

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Terapi Menulis Ekspresif Untuk Mengatasi Ansietas

1. Konsep Dasar Ansietas

a. Definisi Ansietas

Ansietas adalah kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (PPNI, 2016). Ansietas merupakan perasaan tidak tenang yang samar–samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) (Yusuf, Fitriyarsi, & Tristiana, 2019).

Stuart (2012) mendefinisikan ansietas sebagai perasaan tidak tenang yang samar–samar karena ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai dengan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan. Perasaan takut dan tidak menentu dapat mendatangkan sinyal peringatan tentang bahaya yang akan datang dan membuat individu untuk siap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Adanya tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak kesehatan psikologi yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo, 2019).

b. Tanda dan Gejala

Menurut SDKI (2016) tanda dan gejala ansietas sebagai berikut ini:

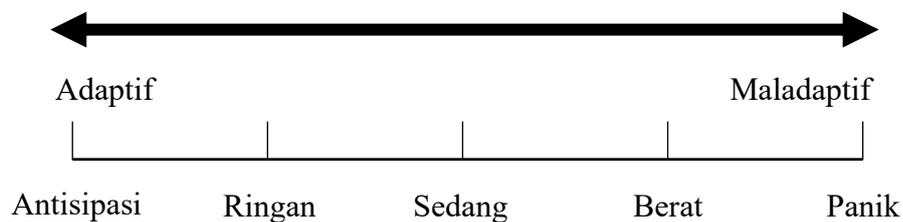
Tabel 1
Tanda dan Gejala Ansietas

Gejala dan Tanda Mayor	
Subyektif	Objektif
1. Merasa bingung	1. Tampak gelisah
2. Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi	2. Tampak tegang
3. Sulit berkonsentrasi	3. sulit tidur
Gejala dan Tanda Minor	
Subyektif	Objektif
1. Mengeluh pusing	1. Frekuensi napas meningkat
2. Anoreksia	2. Frekuensi nadi meningkat
3. Palpitasi	3. Tekanan darah meningkat
4. Merasa tidak berdaya	4. Diaphoresis
	5. Tremor
	6. Muka tampak pucat
	7. Suara bergetar
	8. Kontak mata buruk
	9. Sering berkemih
	10. Berorientasi pada masa lalu

Sumber : (PPNI, Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia, 2016)

c. Rentang Respon Tingkat Ansietas

Rentang respon individu terhadap ansietas berfluktuasi antara respon adaptif dan maladaptif seperti pada gambar :



Sumber : (Stuart, G.W, Buku Saku Keperawatan Jiwa, 2013)

Gambar 1 Rentang Respon Tingkat Ansietas

d. Tingkat Kecemasan

Menurut Donsu (2017) adapun tingkat ansietas adalah :

- 1) Ansietas ringan (*Mild Anxiety*), berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.
- 2) Ansietas sedang (*Moderate Anxiety*), memusatkan perhatian pada hal – hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Perhatian seseorang menjadi selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah lewat arahan dari orang lain.
- 3) Ansietas berat (*Severe Anxiety*), kecemasan berat ditandai lewat sempitnya persepsi seseorang. Selain itu, memiliki perhatian terpusat pada hal yang spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal – hal lain, di mana semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan.
- 4) Panik, setiap seseorang memiliki kepanikan. Hanya saja, kesadaran dan kepanikan itu memiliki kadarnya masing – masing. Kepanikan muncul disebabkan karena kehilangan kendali diri dan detail perhatian kurang. Ketidakmampuan melakukan apapun meskipun dengan perintah menambah tingkat kepanikan seseorang.

e. Etiologi

Stuart & Suddent (2014) menyatakan bahwa ansietas dapat diekspresikan secara langsung melalui timbulnya gejala atau mekanisme koping yang dikembangkan untuk menjelaskan asal ansietas yaitu :

- 1) Faktor Predisposisi:
 - a) Faktor Psikoanalitik, ansietas adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian Id dan superego. Id mewakili dorongan *insting* dan impuls

primitif seseorang, sedangkan superego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma- norma budaya seseorang. Ego atau Aku, berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan, dan fungsi ansietas adalah mengingatkan ego bahwa ada bahaya.

- b) Faktor Interpersonal, bahwa ansietas timbul dari perasaan takut terhadap tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal. Ansietas juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan, yang menimbulkan kelemahan spesifik. Orang dengan harga diri rendah terutama mudah mengalami perkembangan ansietas yang berat.
- c) Faktor Perilaku, ansietas merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- d) Kajian keluarga menunjukkan bahwa gangguan ansietas biasanya terjadi dalam keluarga. Gangguan ansietas juga tumpang tindih antara gangguan ansietas dengan depresi.
- e) Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepin, obat-obatan yang meningkatkan neuroregulatory inhibisi asam gama-aminobutirat (GABA), yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan ansietas. Selain itu, kesehatan umum individu dan riwayat ansietas pada keluarga memiliki efek nyata sbagai predisposisi ansietas. Ansietas mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi stressor.

2) Faktor Presipitasi

Stressor pencetus dapat berasal dari sumber internal atau eksternal. Stressor pencetus dapat dikelompokkan dalam dua kategori:

- a) Ancaman terhadap integritas fisik meliputi disabilitas fisiologi yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari.
- b) Ancaman terhadap sistem diri dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi social yang terintegrasi pada individu.

2. Terapi Menulis Ekspresif

a. Pengertian

Menulis dapat dikatakan sebagai bentuk terapi yang menggunakan teknik sederhana, murah dan tidak membutuhkan umpan balik pengalaman emosional. Susilowati dan Hasanat (2011) menyatakan bahwa menulis adalah suatu aktivitas melahirkan pikiran dan perasaan dengan tulisan. Menulis berbeda dengan berbicara, menulis memiliki suatu kekuatan tersendiri karena menulis adalah suatu bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan sebagai suatu sarana untuk ber-komunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa.

Terapi menulis ekspresif merupakan suatu bentuk pengungkapan diri dengan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dengan bebas berekspresi sesuai dengan cara setiap individu. Dengan menulis seseorang bisa mengeluarkan emosi negatif seperti sedih, kecewa, marah dan berduka dalam tulisan dan akan memberikan pengaruh pada diri dimulai dari merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik (Wilhelm, 2014).

b. Tujuan terapi menulis ekspresif

Menurut Pennebaker & Chung (2007) menyatakan bahwa terapi menulis ekspresif memiliki tujuan yaitu:

- 1) Membantu menyalurkan ide, perasaan, harapan subyek ke dalam suatu media yang bertahan lama dan membuatnya merasa aman.
- 2) Membantu subyek memberikan respon yang sesuai dengan stimulusnya sehingga subyek tidak membuang waktu dan energi untuk menekan perasaannya.
- 3) Membantu subyek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantu mengatasi kecemasan.

c. Manfaat terapi menulis ekspresif

Menurut Pennebaker & Chung (2007) menyatakan bahwa terapi menulis ekspresif memiliki beberapa manfaat, diantaranya:

- 1) Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku.
- 2) Membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung kimia.
- 3) Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter, terapi maupun konseling.
- 4) Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat.

d. Langkah-langkah terapi menulis ekspresif

Menurut Malchiodi (2007) adapun langkah-langkah terapi menulis ekspresif dibagi menjadi empat tahap, yaitu:

1) Recognational/Initial writing

Recognational/Initial writing merupakan tahapan pembuka untuk menuju sesi menulis yang bertujuan membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan

menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri klien, serta mengevaluasi kondisi *mood* atau konsentrasi klien. Pada sesi ini klien diberikan kesempatan untuk menulis secara bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan. Sesi ini juga dapat dimulai dengan pemanasan, gerakan sederhana, atau memutar suatu instrument.

2) *Examination/writing exercise*

Examination/writing exercise merupakan tahap yang bertujuan untuk mengeksplor reaksi klien terhadap situasi tertentu. Pada tahap ini proses menulis dilakukan. Instruksi yang diberikan bervariasi sekitar 10-20 menit setiap sesi dengan jumlah pertemuan sekitar 3-5 sesi. Topik penulisan juga bisa diperluas menjadi peristiwa emosional yang lebih umum atau peristiwa spesifik yang dialami individu seperti saat di diagnose mengalami penyakit kronis, kehilangan pekerjaan, atau masuk perguruan tinggi. Selain itu topik tidak hanya berkaitan dengan pengalaman masa lalu, namun juga situasi yang sedang dan akan dihadapi di masa mendatang

3) *Juxtaposition/Feedback*

Juxtaposition adalah tahap dimana saran refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai yang baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Hasil tulisan yang telah dibuat dapat dibaca, direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan dengan orang lain yang dapat dipercaya oleh klien. Hal yang digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tulisan atau saat membaca.

4) *Aplication to the selft*

Pada tahap terakhir ini klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya ke dalam dunia nyata. Pada tahap ini konselor atau terapis membantu klien mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa saja yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan. Konselor juga perlu menanyakan apakah klien mengalami ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka ikuti.

B. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Menulis Ekspresif Untuk Mengatasi Ansietas Pada Pecandu Napza

1. Pengkajian

Ansietas adalah kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (PPNI, 2016). Adapun data pengkajian ansietas sebagai berikut ini:

- a. Tanda dan gejala mayor pada subyek ansietas
 - 1) Data Subyektif
 - a) Merasa bingung
 - b) Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi
 - c) Sulit berkonsentrasi
 - 2) Data Objektif
 - a) Tampak gelisah
 - b) Tampak tegang
 - c) Sulit tidur

b. Tanda dan gejala minor pada subyek ansietas

1) Data Subyektif

a) Mengeluh pusing

b) Anoreksia

c) Palpitasi

d) Merasa tidak berdaya

2) Data Objektif

a) Frekuensi nafas meningkat

b) Frekuensi nadi meningkat

c) Tekanan darah meningkat

d) Diaforesis

e) Tremor

f) Muka tampak pucat

g) Suara bergetar

h) Kontak mata buruk

i) Sering berkemih

j) Berorientasi pada masa lalu

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosis keperawatan merupakan suatu penilaian klinis mengenai respons klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya baik yang berlangsung actual maupun potensial. Diagnosis keperawatan bertujuan untuk mengidentifikasi respons klien individu, keluarga dan komunitas terhadap situasi yang berkaitan dengan kesehatan (PPNI, 2016).

Menurut SDKI DPP PPNI (2016), rumusan diagnosa ansietas yaitu :

Problem : Ansietas

Etiologi : Harga diri rendah

Simptom : Merasa bingung, merasa khawatir, sulit berkonsentrasi,
tampak gelisah, tampak tegang, sulit tidur

Diagnosa keperawatan: Ansietas

3. Perencanaan

Perencanaan keperawatan merupakan desain spesifik dari intervensi yang disusun untuk membantu subyek dan mencapai kriteria hasil. Intervensi keperawatan adalah segala *treatment* yang dikerjakan oleh perawat yang didasarkan pada pengetahuan dan penilaian klinis untuk mencapai luaran (*outcome*) yang diharapkan. Intervensi disusun berdasarkan komponen penyebab dari diagnosis keperawatan (PPNI, 2018). Menurut Prabowo (2014) rencana keperawatan pada pasien ansietas yaitu:

Tujuan Umum : Ansietas berkurang atau hilang

TUK 1 : Subyek dapat menjalin dan membina hubungan saling percaya

Kriteria hasil : Mampu mengucapkan salam dan memperkenalkan diri

Intervensi :

- a. Jadilah pendengar yang hangat dan responsif
- b. Memberikan waktu yang cukup kepada subyek untuk mengekspresikan perasaannya.
- c. Identifikasi pola perilaku subyek atau pendekatan yang dapat menimbulkan perasaan *negative*.

d. Bersama subyek mengenal perilaku dan respon sehingga cepat belajar dan berkembang.

TUK 2 : Subyek dapat mengenali ansietas

Kriteria hasil : mengetahui tanda dan gejala ansietas

Intervensi :

- a. Membantu subyek untuk dapat mengidentifikasi dan mengurangi perasaannya
- b. Hubungkan perilaku dan perasaannya
- c. Validasi kesimpulan dan asumsi terhadap subyek
- d. Gunakan pertanyaan terbuka untuk mengalihkan dari topik yang mengancam ke hal yang berkaitan dengan konflik.
- e. Gunakan konsultasi untuk membantu subyek mengungkapkan perasaannya

TUK 3 : Subyek dapat memperluas kesadarannya terhadap perkembangan ansietas

Kriteria hasil : Mengetahui tingkat ansietas

Intervensi :

- a. Bantu subyek menjalankan situasi dan interaksi yang dapat segera menimbulkan ansietas.
- b. Bersama subyek meninjau kembali penilaian subyek terhadap stressor yang dirasakan mengancam dan menimbulkan konflik
- c. Kaitkan pengalaman yang baru terjadi dengan pengalaman masa lalu relevan.

TUK 4 : Subyek dapat menggunakan mekanisme koping

Kriteria hasil : Mampu mengatasi ansietas

Intervensi :

- a. Gali cara subyek mengurangi kecemasan dimasa lalu

- b. Tunjukkan akibat maladaptif dan destruktif
- c. Dorong subyek untuk menggunakan respon koping adaptif yang dimilikinya
- d. Bantu subyek untuk menyusun kembali tujuan hidup, memodifikasi tujuan, menggunakan sumber dan menggunakan koping yang baru.
- e. Melatih subyek dengan menggunakan kecemasan sedang.
- f. Berikan aktivitas fisik untuk menyalurkan energinya.
- g. Libatkan pihak yang berkepentingan sebagai sumber dan dukungan social dalam membantu subyek menggunakan koping adaptif yang baru.

TUK 5 : Subyek dapat menggunakan terapi menulis ekspresif dalam pengungkapan diri.

Kriteria hasil : