

***Expressive Writing Therapy* Pada Pasien Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi**

Siti Nurjannah¹, Sri Wahyuni¹, Rosdiar²

¹ Universitas Riau

² Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau

ABSTRACT

Background of Study: *Schizophrenia is a serious mental disorder that can affect a person's thoughts, feelings and behavior. The signs and symptoms of schizophrenia are hallucinations. This case study aims to explain therapy that can reduce signs and symptoms of hallucinations using generalist therapy and combination expressive writing therapy.*

Methods: *This case study use the Psychotic Symptom Rating Scales (PYSRAT) instrument to measure signs and symptoms of hallucinations. This therapy provided face to face for 3 patients, where the intervention was given twice a day during 20-30 minutes for 6 days.*

Results: *This case study was found that the benefits of the therapy were indicated by a decrease in the previous PSYRAT (Psychotic Symptom Rating Scale) value in Mrs. S 25 (severe hallucination phase) dropped to 12 (moderate hallucination phase), in Mrs. RM 18 (moderate hallucinations) to 6 (mild hallucinations) and in Mrs. RD 19 (moderate hallucination phase) becomes 7 (light hallucination phase).*

Conclusion: *Based on the results of the application of this nursing care, it is recommended that psychiatric nurses can intervene in expressive writing therapy in the management of schizophrenic patients with auditory hallucinations.*

Keywords: *Expressive Writing Therapy, Hallucination, Schizophrenia*

Korespondensi: Sri Wahyuni, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia, 081277949440, sri.wahyuni@lecturer.unri.ac.id

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan sindrom atau pola perilaku yang secara klinis bermakna yang berhubungan dengan distress atau penderitaan dan menimbulkan kendala pada satu atau lebih fungsi kehidupan manusia (Pardede, 2020). Salah satu yang termasuk gangguan jiwa adalah skizofrenia. Skizofrenia adalah penyakit yang mempengaruhi berbagai area fungsi individu, termasuk: berpikir, komunikasi, menafsirkan realitas, merasakan, dan menunjukkan emosi (Wulandari dan Pardede, 2022). Salah satu tanda dan gejala dari skizofrenia adalah halusinasi. Halusinasi merupakan keadaan salah satu dari gangguan jiwa dimana seseorang tidak mampu membedakan antara kehidupan nyata dengan kehidupan palsu (Santi dkk, 2021). Tatalaksana umum pada pasien skizofrenia dengan masalah halusinasi terdiri dari farmakoterapi dan psikoterapi. Salah satu terapi yang memenuhi kriteria sebagai penanganan klien skizofrenia dengan masalah halusinasi adalah *Expressive writing therapy* (Pennebaker, 2018).

Expressive writing therapy (terapi menulis ekspresif) adalah suatu kegiatan menulis sesuai dengan yang dirasakannya dengan harapan untuk bisa melampiaskan apa yang dirasakan. Terapi ini digunakan sebagai pelampiasan segala sesuatu yang dirasakan, menyampaikan apa yang dipikirkan dari pikiran negatif, yang tidak diragukan lagi energi dan emosinya tinggi (Pragholapati,

dkk.,2021). *Expressive writing therapy* ini dapat diterapkan pada semua usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia. Dapat pula digunakan secara individual maupun kelompok (Rohmah dan Pratikto, 2019). Hasil penelitian menurut Kholifah (2021) menunjukkan bahwa *Expressive writing therapy* membantu mengendalikan halusinasi dalam menyesuaikan diri, keterampilan bersosialisasi, dan mengarahkan minat untuk kembali ke masyarakat. Hal ini sependapat dengan penelitian yang menyatakan bahwa asuhan keperawatan generalis dan terapi *expressive writing* dengan tema peristiwa traumatis berperan sebagai terapi untuk menyalurkan perasaan negatif yang dirasakan klien, sehingga klien lebih mampu mengontrol kecemasannya, serta evaluasi tanda gejala dan cara pengontrolan halusinasi dilakukan dengan menggunakan alat PSYRATS (*Psychotic Symptom Rating Scale*) yang menunjukkan frekuensi halusinasi menurun dan menghilang pada hari kedua pelaksanaan (Septiana, dkk., 2022).

