ III diagnosa untuk Skizofrenia Tak Terinci sebagai berikut : a) Memenuhi kriteria diagnostik untuk skizofrenia; b) Tidak memenuhi kriteria untuk skizofrenia paranoid, hebefrenik atau katatonik; c) Tidak memenuhi kriteria untuk skizofrenia residual atau depresi pasca-skizofrenia.

Pada penderita Skizofrenia tak terinci, episode sering dipicu oleh peristiwa tertentu (stress) didalam kehidupan penderita. Reaksi stress yang ditimbulkan dapat disebabkan oleh trauma, kematian orang yang dicintai, ketidak mampuan secara ekonomi, pengguna narkoba atau karena penyakit fisik. Pada fase ini, pasien menganggap bahwa peristiwa yang dialami sebagai situasi yang berat dan penuh tekanan.

Terapi Menulis Ekspresif

Menulis ekspresif adalah teknik dimana seseorang dapat menulis pengalaman atau peristiwa yang kurang menyenangkan. menulis ekspresif membantu individu dalam memahami dan menghadapi gejala emosional dalam kehidupan mereka (Pennebaker & Symth, 2016).

Terapi menulis ekspresif termasuk salah satu intervensi. Teknik ini diyakini mampu mengungkap atau menggambarkan pengalaman hidup penulis pada masa lalu, sekarang atau masa depan. Melalui *Expressive Writing* gambaran-gambaran tentang pengalaman hidup seseorang dapat terungkap melalui tulis-tulisan yang dibuat (Rohmah & Pratikto, 2019)

Menurut Pennebaker & Evan (2014) menulis pengalaman traumatis minimal 20 menit sehari selama tiga atau empat hari dapat menghasilkan perubahan pada fisik dan kesehatan mental. Studi lebih baru, menunjukkan bahwa hanya satu hari dapat memberi manfaat pada kesehatan mental. Selain itu memberi pengaruh positif terhadap kebiasaan tidur, efisiensi kerja dan hubungan dengan orang lain

Manfaat yang diperoleh ketika menggunakan teknik ini antara lain: 1) Individu menjadi lebih mudah dalam mengekspresikan emosi-emosinya secara tepat; 2) individu mampu memisahkan masalah dari diri; 3) individu mampu mengurangi munculnya gejala-gejala negatif akibat timbulnya masalah (pusing, sakit perut, dll); 4) meningkatkan pemberdayaan diri (Maharani, Noviekayati & Meiyuntariningsih, 2017)

Efek jangka panjang dari menulis ekspresif diantaranya yaitu: berkurangnya stress dapat meminimalisir kunjungan ke dokter, memperbaiki fungsi sistem kekebalan tubuh, tekanan darah menurun, memperbaiki fungsi-paru-paru, memperbaiki fungsi hati, memperbaiki suasana hati, meningkatnya kesejahteraan psikologis, menurunkan gejala depresi dan menurunkan trauma (Bikie dan Wilhelm, 2005)

Menurut Pennebaker dan Chung (2007) menulis ekspresif memiliki beberapa tujuan, yaitu: (1) Membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan subjek ke dalam suatu media yang bertahan lama dan membuatnya merasa aman, (2) Membantu subjek memberikan respon yang sesuai dengan stimulus nya sehingga subjek tidak membuang waktu dan energi untuk menekan perasaannya, (3) Membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantunya mereduksi stress (dalam Rahmawati, 2014).

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dengan menggunakan penelitian kualitatif, maka data yang di dapatkan akan lebih lengkap, lebih mendalam dan bermakna sehingga tujuan dari penelitian ini akan tercapai (Rohmah & Pratikto, 2019).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang wanita yang berusia 31 tahun. Dari telaah rekam medis yang diperoleh di RSJ Menur serta hasil assesment yang dilakukan oleh peneliti, subyek di diagnosa mengalami gangguan skizofrenia tak terinci.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini selain menggunakan metode observasi dan wawancara, peneliti juga menggunakan Tes psikologi berupa *Culture Fair Intelligence Test* (CFIT), *Sack's Sentence Completion Test* (SSCT), *Tes Woodworth questionnaire* (WWQ) dan tes Grafis yang terdiri dari *BAUM*, *House Tree Person (HTP)* dan *Draw A Person (DAP)*. Tujuan penggunaan tes psikologi dalam penelitian untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara dalam mengungkap aspek kognitif, emosi, sosial dan gangguan klinis pada subyek.

Prosedur

Tujuan pemberian intervensi menulis ekspresif untuk membantu Subyek dalam mengekspresikan perasaan dan pikirannya kepada keluarga. Dengan mengekspresikan apa yang dirasa dan dipikirkan Subyek, diharapkan dapat menurunkan emosi negative Subyek. Adapun tahapan dalam penelitian ini melalui beberapa sesi yaitu :

1. Sesi 1 yaitu *Building rapport*. Tujuan dalam sesi ini adalah membangun kepercayaan subyek kepada peneliti agar ada keterbukaan dan kenyamanan.
2. Sesi 2 yaitu menetapkan tujuan terapi. Tujuannya mengajak subyek untuk menetapkan tujuan-tujuan yang ingin dicapai agar subyek memiliki komitmen dan motivasi selama proses terapi.
3. Sesi 3 yaitu *Recognition / initial Writing*. Sesi ini merupakan tahap pembuka dengan kegiatan menulis bebas agar tercipta rasa nyaman dan membangkitkan semangat Subyek dalam menulis.
4. Sesi 4 yaitu *Examination / writing exercise*. Sesi ini bertujuan untuk membantu Subyek dalam mengekspresikan perasaan dan pikirannya pada situasi atau peristiwa yang tidak menyenangkan.
5. Sesi 5 yaitu *Juxtaposition/Feedback*. Tahapan ini Subyek diminta untuk menuliskan harapan dan rencana kedepan Subyek
6. Sesi 6 yaitu *Application to the self*. Subyek diminta untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang diperoleh selama intervensi.

Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti dengan menggabungkan hasil observasi, wawancara dan tes psikologi. Tujuannya agar peneliti dapat menentukan intervensi yang tepat bagi Subyek. Dari hasil assesment Subyek memiliki kemampuan intelektual dibawah rata-rata. Subyek mengalami masalah dalam hubungannya dengan sang ibu, Subyek menganggap bahwa ibu merupakan sosok yang keras, sering memaksa Subyek melakukan sesuatu yang ia tak suka. Selain itu emosi Subyek cenderung berubah-ubah dan mudah marah karena hal sepele.

Subyek mengalami banyak hambatan-hambatan dimasa lalu yang belum terselesaikan akibat peristiwa traumatis yang dialaminya. Peranan ayah yang hilang sejak perceraian dan Ibu yang

mendominasi dalam setiap keputusan, dimaknai sebagai sesuatu yang kurang menyenangkan. Subyek tumbuh menjadi pribadi yang sensitif dan kurang mampu mengontrol emosi.

Hal yang mendasari peneliti menggunakan terapi menulis ekspresif sebagai metode terapi karena subyek memiliki hobi menulis. Permasalahan Subyek yaitu Subyek tidak dapat mengontrol marah dan mudah melempar barang disekitarnya. Hal ini karena Subyek tidak dapat menyampaikan mengekspresikan perasaan dan pikirannya dengan cara yang tepat kepada keluarga. Melalui menulis ekspresif Subyek diharapkan dapat menceritakan secara bebas tentang pengalaman-pengalaman, emosi-emosi yang dirasakan oleh individu dan harapan yang tidak dapat diungkapkan melalui lisan.

HASIL

Proses intervensi menulis ekspresif berlangsung selama kurang lebih 5 minggu. Sesi 1, yaitu *Building rapport*, pada sesi ini peneliti lebih banyak membangun kepercayaan subyek dan menggali data. Subyek menceritakan tentang emosi-emosi negatif yang sering dirasakannya dan ketidakmampuan Subyek dalam mengontrol emosinya. Subyek merasa kecewa terhadap Ibunya yang tidak pernah mendengar keluhan Subyek dan memaksa Subyek melakukan hal yang tidak disukai. Selain itu Subyek juga mengeluhkan tentang sikap saudara laki-lakinya yang sering berteriak dan membentakinya.

Sesi 2, yaitu menetapkan tujuan intervensi. Subyek diajak untuk menetapkan tujuan bersama peneliti agar subyek memiliki motivasi dan komitmen untuk menjadi lebih baik. Subyek mengatakan bahwa Subyek sangat mudah marah dan sering melempar barang disekitarnya. Kemarahan yang dirasakan olehnya sebagai bentuk kekecewaan atas sikap ibu dan saudara laki-lakinya yang tidak pernah mengerti keinginan Subyek. Subyek setuju melakukan terapi selama 5 minggu untuk membantu Subyek mengurangi emosi negatif pada dirinya.

Sesi 3, Subyek diminta untuk menulis bebas. Subyek menceritakan tentang kerinduan yang dirasakannya pada mantan suami keduanya. Subyek mengungkit semua kenangan baik bersama mantan suaminya. Subyek sangat ingin bertemu dengan mantan suaminya. Subyek meyakini bahwa mantan suaminya menunggu kedatangan Subyek. Namun Subyek takut dimarahi jika menyampaikan keinginannya kepada keluarga.

Sesi 4, Subyek diminta untuk menuliskan peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan atau menyedihkan. Pada sesi ini Subyek menuliskan tentang rasa kecewa kepada Ibu dan saudara laki-lakinya yang selalu memarahinya setiap kali Subyek lambat dalam menjalankan perintah. Subyek juga sering dipaksa pulang kerumah saat bermain dirumah tetangga. Subyek ingin keluarganya berperilaku lemah lembut kepadanya, tidak memarahinya saat telat mandi atau telat makan, juga tidak menyalahkannya saat lambat dalam mengerjakan sesuatu.

Sesi 5, pada sesi ini Subyek diminta untuk menuliskan tujuan masa depan dan harapan-harapan yang ingin dicapai. Subyek ingin keluarganya lebih perhatian kepadanya, mencoba memahami apa yang Subyek inginkan dan membiarkan Subyek melakukan aktivitas harian tanpa paksaan dan kemarahan.

Subyek juga ingin memiliki pekerjaan dan mandiri secara finansial. Subyek ingin seperti perempuan lain yang bisa bekerja dan menghasilkan uang sendiri. Selain itu Subyek ingin keluarganya memberikan Subyek kesempatan untuk bertemu dengan mantan suaminya, agar Subyek dapat menyampaikan perasaannya.

Sesi 6, yaitu sesi *application the self*, pada sesi ini Subyek diminta untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya saat ini. Subyek menceritakan bahwa Subyek lebih dapat mengekspresikan perasaan dan pikirannya kepada pihak keluarga. Subyek dapat lebih tenang setiap kali berkomunikasi dengan keluarganya, terutama dengan saudara laki-lakinya. Saat ini Subyek ingin fokus untuk sembuh agar dapat mencari pekerjaan.

DISKUSI

Menulis ekspresif mengungkapkan isi pikiran atau perasaan yang dialami oleh seseorang melalui tulisan tangan. Ekspresif Writing Therapy dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan. Individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup (Faried, L, Noviekayati & Saragih, 2018).

Hasil intervensi yang dilakukan menggunakan menulis ekspresif menjelaskan bahwa menulis mengenai emosi yang dirasakan pada situasi tertentu cukup efektif mengurangi emosi negatif pada Subyek. Hal ini dapat dilihat dari perubahan perilaku yang tampak pada Subyek, Subyek yang awalnya sulit menyampaikan perasaan dan pikirannya, kini lebih mampu menyampaikan keluhan-keluhannya kepada keluarga. Subyek beberapa kali mencoba menyampaikan rasa keberatan jika dipaksa mandi pada pagi hari atau dipaksa untuk makan pada siang hari. Subyek juga mengungkapkan perasaan tertekan yang dirasakan saat saudara laki-lakinya memarahi Subyek untuk hal-hal sepele. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohma & Pratikto (2019) yang menyatakan bahwa Expressive Writing Therapy sebagai media untuk meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik.

Menurut Gorelick (dalam Malchiodi, 2005), secara umum terapi menulis bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan, menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu. Hal ini sesuai dengan perubahan perilaku yang terjadi pada Subyek setelah Subyek menyampaikan perasaannya dalam tulisan. Komunikasi Subyek dengan keluarga mengalami perubahan secara bertahap, Subyek yang selalu marah dan merusak barang disekitarnya ketika diajak bicara, kini lebih tenang dan berusaha untuk mendengarkan ketika keluarganya bicara. Subyek mengakui bahwa ketika Subyek dapat menyampaikan perasaan dan pikirannya dengan tenang, keluarga memberi respon yang diharapkan Subyek.

Pennebeker (1997) juga menjelaskan penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa dapat mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman tersebut. Menulis Ekspresif memberi kesempatan bagi individu untuk mengekspresikan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksisosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil intervensi yang telah di berikan kepada Subyek, pemberian terapi menulis ekspresif cukup efektif menurunkan emosi negative pada Subyek. Subyek lebih dapat mengekspresikan perasaan dan pikirannya kepada pihak keluarga. Selain itu Subyek dapat lebih tenang setiap kali berkomunikasi dengan keluarganya, terutama dengan saudara laki-lakinya. Adanya perubahan emosi-emosi negatif pada diri Subyek, yang awalnya mudah marah dan sensitive jadi lebih terbuka menerima kritik dan saran dari orang lain. Saat ini Subyek ingin fokus untuk sembuh agar dapat mencari pekerjaan.

Saran Bagi Subyek

Subyek diharapkan dapat lebih mengekspresikan perasaan dan pikirannya kepada keluarga. Lebih terbuka dalam menyampaikan hal-hal yang tidak disukai dan yang disukai. Subyek juga diharapkan dapat mempertahankan komunikasi dua arah dengan keluarga. Berkomunikasi dengan keluarga tanpa ketegangan membantu Subyek dalam menyampaikan harapan dan keluhannya tanpa kemarahan.

Saran Bagi Keluarga

1. Keluarga diharapkan lebih dapat mengapresiasi segala aktivitas positif yang dilakukan oleh Subyek
2. Keluarga diharapkan dapat memberi ruang bagi Subyek untuk menyampaikan emosi dan pikirannya.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV Text Revision*. Washington DC: APA.
- Baikie, K.A & Wilhelm, Key. (2005) *Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing*. Journal Continuing Professional Development. Vol 11. Page 338-346
- Balitbang Kesehatan, (2018). *Riskesmas*. Kementerian Kesehatan RI.
- Davison, G.C., Neale, J.M., Johnson, S.L., & Kring, A.M. (2012). *Abnormal Psychology*. 12th Edition. United States Of America : John Wiley & Sons.
- Fariied, L., Noviekayati., I & Saragih, S. (2018). Efektivitas Pemberian Ekspresive Therapy Terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert. *Jurnal Psikovidya Vol 22, No. 2*. 114-125. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.108>
- Maharani, S.N.A., Noviekayati., I & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektifitas Expressive Writing Therapy dalam menurunkan tingkat stress pada remaja dengan Albino ditinjau dari tipe kepribadian Introvert dan Ekstrovert. *Jurnal Psikologi Indonesia. Vol 6, No. 2*.
- Malchiodi, C. A., (2005). *Expressive Therapies*. New York, NY: A Division of Guilford Publications, Inc.
- Maramis. 2004. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. (2016). *Opening up by writing it down: The healing power of expressive writing* (3rd ed.). New York, NY: Guilford.
- Pennebaker, J.W., & Evan, J.F. (2014). *Expressive Writing Words that Heal*. Enumclaw, WA: Idyll Arbor, Inc.
- Pennebaker, J.W. (1997). *Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process* Psychological Science
- Rahmawati, Marieta. (2014). Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2(2)*, 282-290.
- Rohmah, Lulus., & Pratikto, Herlan .(2019). Expressive Writing Therapy sebagai media untuk meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Jurnal Psibernetika, 12(1)*, 20-28. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584>
- Depkes. RI. (2000). *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III (PPDGJ-III)*. Direktorat Kesehatan Jiwa Depkes RI.
- William Bradshaw, W., & Roseborough, D. (2004). Evaluating the Effectiveness of Cognitive Behavioral Treatment of Residual Symptoms and Impairment in Schizophrenia. *Research on Social Work Practice, Vol. 14 No. 2*. <https://doi.org/10.1177/1049731503257872>