

PENERAPAN TERAPI MENULIS EKSPRESIF PADA PASIEN HALUSINASI PENDENGARANDI RUMAH SAKIT JIWA PEMERINTAH ACEH

*Implementation of expressive writing in patients with hallucinations
at Aceh Government Mental Hospital*

¹Nurmaya Sari, ²Siti Nurafifah Qarimah,
Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh
Email: mayamyesha17@gmail.com

ABSTRAK

Pasien halusinasi pendengaran merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami ketidakmampuan membedakan rangsangan internal dan rangsangan eksternal. Individu memberikan persepsi tentang lingkungan tanpa rangsangan yang nyata seperti mendengar suara padahal tidak ada yang berbicara atau mendengar suara itu. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan asuhan keperawatan secara menyeluruh dengan penerapan terapi menulis ekspresif di Rumah Sakit Jiwa Pemerintah Aceh. Metode yang digunakan yaitu memberikan terapi menulis ekspresif serta melaksanakan asuhan keperawatan selama enam hari pada pasien halusinasi pendengaran di Balee Dahlia Rumah Sakit Jiwa Pemerintah Aceh. Pasien mendapatkan terapi menulis ekspresif selama tiga hari yang terdiri dari dua sesi, setiap hari dilakukan satu sesi dengan durasi 30 menit. Hasil penelitian subjek 1 didapatkan adanya penurunan intensitas halusinasi setelah dilakukan terapi menulis ekspresif yang sebelumnya suara halusinasi muncul 7-9 kali dalam sehari dan setelah diberikan intervensi menjadi 3 kali dalam sehari bahkan tidak terdengar sama sekali. Hasil penelitian subjek 2 didapatkan adanya penurunan intensitas halusinasi setelah dilakukan terapi menulis ekspresif yang sebelumnya suara halusinasi muncul 8 kali dan durasi 8 menit dalam sehari dan setelah diberikan intervensi menjadi 5 kali dan durasi 4 menit dalam sehari bahkan tidak terdengar sama sekali. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi menulis ekspresif mampu menurunkan intensitas halusinasi pendengaran pasien, membuat pasien lebih tenang dan lega serta menurunkan kegelisahan dan gejala lainnya pada pasien halusinasi pendengaran.

Kata kunci: terapi menulis ekspresif, halusinasi pendengaran

ABSTRACT

Auditory hallucinations are a condition in which individuals experience an inability to distinguish between internal and external stimuli. Individuals perceive the environment without any real stimuli, such as hearing voices when no one is speaking or hearing them. This study aims to provide comprehensive nursing care through the application of expressive writing therapy at Aceh Mental Hospital. The method used was to provide expressive writing therapy and implement nursing care for six days for auditory hallucination patients at Balee Dahlia, Aceh Mental Hospital. Patients received expressive writing therapy for three days consisting of two sessions, each day one session with a duration of 30 minutes. The results of the study on subject 1 showed a decrease in the intensity of hallucinations after expressive writing therapy, which previously hallucinatory sounds appeared 7-9 times a day and after intervention became 3 times a day or even not heard at all, the results of the study on subject 2 showed a decrease in the intensity of hallucinations after expressive writing therapy, which previously hallucinatory sounds appeared 8 times and a duration of 8 minutes a day and after intervention became 5 times and a duration of 4 minutes a day or even not heard at all. The conclusion of this study is that expressive writing therapy can reduce the intensity of auditory hallucinations in patients, making them calmer and more relaxed, and reducing anxiety and other symptoms in patients with auditory hallucinations.

Keywords: expressive writing therapy, auditory hallucinations

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan seseorang yang terganggu dari segi mental dan tidak bisa menggunakan pikirannya secara normal. *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 mengangkat beberapa jenis dari masalah gangguan jiwa seperti *schizophrenia*, *alzheimer*, *epilepsi*, keterbelakangan mental dan ketergantungan alkohol sebagai isu yang perlu mendapatkan perhatian lebih serius lagi. *skizofrenia* merupakan kerusakan otak yang mengakibatkan gangguan fungsi kognitif, aktif, bahasa, gangguan memandang terhadap realitas, dan hubungan interpersonal, dan mempunyai perubahan perilaku seperti perilaku agisitas dan agresif atau disebut dengan perilaku kekerasan (Erwina, dkk, 2017).