METODE PENELITIAN

Studi kasus ini dimulai dari tahap pengkajian hingga evaluasi yang dilaksanakan pada tanggal 27 November-11 Desember 2023. Studi kasus ini dilakukan di Ruang Indragiri Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru dengan jumlah responden yang diambil sebanyak 3 orang. Ketiga responden ini memiliki karakteristik yang sama yaitu responden dengan halusinasi pendengaran. Responden tersebut diberikan terapi menulis ekspresif atau *expressive writing therapy* sebanyak 6 sesi yang dilakukan dalam kurun waktu 6 hari. Tujuan dari terapi ini adalah memberikan kesempatan pada responden untuk mengungkapkan perasaannya melalui tulisan tangan. Evaluasi hasil dari studi kasus ini dilakukan setelah enam sesi pertemuan, evaluasi menggunakan kuesioner PSYRAT untuk melihat perubahan dari tanda dan gejala pada responden dengan halusinasi. Kuesioner PSYRAT terdiri dari 11 item pertanyaan yang dikembangkan oleh Haddock, dkk., (1999) dengan skor angket 0-44 dengan interpretasi skor 0=tidak ada gangguan halusinasi, skor 1-11=halusinasi ringan, skor 12-22= halusinasi sedang, skor 23-33= halusinasi berat dan skor 34-44=halusinasi sangat berat (Khairani, dkk., 2023).

HASIL PENELITIAN

Berikut dipaparkan hasil penelitian yang didapatkan selama dilakukan intervensi terapi menulis ekspresif atau *expressive writing therapy* sebanyak 6 sesi dengan responden.

Tabel 1. Pelaksanaan Terapi

Hari	Tindakan Keperawatan	Hasil
Sabtu/ 02 Desember 2023	<ol style="list-style-type: none"> Mereview terapi generalis halusinasi Melakukan sesi I: <i>building rapport</i> atau mengajak pasien berkenalan terlebih dahulu dan membangun kepercayaan pada peneliti agar ada keterbukaan dan kenyamanan. Melakukan sesi 2: pasien diajak menetapkan tujuan terapi agar pasien memiliki komitmen dan motivasi selama proses terapi. 	<p>Pasien 1 (Ny. S) mengatakan belum menghafal terapi generalis halusinasi, pasien senang diajak berinteraksi dan mau melakukan terapi menulis pada pertemuan selanjutnya.</p> <p>Pasien 2 (Ny. RM) mengatakan sudah menghafal terapi generalis halusinasi, pasien mampu membina hubungan saling percaya dan mau diajak mengikuti terapi</p> <p>Pasien 3 (Ny. RD) mengatakan belum terlalu hafal terapi generalis halusinasi, pasien tampak senang diajak berbicara dan mau mengikuti sesi menulis</p>

