Nerspedia
Received Mei 2024, Accepted Oktober 2024
@Nerspedia 2024
eISSN: 2722-6573; pISSN: 2721-1444

Pemberian Terapi Menulis Ekspresif terhadap Dukacita Maladaptif

Nanda Sylira Putri[1], Dhian Ririn Lestari[2*]

[1,2] Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia, 70714

*Email korespondensi: dhianrl@ulm.ac.id

ABSTRAK
Dukacita maladaptif merupakan suatu gangguan yang terjadi setelah kematian kerabat, ketika pengalaman distres yang menyertai kedukaan gagal menyesuaikan harapan sosial-budaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap klien dengan dukacita maladaptif di Desa Awang Bangkal Barat, Kabupaten Banjar. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus asuhan keperawatan pada pasien kelolaan. Hasil penelitian setelah intervensi Terapi Menulis Ekspresif yang dilakukan selama 4 hari, dukacita klien mengalami penurunan dengan menggunakan alat ukur *Complicated Grief Inventory* pada hari terakhir menjadi 26. Manfaat dari Terapi Menulis Ekspresif adalah meningkatkan motorik saraf pergelangan tangan, tetapi ketika menggoreskan ujung pena, getarannya juga dapat merangsang kerja otak kiri dan kanan menjadi seimbang. Efeknya yaitu membuat memori aktif, sehingga seseorang akan menjadi rileks, kreatif dan produktif karena pikirannya jernih. Maka, dapat disimpulkan Terapi Menulis Ekspresif dapat menurunkan dukacita yang dialami oleh klien.

Kata Kunci: Dukacita, Mental, Terapi Menulis Ekspresif

ABSTRACT
Maladaptive grief was a disorder that occured after the death of a relative, when the experience of distress accompanied grief failed to conform to socio-cultural expectations. The purpose of this study was to determine the effect of expressive writing therapy on clients with maladaptive grief in Awang Bangkal Barat Village, Banjar Regency. The research design used is a case study of nursing care for managed patients. The results of the research after the Expressive Writing Therapy intervention which was carried out for 4 days, the client's grief decreased using the Complicated Grief Inventory measuring instrument on the last day to 26. The benefit of Expressive Writing Therapy was that it improved wrist nerve motor skills, but when you scratched the tip of the pen, the vibrations can also stimulate the work of the left and right brain to be balanced. The effect was to make memory active, so that a person will become relaxed, creative and productive because their mind is clear. So, it can be concluded that Expressive Writing Therapy can reduce the grief experienced by client.

Keywords*: Expressive Writing Therapy, Grief, Mental*

Cite this as: Putri NS dan Lestari DR. (2024). Pemberian Terapi Menulis Ekspresif terhadap Dukacita Maladaptif. Nerspedia; 6(6): 711-717.

PENDAHULUAN

Rencana Induk Penelitian Universitas Lambung Mangkurat (RIP ULM) periode 2020–2024 memiliki misi yaitu untuk menjadikan Universitas Lambung Mangkurat sebagai pusat pengembangan lahan basah di Asia Pasifik pada tahun 2027. Termasuk dalam hal ini adalah kesehatan mental masyarakat di lingkungan lahan basah (1). Kesusahan dan trauma dapat dikaitkan dengan paparan terhadap perubahan lingkungan. Paparan ini dapat menghasilkan berbagai efek psiko-sosial karena keterikatan masyarakat terhadap jasa budaya dan ekonomi yang disediakan oleh lahan basah, dan karena kecenderungan terhadap lahan basah (2). Paparan kondisi sosial, ekonomi, geopolitik, dan lingkungan yang tidak menguntungkan dapat meningkatkan risiko masyarakat mengalami kondisi kesehatan mental (3). Hal ini memengaruhi cara kita berpikir, merasakan, dan bertindak,

serta membantu menentukan cara kita menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat pilihan (4).

Salah satu peristwa yang dapat terjadi pada manusia di dalam hidupnya adalah kematian. Seseorang yang mengalami peristiwa kematian akan mengalami perasaan-perasaan yang mengganggu karena kehilangan dan berduka yang dirasakan setelah ditinggalkan oleh orang yang berarti (5). Kehilangan adalah suatu keadaan individu berpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada menjadi tidak ada, baik sebagian atau keseluruhan (6). Berduka merupakan respon manusiawi untuk mempertahankan diri ketika sedang melalui masa kehilangan. Dukacita dapat menjadi respon maladaptif jika terdapat gangguan yang terjadi sehingga pengalaman distres yang menyertai kedukaan itu gagal menyesuaikan harapan (7).

Berdasarkan hasil pengkajian kepada Ny. W didapatkan bahwa Ny. W mengalami dukacita maladaptif. Ny. W mengatakan memiliki 5 orang anak dan sekarang hanya tersisa 1 orang anak yaitu anak yang keempat. Anak pertama, ketiga, dan kelima meninggal saat bayi, sedangkan anak kedua meninggal karena melahirkan anak keduanya (cucu Ny. W yang kedua) sekitar 4 tahun yang lalu. Klien tampak merasa sedih dan menangis ketika mengingat dan menceritakan tentang anak keduanya tersebut. Ny. W mengatakan masih sering memikirkan anaknya walaupun merasa dirinya sudah ikhlas atas kepergian anaknya. Ny. W juga mengatakan sering memendam perasaannya karena merasa suami lelah dalam bekerja. Selain itu, hasil pengkajian berduka menggunakan kuesioner *Complicated Grief Inventory* (CGI) didapatkan skor 29 yaitu klien mengalami duka yang mendalam. Sehingga Ny. W dapat disimpulkan mengalami dukacita yang maladaptif.

Terapi menulis merupakan salah satu jenis terapi seni yang dapat digunakan dalam konseling duka. Terapi ini dapat digunakan seseorang untuk mengatasi masalah trauma, tekanan, serta kedukaan (5). Terapi menulis juga dapat mengajari seseorang tentang dirinya sendiri, mendokumentasikan pengalaman dapat membantu orang mendengarkan suara dalam benak sekaligus kebutuhan tubuh mengingat menulis melalui buku harian tidak dibebani oleh ketakutan akan tanggapan orang lain mengenai isi tulisan (8). Menulis dapat menstimulasi kinerja otak kiri yang rasional. Saat otak kiri aktif, otak kanan dapat berkreasi mengeluarkan kreativitas, intuisi dan perasaan. Sehingga menulis dapat mengurangi gangguan psikologis serta memungkinkan individu untuk menggunakan kekuatan otaknya agar dapat memahami diri sendiri, orang lain, hingga dunia di sekitar (9).

Setelah didiskusikan bersama, Ny. W mengatakan menyetujui terapi tersebut karena mudah dan juga merasa kerahasiaan perasaan yang disampaikan juga terjaga. Selain itu, manfaat dari Terapi Menulis Ekspresif adalah dapat meluapkan emosi yang belum pernah diungkapkan sebelumnya sehingga dapat membantu melegakan perasaan yang berkecamuk (10). Berdasarkan kasus yang didapatkan oleh penulis di lapangan didapatkan bahwa Ny. W mengalami dukacita akibat kehilangan sesorang yang berarti. Oleh karena itu, berdasarkan uraian latar belakang dan kasus yang didapatkan maka peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada salah satu warga tersebut sebagai upaya untuk membantu menyelesaikan masalah psikologis yang sedang dialaminya di lingkungan lahan basah melalui intervensi Terapi Menulis

Ekspresif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi menulis ekpresif terhadap klien dengan dukacita maladaptif di Desa Awang Bangkal Barat.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah studi kasus dengan memberikan asuhan keperawatan kepada pasien kelolaan. Asuhan keperawatan ini dilakukan untuk mengetahui terapi menulis ekspresif terhadap klien dengan dukacita maladaptif di Desa Awang Bangkal Barat. Implementasi keperawatan yang dilakukan dari tanggal 24 November hingga 27 November 2023. Asuhan keperawatan dilakukan secara sistematik, dimulai dari pengkajian, diagnosis, rencana keperawatan, implementasi dan evaluasi keperawatan. Implementasi keperawatan yang dilakukan yaitu klien melakukan terapi menulis dengan waktu 15-30 menit selama 1 kali sehari.

Setelah melakukan implementasi, klien di evaluasi menggunakan instrumen berduka yaitu *Complicated Grief Inventory* (CGI) yang sudah memiliki versi bahasa Indonesia dan mendapatkan izin dari peneliti sebelumnya (11). Instrumen ini memiliki 19 item untuk mengevaluasi kekuatan pengalaman duka seseorang. Setiap item diberi skor menggunakan skala 5 poin, mulai dari 0 (tidak pernah) hingga 4 (selalu). Jika total skor >25 dukanya yang mendalam; sedangkan skor ≤ 25 yaitu dukacita tanpa komplikasi. Klien juga diberikan informasi terkait koping untuk mengatasi ketidakefektifan koping yang dimilikinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data pengkajian, didapatkan klien mengatakan memiliki 5 orang anak dan sekarang hanya tersisa 1 orang anak yaitu anak yang keempat. Anak pertama, ketiga, dan kelima meninggal saat bayi, sedangkan anak kedua meninggal karena melahirkan anak keduanya (cucu klien yang kedua) sekitar 4 tahun yang lalu. Anak klien tersebut yang membuat klien sering sedih hingga menangis saat menceritakannya. Sekarang, klien hanya mempunyai 1 orang anak yang bernama Tn. I yang memiliki keterbatasan fisik berupa penyakit epilepsi dikarenakan kejang saat lahir yang berumur 27 tahun.

Klien mengatakan selalu merasa sedih setiap melihat cucu yang hampir setiap hari berkunjung ke rumahnya karena teringat anaknya yang meninggal karena melahirkan cucu tersebut. Klien mengatakan muka cucunya sangat mirip dengan anaknya yang meninggal. Klien juga tampak menangis saat menceritakan tentang anak keduanya yang sudah meninggal. Klien juga mengatakan memiliki sedikit hambatan dalam berinteraksi dengan orang sekitar atau terdekat karena jika klien keluar rumah atau mengunjungi rumah-rumah saudaranya, klien harus membawa anaknya karena suami sering tidak di rumah. Saat di rumah klien sering memendam dan jarang bercerita ke suami mengenai perasaannya karena merasa suami sering lelah setelah bekerja.

Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah dukacita maladaptif berhubungan dengan kesulitan menghadapi krisis baru. Diagnosis kedua adalah ketidakefektifan koping berhubungan dengan kurang dukungan sosial (7). Perencanaan intervensi dilakukan berdasarkan masalah dukacita maladaptif dan ketidakefektifan koping yang dialami klien. Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 4 kali pertemuan diharapkan dukacita maladaptif klien berkurang dengan label NOC berupa Resolusi Berduka dan Koping (12). Intervensi pada masalah

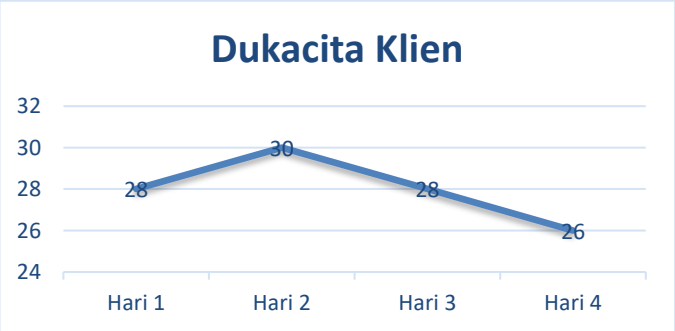
dilakukan selama 4 kali pertemuan dengan label NIC yaitu Membuat Jurnal dan Peningkatan Koping (13). Implementasi keperawatan dilakukan selama empat hari dengan melakukan terapi menulis ekspresif dan pemberian informasi terkait koping.

Hasil evaluasi yang didapatkan pada hari pertama klien mengatakan masih memikirkan anaknya jika di rumah. Klien mengatakan klien menulis mengenai kesehariannya pada hari ini dan merasa lebih mudah bercerita lewat tulisan setelah mencoba menulis. Skor CGI klien setelah melakukan terapi menulis adalah 28. Pada hari kedua, klien mengatakan kabarnya baik namun sedikit pusing, klien mengatakan klien menulis mengenai kesulitannya dalam pekerjaan menjaga ayam. Skor CGI klien pada hari implementasi kedua mengalami kenaikan yaitu 30. Pada hari ketiga, klien mengatakan kabarnya baik dan tidurnya nyenyak saat malamnya. Klien mengatakan klien menulis mengenai kedua cucunya yang sekarang menjadi salah satu sumber semangatnya dan perasaannya mengenai cucunya. Skor GGI klien pada hari ketiga mengalami penurunan dengan total skor sama seperti hari pertama yaitu 28.

Pada hari keempat, klien menulis mengenai pengalamannya menjadi istri dan ibu, susah senangnya menjadi istri dan ibu. Klien juga mengatakan bersyukur bisa menjadi ibu dan istri yang kuat saat menjalani cobaan walaupun masih memikirkan orang tersayang yang sudah meninggal. Klien mengatakan memahami apa itu koping dan jenis koping yaitu koping sehat dan tidak sehat dan akan mencoba mencari koping yang sehat jika ada masalah. Setelah diberikan kedua intervensi, dilakukan evaluasi terakhir dan didapatkan skor 26.

Setiap orang merespons kehilangan berbeda-beda. Jenis kehilangan dan persepsi orang turut memengaruhi kedalaman dan durasi respons kesedihan. Selain itu, pengalaman seseorang yang sebelumnya pernah mengalami kehilangan juga memengaruhi bagaimana dia merespons kehilangan yang baru. Bagi beberapa orang, hilangnya objek (misalnya, hadiah rumah atau harta berharga) menghasilkan tingkat kesusahan yang sama seperti kehilangan seseorang, tergantung pada nilai yang orang tempatkan pada objek (14). Salah satunya adalah faktor kelekatan hubungan orang tua dan anak karena kehidupan manusia diawali dengan kelekatan seorang anak terhadap ibu maupun ayahnya sehingga kelekatan tersebut terjalin dalam rentang waktu yang lama (5).

Pengaruh aktivitas menulis terhadap pikiran dan perasaan yang dipendam



Gambar 1. Grafik Efektivitas Pemberian Terapi Menulis Ekspresif terhadap Dukacita Klien

mengenai pengalaman traumatis dikarenakan adanya akumulasi tekanan atau stres pada tubuh dan meningkatnya aktivitas fisiologis, berpikir obsesif yang berkaitan dengan suatu kejadian yang menekan sehingga dalam jangka panjang dapat menyebabkan individu berada dalam situasi tertekan dan merasa terancam secara sosial. Ketika individu tersebut mengekspresikan pengalamannya dengan kata-kata, maka dukacita yang selama ini dirasakan akan berkurang secara bertahap dan terlihat ada peningkatan pada kesehatan mentalnya (15).

Menulis dapat menstimulasi kinerja otak kiri dengan rasional. Saat otak kiri aktif, otak kanan dapat berkreasi mengeluarkan kreativitas, intuisi dan perasaan. Sehingga menulis dapat mengurangi gangguan psikologis serta memungkinkan individu untuk menggunakan kekuatan otaknya agar dapat memahami diri sendiri, orang lain, hingga dunia sekitar (9). Tulisan tangan tidak hanya meningkatkan motorik saraf pergelangan tangan, tapi ketika menggoreskan ujung pena, getarannya juga dapat merangsang kerja otak kiri dan kanan menjadi seimbang. Efeknya yaitu membuat memori aktif, sehingga seseorang akan menjadi rileks, kreatif dan produktif karena pikirannya jernih. Ketika menulis dengan tangan, seseorang dapat memposisikan diri senyaman mungkin sesuai kehendak dan saat menggoreskan huruf di atas kertas, mata pena bergetar dan itu akan memperlancar peredaran darah penulis (16).

KETERBATASAN

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan Karya Tulis Ilmian Ners (KTIN) ini masih terdapat keterbatasan yang dapat mempengaruhi proses penelitian, yaitu saat dilakukannya klien sempat tidak ada di rumah beberapa hari sehingga jarak hari pengkajian dan intervensi cukup jauh. Kemudian, ada intervensi yang dilakukan di tempat kerja klien (kandang ayam) sehingga intervensi menjadi kurang kondusif. Selain itu, ada beberapa faktor lain, salah satunya adalah status emosional klien yang fluktuatif dengan riwayat kehilangan sehingga memengaruhi grafik ketika melakukan intervensi dan evaluasi.

ETIKA PENELITIAN

Etik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *informed consent* secara lisan saat penulis melakukan wawancara dengan klien dan klien telah menyetujui untuk diberikan asuhan keperawatan berupa Terapi Menulis Ekspresif. Prinsip etik yang digunakan pada penelitian ini diantaranya yaitu pinsip *autonomy* atau kebebasan memilih bagi pasien, *beneficience* yaitu melakukan hal yang bermanfaat untuk klien, dan non *maleficience* yaitu melakukan hal yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Konflik kepentingan tidak ada dalam penelitian ini. Penelitian dilakukan sesuai prosedur dan sudah mendapatkan izin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak terkait dalam penelitian ini

PENUTUP

Kesimpulan penelitian ini adalah dengan Asuhan keperawatan yang dilakukan (dari pengkajian hingga evaluasi) dengan intervensi Terapi Menulis Ekspresif memberikan pengaruh terhadap penurunan skor dukacita klien yaitu di hari pertama adalah 28 dan di hari keempat adalah 26.

Diharapkan klien atau pembaca dapat menerapkan Terapi Menulis Ekspresif sebagai terapi nonfarmakologi dalam mengatasi dukacita. Tenaga kesehatan terkhusus perawat yang merupakan *care giver* melalui pemberian terapi nonfarmakologi berupa terapi menulis ekspresif ini, diharapkan perawat dapat membantu klien dalam mengatasi dukacita klien dengan cara yang sederhana. Bagi Institusi Pendidikan, diharapkan dapat menjadi referensi atau bahan bacaan di perpustakaan Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.

DAFTAR PUSTAKA

1. Universitas Lambung Mangkurat. Rencana induk penelitian 2020-2024 (final revisi). Banjarmasin: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Universitas Lambung Mangkurat; 2020.
2. Ramsar Convention Secretariat. Healthy wetlands, healthy people. Ramsar technical report. Gland, Switzerland: Ramsar Convention Secretariat; 2013.
3. World Health Organization. Mental health [Internet]. Geneva: WHO; 2022 [cited 2023 Nov 27]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/
4. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). What is mental health [Internet]. Rockville, MD: SAMHSA; 2023 [cited 2023 Nov 27]. Available from: https://www.samhsa.gov/mental-health
5. Seputro AA. Teknik grief counseling dalam mengatasi kedukaan pada remaja yang kehilangan orang tua. J Pendidik Pembelajaran. 2022;2(3):73-8.
6. Priastana IKA, Dwijayanto IMR, Aryasari NLKD. Pemberdayaan kesehatan masyarakat: pendidikan kesehatan tentang peran keluarga terhadap perawatan lansia dengan berduka kronis akibat kehilangan pasangan. J Community Engagem Health. 2020;3(2):353-6.
7. Herdman TH, Kamitsuru S, Lopes CT, editors. NANDA-I diagnosis keperawatan: definisi dan klasifikasi 2021-2023. Edisi ke-12. Alih bahasa: Keliat BA, Mediani HS, Susanto T. Editor penyelaras: Ester M, Karyuni PE. Jakarta: EGC; 2021.
8. Adams K. 22 praktik untuk pengetahuan diri dan pengembangan pribadi. (tempat terbit dan penerbit tidak tersedia); 2018.
9. Hartini S, Willy W, Fransisca F, Handayani S, Levina G, Yusri RA. Efektivitas terapi menulis ekspresif dalam menurunkan public speaking anxiety pada korban bullying. Psikoborneo (J Ilm Psikol). 2021;9(2):440-51.
10. Ayu Yulianti MIA. Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia dan Pemeliharaan Taman Makam Pahlawan Ciparay Kabupaten Bandung tahun 2018 [skripsi]. Bandung; 2018.
11. Audinia S, Oriza IID. Memahami mekanisme gejala depresi dan kedukaan: peran jerat kognitif sebagai mediator. PREPOTIF (J Kesehat Masy). 2022;6(3):1631-8.
12. Moorhead S, Johnson M, Maas ML, Swanson E. Nursing outcomes classification (NOC). Edisi ke-5 (Indonesian edition). Singapore: Elsevier; 2016.
13. Bulechek G, Butcher H, Dochterman J, Wagner C. Nursing interventions classification (NIC).

Edisi ke-6 (Indonesian edition). Singapore: Elsevier; 2016.
14. Asli K, McClung EL. Pengalaman kematian, kehilangan, dan berduka. In: Fundamentals of nursing. Edisi ke-9 (Indonesian edition). Vol. 2. 2019. p. 661.
15. Pragholapati A, Muliani R, Yulianti MA. Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat depresi pada lansia. Analitika (J Magister Psikol UMA). 2021;13(1):55-64.
16. Pranoto N. Writing for therapy. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia; 2016.