Gangguan jiwa menjadi masalah serius seluruh dunia. Menurut data WHO tahun 2012, di dunia terdapat paling tidak satu dari empat orang di dunia atau sekitar 450 juta orang terganggu kesehatan jiwanya. Secara umum prevalensi skizofrenia di dunia antara 0,2%-2% populasi ditemukan 7 per 1.000 orang dewasa yang paling banyak usia 15-35 tahun (Hidayat dkk, 2020).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021, prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia,

sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat seperti skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk. Merujuk pada data tersebut, maka masalah kesehatan jiwa yang sering terjadi pada seseorang jangan dianggap sepele (Septiana, 2017).

Skizofrenia merupakan masalah kesehatan yang cukup luas kejadiannya. Prevalensi penderita skizofrenia di Indonesia adalah 0,3% sampai dengan di Indonesia, dimana sekitar 99% pasien yang dirawat di Rumah Sakit Jiwa di Indonesia adalah penderita skizofrenia. Prevalensi gangguan jiwa skizofrenia di Indonesia dilaporkan angka kejadiannya 6,7 permil, artinya 6 sampai dengan 7 orang dari 1.000 jumlah penduduk mengalami gangguan jiwa yaitu masalah skizofrenia (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi tertinggi berada di Provinsi Aceh dan Provinsi DI Yogyakarta (2,7%), selanjutnya prevalensi terendah terdapat di Provinsi Kalimantan Barat (0,7%). Terdapat 22.033 kasus di Provinsi Aceh yang umumnya dalam usia produktif mempunyai masalah dengan kejiwaan, mulai dari skala ringan sampai berat. Mereka tersebar diberbagai Kabupaten/Kota di Provinsi Aceh. Menurut WHO tahun 2016 gangguan jiwa dapat dibedakan menjadi lima jenis yaitu depresi, gangguan bipolar, demensia, gangguan tumbuh kembang dan skizofrenia. Terdapat sekitar 21 juta orang terkena

skizofrenia, sedangkan menurut data terbaru WHO tahun 2022 terdapat sekitar 24 juta orang, dimana angka ini menunjukkan terdapat adanya peningkatan skizofrenia yang cukup signifikan di seluruh dunia.

Prevalensi orang dengan gangguan jiwa bulan Oktober 2023 di Indonesia sekitar 20% dari 250 juta jiwa penduduk secara keseluruhan belum memiliki layanan kesehatan jiwa yang baik hingga ditingkat provinsi, yang menunjukkan tidak semua orang dengan masalah gangguan jiwa mendapatkan pengobatan yang seharusnya. Data dari Kementerian Kesehatan pada bulan Oktober 2023 di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental (Kemenkes, 2023).

Skizofrenia di Kota Banda Aceh pada tahun 2022 berjumlah 592 orang dari 268.148 penduduk. Data Kementerian Kesehatan 2019 menunjukkan prevalensi skizofrenia di Provinsi Aceh sebanyak 8,7 persen per 1.000 rumah tangga. Ini berarti, dari 1.000 rumah tangga di Provinsi Aceh terdapat 8,7 rumah tangga memiliki anggota yang mengidap skizofrenia atau psikosis. Angka 8,7 persen berada di atas rata-rata angka nasional, yakni 6,7 persen (Kemenkes, 2019).

Manfaat terapi menulis ekspresif adalah dapat menghilangkan rasa resah dan gelisah, memelihara diri dari was-was, ancaman

manusia dan membentengi diri dari perbuatan dosa serta dapat memberikan sinaran kepada hati dan menghilangkan kekeruhan pikiran (Potter & Perry, 2018). Hasil penelitian dari Dermawan (2020) menunjukkan bahwa 5 dari 8 responden mengatakan halusinasi berkurang setelah melakukan terapi menulis ekspresif, sedangkan 3 dari 8 responden mengatakan masih mendengar halusinasi setelah melakukan terapi.

Data di Provinsi Aceh terdapat 22,033 kasus orang dengan masalah kejiwaan yang tersebar diseluruh Kabupaten/Kota se-Aceh. Jumlah pasien gangguan jiwa dengan masalah halusinasi yang dirawat di Rumah Sakit Jiwa Pemerintah Aceh berjumlah 1584 kasus, dengan rincian sekitar 84,65% pasien rawat jalan dan 94,21% pasien rawat inap (BLUD Rekam Medik RSJ Provinsi Aceh, 2018).

Salah satu ruangan atau balee yang peneliti kunjungi yaitu Balee Dahlia, terdapat 20 orang pasien yang sedang dirawat, dengan rincian halusinasi pendengaran sebanyak 12 orang dan 8 orang dengan risiko perilaku kekerasan.

Selanjutnya peneliti mewawancara 5 orang pasien dimana pasien mengatakan dibawa oleh keluarganya dengan keluhan sering bicara ngelantur, keluyuran, marah-marah dan merasa bersalah serta tidak fokus pada pikirannya.

METODE

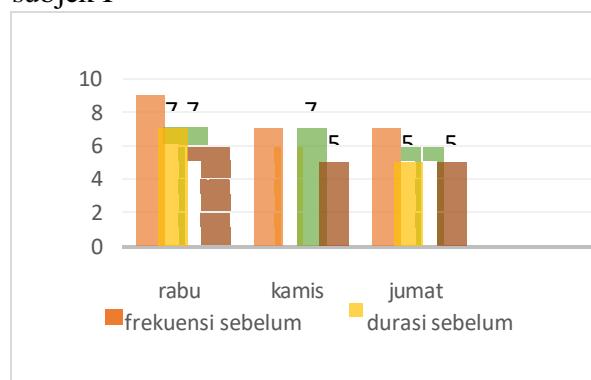
Jenis penelitian ini menggunakan Jenis penelitian deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif, misalnya satu pasien, keluarga, kelompok, komunitas atau institusi. Meskipun jumlah subjek cenderung sedikit namun jumlah variabel yang diteliti sangat luas (Ahmadi, 2020). Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis penerapan terapi menulis ekspresif dalam menurunkan tanda dan gejala pada pasien halusinasi pendengaran di Balee Anggrek Rumah Sakit Jiwa Pemerintah Aceh.

HASIL

Subjek I

Hasil evaluasi pada subjek I dapat mengontrol halusinasinya dimana hari pertama dengan frekuensi halusinasi 9 kali dalam sehari dan durasi 7 menit dan pada hari terakhir dengan frekuensi halusinasi 6 kali dan durasi 5 menit. Dapat dilihat pada diagram di bawah ini :

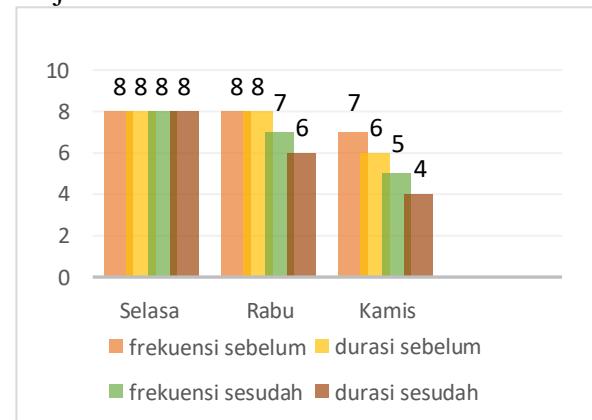
Diagram I: Hasil setelah diberikan intervensi terapi menulis ekspresif pada subjek I



Subjek II

Hasil evaluasi pada subjek II terjadinya penurunan halusinasi dimana hari pertama dengan frekuensi halusinasi 8 kali dan durasi 8 menit dan pada hari terakhir dengan frekuensi halusinasi 5 kali dan durasi 4 menit.

Diagram II: Hasil setelah diberikan intervensi terapi menulis ekspresif pada subjek II



PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam mengontrol halusinasi pada pasien halusinasi pendengaran dimana subjek I mengalami perubahan halusinasinya dari frekuensi 9 kali menjadi 6 kali setelah melakukan terapi menulis ekspresif pada hari rabu pertemuan ketiga, sedangkan subjek II terjadi perubahan dari frekuensi 8 kali menjadi 5 kali setelah melakukan terapi menulis ekspresif pada hari sabtu pertemuan ketiga.

Adapun faktor pendukung dalam keberhasilan terapi menulis ekspresif yaitu kepatuhan dalam melakukan terapi menulis ekspresif, intensitas pemberian terapi,

Pendidikan, lama rawatan dan dukungan keluarga.

Berdasarkan intensitas pemberian terapi juga mempengaruhi keberhasilan pada kedua subjek, didapatkan bahwa intervensi diberikan selama 2 hari pengkajian pada subjek I dan subjek II dan melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selama 5 sesi dalam dalam 3 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit pada setiap pertemuan dengan hasil pada subjek I dapat mengontrol halusinasi dari frekuensi 9 kali dan durasi 7 menit menjadi frekuensi 6 kali dan durasi 5 menit sedangkan pada subjek II dapat mengontrol halusinasi dari frekuensi 8 kali dan durasi 8 menit menjadi frekuensi 5 kali dan durasi 4 menit dalam sehari. Oleh karena itu semakin sering penerapan terapi menulis ekspresif diberikan maka tingkat keefektifannya semakin tinggi dalam menurunkan halusinasi.

Menurut asumsi peneliti, intensitas terhadap terapi menulis ekspresif yang dilakukan pada pasien halusinasi pelaksanaan yang lebih lama akan dapat berpengaruh besar terhadap penurunan tanda dan gejala halusinasi atau klien dapat mengontrol halusinasi pendengaran.

Penilaian ini didukung oleh penelitian Khairini et al., (2023) dengan pemberian terapi thought stopping kepada 3 subjek dengan gangguan persepsi sensori yang dilakukan sebanyak 3 kali dengan durasi

waktu 10-15 menit pada setiap kunjungan mendapatkan hasil bahwa kondisi persepsi sensorik ketiga subjek tersebut menjadi lebih baik, diantaranya adanya verbalisasi penurunan pendengaran bisikan, adanya penurunan perilaku halusinasi, adanya penurunan tempo halusinasi, serta adanya peningkatan konsentrasi subjek ketika berinteraksi

Selain intensitas pemberian dalam melakukan terapi menulis ekspresif, kepatuhan juga merupakan faktor pendukung dalam keberhasilan terapi. Dimana hasil penelitian dapat diketahui pada subjek I dan subjek II pada hari pertama sampai hari terakhir klien selalu melakukan terapi menulis ekspresif. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Agusty (2020), menunjukan bahwa hasil observasi setelah diberikan tindakan terapi menulis ekspresif selama 3 hari, menunjukkan hasil penurunan halusinasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi menulis ekspresif pada klien skizofrenia.

Menurut asumsi peneliti bahwa kepatuhan dalam melakukan terapi menulis ekspresif sangat berpengaruh khususnya pada klien halusinasi dan hasil yang didapatkan klien mengalami penurunan tanda dan gejala halusinasi atau peningkatan dalam menontrol halusinasi sehingga klien tidak berfokus pada dunianya sendiri.

Selain kepatuhan dalam melakukan terapi menulis ekspresif, pendidikan juga merupakan faktor keberhasilan dalam melakukan terapi. Dimana pada subjek I pendidikan terakhir yaitu SMA dan subjek II pendidikan terakhir yaitu SMP. Pada saat dilakukan terapi menulis ekspresif peneliti harus menjelaskan dengan secara pelan pelan untuk subjek II paham akan terapi menulis ekspresif.

Hal ini dibuktikan dengan penelitian Furyanti & Sukaetsi, (2018) semakin rendah pendidikan seseorang mendapatkan pengetahuan dan informasi sehingga menyebabkan mekanisme coping tidak baik, mudah putus asa, tidak dapat mengendalikan diri sehingga menyebakan gangguan jiwa seperti halusinasi. Menurut asumsi peneliti tingkat pendidikan sangat mempengaruhi tentang bagaimana seseorang mengetahui banyak hal tentang pengetahuan maupun informasi dengan baik.

Selain pendidikan dalam melakukan terapi menulis ekspresif, lama rawatan juga merupakan faktor pendukung dalam keberhasilan terapi. Dimana pada subjek I lama rawatan selama 15 tahun kemudian subjek II lama rawatan 12 tahun. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Novianti, (2008) mengatakan bahwa semakin lama pasien dirawat maka semakin banyak pasien tersebut mendapatkan terapi pengobatan dan

perawatan sehingga pasien akan mampu menontrol halusinasi.

Menurut asumsi peneliti bahwa lama rawatan dan semakin banyak klien mendapatkan terapi pengobatan maka klien akan mampu mengontrol halusinasi. Mengontrol halusinasi dapat dipengaruhi oleh faktor keinginan dari klien sendiri serta dukungan keluarga dan lingkungan sekitar rumah klien.

Selain lama rawatan dalam melakukan terapi menulis ekspresif, dukungan perawat juga merupakan faktor pendukung dalam keberhasilan terapi. Dimana pada subjek I perawat selalu mengingatkan obat klien ketika klien lupa akan meminum obat. Sedangkan subjek II perawat sudah mengingat minum obat tapi klien menghiraukannya karena klien akan meminum obat pada saat mood klien bagus. Adapun faktor yang mempengaruhi tejadinya halusinasi yaitu usia, jenis kelamin, faktor genetik.

Berdasarkan hasil penelitian usia dalam melakukan terapi *menulis ekspresif* merupakan faktor yang mempengaruhi dalam keberhasilan terapi. Dimana di ketahui Tn. A berusia 45 tahun sedangkan Tn. I berusia 40 tahun. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Ngapiyem & Asmara (2017) menyatakan bahwa pada masa dewasa awal yaitu 20-35 tahun karakteristik umur tersebut memiliki

berbagai tanggung jawab. Pada usia ini akan banyak muncul masalah masalah pribadi maupun keluarga sehingga membuat seorang individu merasa tertekan.

Menurut asumsi peneliti maka usia sangat berpengaruh diakibatkan oleh stres dan memiliki tanggung jawab yang berat, dengan adanya stres dan tanggung jawab tersebut selanjutnya akan membatasi komunikasi dengan orang lain dengan menyendiri, baru muncul suara-suara yang mulai membisikan pasien. Setelah itu berpotensi pasti akan mengalami halusinasi yang diakibatkan oleh bisikan-bisikan yang di dengarnya.

Selain jenis kelamin dalam melakukan terapi menulis ekspresif, faktor genetik juga merupakan faktor yang mempengaruhi dalam keberhasilan terapi. Dimana subjek I tidak memiliki riwayat keluarga dengan gangguan jiwa sedangkan subjek II memiliki keluarga yang mempunyai riwayat gangguan jiwa sepertinya. Menurut asumsi peneliti bahwa faktor genetik sangat berpengaruh karena akan mempengaruhi keturunan selanjutnya sehingga lebih cenderung mengalami gangguan jiwa.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti terapkan tentang perubahan mengontrol halusinasi pendengaran diperoleh hasil adanya perubahan kemampuan mengontrol halusinasi pendengaran pada klien halusinasi pendengaran antara sudah

dan sebelum pemberian terapi menulis ekspresif.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan tentang Terapi menulis ekspresif dalam mengontrol halusinasi pada pasien halusinasi pendengaran. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi halusinasi pendengaran yaitu usia, jenis kelamin, kehilangan dan satatus ekonomi. Faktor keberhasilan pada penelitian ini adalah rutin dan benar dilakukan pemberian terapi, pendidikan, dukungan keluarga serta lama rawatan.

SARAN

Adapun saran pada penelitian ini adalah (1) Bagi pasien, diharapkan pasien mampu melakukan penerapan terapi menulis ekspresif secara mandiri untuk menurunkan tanda dan gejala halusinasi. (2) Bagi Pengembangan dan Ilmu Teknologi Keperawatan diharapkan bagi bidang keperawatan agar menerapkan cara nonfarmakologis untuk mengurangi tanda dan gejala halusinasi pendengaran. (3) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait mengurangi tanda dan gejala halusinasi pendengaran. (4) Bagi Akper Kesdam IM Banda Aceh dapat meningkatkan pengayaan, penerapan dan pengajaran studi kasus bagi mahasiswa, penambahan sarana dan

prasarananya yang dapat menunjang keterampilan mahasiswa dalam segi penyusunan studi kasus dan hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar pengembangan model-model lainnya, khususnya dalam mengurangi tanda dan gejala pada pasien halusinasi pendengaran.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, (2020). Metodelogi Penelitian Kualitatif. ARRUZ Media.

Erwina,dkk.(2017).Hubungan beban keluarga dengan perawatan pasien skizofrenia diwilayah kerja Puskesmas Kampung Bendang. Skripsi:UGM

Hidayat, dkk (2020). Perbedaan Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pasien Skizofrenia Melalui Terapi Aktivitas Kelompok StimulasiPersepsi.Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 9(2), 445-452.

Kemenkes RI. (2019). Perlu Kepedulian untuk Kendalikan Masalah. Kesehatan Jiwa. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik.

Potter, & perry, (2018). Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik (vol. 4, issue 2). Egc.

Septiana, 2017, Penerapan Teori Hukum. Pada Penelitian Tesis dan Disertasi, cetakan kelima, PT RajaGrafindo. Persada, Depok.

Ahmadi, (2020). Metodelogi Penelitian Kualitatif. ARRUZ Media.

Khairini (2023). Implementasi Keperawatan Terapi Thought Stopping Klien Halusinasi pada Pasien Skizofrenia. Jurnal Kesmas Asclepius, 1(2), 146-

155.<https://doi.org/10.31539/jka.v1i2.922> <http://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id/id/eprint/1224>

Agusty (2020). Hallucinations join basic symptoms in a transdiagnostic network cluster analysis. *Schizophrenia Research*, 24(3), 43-54.

Novianti, (2008). Terapi menulis ekspresif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja dengan lupus. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 79-92, <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1351>

Ngapyem, dkk (2017). Expressive writing therapy sebagai media untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (self disclosure) pada pasien skizofrenia hebephrenik. *Jurnal Psibernetika*, 12(1), 20-28. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v1i2.1584>