<p>Senin/04 Desember 2023</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mereview terapi generalis halusinasi 2. Melakukan sesi 3 terapi menulis pertama kalinya, tema yang diberikan pada kegiatan awal yaitu menulis bebas, terapi ini dilakukan agar tercipta rasa nyaman dan membangkitkan semangat pasien dalam menulis 3. Melakukan sesi 4 pasien diminta untuk menuliskan perasaan dan pikirannya pada situasi atau peristiwa yang tidak menyenangkan 	<p>Pasien 1 (Ny. S) mengatakan sudah menghafal terapi generalis halusinasi. Pasien mampu menulis dengan tema bebas dan menuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan di hidupnya.</p> <p>Pasien 2 (Ny. RM) mengatakan sudah menerapkan terapi generalis halusinasi. Pasien senang menulis secara bebas, dan mampu menulis pengalaman yang tidak menyenangkan</p> <p>Pasien 3 (Ny. RD) mengatakan sudah hafal terapi generalis halusinasi. Pasien dapat menulis sesuai tema, yaitu bebas dan pengalaman yang tidak menyenangkan</p>
<p>Selasa/ 05 Desember 2023</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mereview terapi generalis halusinasi 2. Melakukan sesi 5, pasien diminta untuk menuliskan harapan dan rencana kedepannya. 3. Melakukan sesi 6, pasien diminta untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang diperoleh selama dilakukannya intervensi 	<p>Pasien 1 (Ny. S) mengatakan sudah hafal dan menerapkan terapi generalis saat dibutuhkan. Pasien mampu menuliskan harapan dan rencana ketika sudah pulang, dan berharap dapat mewujudkannya.</p> <p>Pasien 2 (Ny. RM) mengatakan sudah menerapkan terapi generalis. Pasien senang ketika menuliskan harapannya.</p> <p>Pasien 3 (Ny. RD) mengatakan sudah hafal dan menerapkan terapi generalis halusinasi. Pasien mampu menuliskan harapan dan rencana kedepannya dengan baik.</p>
<p>Rabu/ 06 Desember 2023</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mereview terapi generalis halusinasi 2. Mengulang sesi 3, yaitu menulis dengan tema bebas untuk mengeksplorasi perasaan pasien 3. Mengulang sesi 4, yaitu menuliskan pengalaman lain yang tidak menyenangkan 	<p>Pasien 1 (Ny. S) diperbolehkan pulang karena keadaannya sudah membaik.</p> <p>Pasien 2 (Ny. RM) mengatakan sudah tidak mengalami halusinasi, dan akan menerapkan terapi generalis jika halusinasi datang.</p> <p>Pasien menuliskan pengalaman yang senang pada tema bebas, dan pasien mampu menuliskan pengalaman lain yang tidak menyenangkan di hidupnya.</p> <p>Pasien 3 (Ny. RD) mengatakan menerapkan terapi generalis ketika mengalami halusinasi. Pasien menulis bebas mengenai hal yang disenangi, pasien juga mampu menuliskan pengalaman tidak menyenangkan yang pernah terjadi di hidupnya.</p>

Kamis/ 07 Desember 2023	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mereview terapi generalis halusinasi 2. Mengulang sesi 4, yaitu meminta pasien menuliskan pengalaman tidak menyenangkan 3. Mengulang sesi 5, yaitu menuliskan harapan dan cita-cita di masa depan 	<p>Pasien 1 (Ny. RM) mengatakan sudah tidak mengalami halusinasi dan akan terus mengingat terapi generalis halusinasi. Pasien mampu menuliskan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi di hidupnya, kemudian mampu menuliskan cita-citanya di masa depan</p> <p>Pasien 2 (Ny. RD) mengatakan sudah tidak mengalami halusinasi, tetapi masih dapat ingat terapi generalis halusinasi. Pasien tampak sedih saat menuliskan pengalamannya yang tidak senang, dan mampu menuliskan harapannya di masa depan.</p>
Jum'at/ 08 Desember 2023	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mereview terapi generalis halusinasi 2. Mengulang sesi 6, yaitu terminasi dan evaluasi perasaan pasien setelah melakukan terapi menulis 	<p>Pasien 1 (Ny. RM) mengatakan tidak ada mengalami halusinasi lagi, namun masih mengingat terapi generalis halusinasi. Pasien mengatakan senang karena sudah diajak melakukan terapi menulis dan merasa lega karena bisa mengungkapkan perasaannya.</p> <p>Pasien 2 (Ny. RD) mengatakan sudah tidak mengalami halusinasi, namun akan menerapkan terapi generalis saat halusinasi datang kembali. Pasien mengatakan bahagia mengikuti terapi menulis karena bisa mengekspresikan perasaan yang dipendam.</p>

Implementasi yang dilakukan selama mengelola responden diawali dengan membina hubungan saling percaya, kemudian dilanjutkan dengan pengkajian dan responden mengungkapkan perasaan yang dirasakan selama ini. Selanjutnya dilakukan intervensi melatih responden mengontrol halusinasi dengan terapi menulis ekspresif dengan tema yang berbeda ditiap harinya. Sebelum dilakukannya terapi, penulis terlebih dahulu melakukan *pre-test* tanda dan gejala halusinasi yang dialami pasien melalui lembar kuesioner PSYRAT, dan setelah dilakukannya terapi pada hari terakhir penulis kembali mengisi lembar kuesioner post test untuk mengevaluasi pengaruh penerapan terapi menulis ekspresif dalam mengontrol halusinasi.

Pada hari pertama, pasien diajak berkenalan terlebih dahulu dan membangun kepercayaan subyek kepada penulis. Pasien juga diajak menetapkan tujuan terapi agar subyek memiliki komitmen dan motivasi selama proses terapi. Pada hari kedua pasien memulai untuk terapi menulis pertama kalinya, tema yang diberikan pada kegiatan awal yaitu menulis bebas, terapi ini dilakukan agar tercipta rasa nyaman dan membangkitkan semangat subyek dalam menulis. Pada hari yang sama pasien juga diminta untuk menuliskan perasaan dan pikirannya pada situasi atau peristiwa yang tidak menyenangkan.

Hari ketiga pasien diminta untuk menuliskan harapan dan rencana kedepannya, kemudian pasien diminta untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang diperoleh selama dilakukannya

intervensi. Pada hari keempat, dilakukan pengulangan terapi menulis dengan tema bebas dilanjutkan menulis dengan tema pengalaman yang tidak menyenangkan. Pada hari kelima, pasien diminta menulis ulang tentang pengalaman tidak menyenangkan lainnya yang terjadi di hidup pasien serta menuliskan harapan dan cita-cita pasien di masa depan. Terakhir pada hari keenam, dilakukan terminasi dan evaluasi untuk mengetahui perasaan dan keberhasilan terapi pada pasien. Estimasi waktu yang digunakan yaitu sekitar 20-30 menit untuk melakukan *expressive writing therapy* dan tergantung kesediaan pasien selama latihan berlangsung.

Tabel 2. Analisa Tanda dan Gejala Halusinasi Dengan Kuesioner PSYRAT

Pernyataan	Pasien I		Pasien II		Pasien III	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Frekuensi	3	2	2	0	2	0
Durasi	2	2	2	1	2	1
Lokasi	2	1	2	1	1	1
Kekuatan suara	3	1	1	1	2	1
Keyakinan asal suara	3	1	2	1	2	0
Jumlah isi suara negatif	3	2	2	0	2	1
Intensitas suara negatif	1	1	1	0	1	0
Jumlah suara yang menekan	2	2	2	1	2	1
Intensitas suara yang menekan	2	2	2	1	1	1
Gangguan akibat suara	2	2	1	0	2	1
Kontrol terhadap suara	2	1	1	0	2	0
Total	25	12	18	6	19	7

Dari enam sesi yang telah dilakukan, terlihat *expressive writing therapy* mampu meningkatkan kemampuan pengungkapan emosi. Hal ini bisa diketahui dari hasil sebelum dan sesudah pemberian *expressive writing therapy*. Sebelum diberikan terapi pada Ny. S, hasil kuesioner PSYRAT mendapatkan nilai 25 (berat) dan setelah dilakukan terapi selama 6 kali pertemuan menunjukkan perubahan yaitu dengan nilai kuesioner PSYRAT mengalami penurunan menjadi 12 (sedang). Pada Ny, RM sebelum dilakukan terapi, hasil kuesioner PSYRAT menunjukkan nilai 18 (sedang) dan setelah dilakukan menunjukkan perubahan dengan nilai 6 (ringan), sedangkan pada Ny. RD sebelum dilakukan terapi, hasil kuesioner PSYRAT menunjukkan nilai 19 (sedang) dan setelah dilakukan terapi menunjukkan penurunan nilai menjadi 7 (ringan).

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis awal dari hasil pengkajian dari ketiga pasien mengalami perubahan perilaku dikarenakan sudah tidak mengkonsumsi obat atau putus obat, memiliki riwayat gangguan jiwa sebelumnya dan pernah dirawat di rumah sakit jiwa. Salah satu penyebab kekambuhan pasien gangguan jiwa yaitu ketidakpatuhan minum obat, hal ini disampaikan oleh Pebrianti (2021) bahwa kekambuhan dapat disebabkan oleh ketidakpatuhan minum obat, gejala yang refrakter terhadap pengobatan, peristiwa kehidupan yang menimbulkan stres, kerentanan individu terhadap stres, ekspresi emosi keluarga yang tinggi, serta dukungan keluarga dalam penata-laksanaan pasien gangguan jiwa.

Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan yang dialami pasien yaitu dengan mereview kembali terapi generalis yang sudah diajarkan oleh perawat ruangan. Terapi yang dimaksud yaitu melakukan intervensi SP (strategi pelaksanaan) untuk pasien dengan halusinasi yaitu seperti menghardik, bercakap-cakap dengan orang lain, melakukan aktivitas terjadwal, dan

minum obat secara teratur (Keliat, dkk.,2019). Terapi generalis yang diterapkan sesuai dengan standar asuhan keperawatan jiwa pada pasien halusinasi kemudian dikaitkan dengan terapi *expressive writing*. Terapi ini digunakan sebagai pelampiasan segala sesuatu yang dirasakan, menyampaikan apa yang dipikirkan dari pikiran negatif, yang tidak diragukan lagi energi dan emosinya tinggi (Pragholapati, dkk., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Kholifah (2021) menjelaskan bahwa *Expressive writing therapy* membantu mengendalikan dan mengontrol halusinasi dalam menyesuaikan diri, keterampilan bersosialisasi, dan mengarahkan minat untuk kembali ke masyarakat. Terapi menulis dalam mengendalikan gejala halusinasi dengan hasil penelitian yang didukung konsep teori dan jurnal penelitian ditemukan bahwa tindakan terapi menulis ekspresif dapat menjadi pelengkap yang efektif untuk mengontrol gejala halusinasi dalam mengisi waktu luang.

SIMPULAN

Asuhan keperawatan yang diberikan kepada pasien yaitu mengenali halusinasi dan penyebab halusinasi, serta cara yang dilakukan pasien sebelumnya untuk mengontrol halusinasi. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan intervensi yang utama yaitu terapi generalis kepada ketiga pasien dan pemberian terapi tambahan *expressive writing therapy* yang diberikan untuk membantu pasien mengontrol halusinasinya. Penerapan *Expressive writing therapy* selama 6 hari yang dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dalam sehari (20-30 menit) dapat membantu mengendalikan, mengontrol halusinasi, menyesuaikan diri, dan keterampilan bersosialisasi. Terapi menulis dalam mengendalikan gejala halusinasi dengan hasil penelitian yang didukung konsep teori dan jurnal penelitian ditemukan bahwa tindakan terapi menulis ekspresif mengisi waktu luang menjadi pelengkap yang efektif untuk mengontrol gejala halusinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Keliat, B. A, Hamid, A. Y. S., Putri, Y. S. E. 2019. *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Kholifah, S. 2021. Expressive Writing Therapy and Disclosure Emotional Skills on the Improvement of Mental Disorder Patients Control Hallucinations. In *2nd Syedza Saintika International Conference on Nursing, Midwifery, Medical Laboratory Technology, Public Health, and Health Information Management* (pp. 71-76). Atlantis Press.
- Pardede, J. A. 2020. Family Burden Related to Coping when Treating Hallucination Patients. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 453-460.
- Pebrianti, D. K. 2021. Penyuluhan Kesehatan tentang Faktor Penyebab Kekambuhan Pasien Skizofrenia. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(3), 235.
- Pennebaker, J. W. 2018. *Expressive Writing in Psychological Science*.
- Pragholapati, A., Muliiani, R., & Yulianti, M. A. 2021. Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Depresi pada Lansia. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 55-64.
- Rohmah, L. F., & Pratikto, H. 2019. Expressive Writing Therapy sebagai Media untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Psibernetika*, 12(1), 20-28.
- Santi, F.N. R., dkk. 2021. Perawatan Halusinasi, Dukungan Keluarga dan Kemampuan Pasien Mengontrol Halusinasi: Literature Review. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(3), 271.
- Septiana, V., Putri, Y., & Tungtrongvisolkait, N. 2022. Expressive Writing Therapy to a Client with Low Self-esteem, Hallucination and Post-traumatic Syndrome. *Innovation in Health for Society*, 53(9), 1689-1699.
- Wulandari, Y., & Pardede, J. A. (2022). Aplikasi Terapi Generalis pada Penderita Skizofrenia dengan Masalah Halusinasi Pendengaran.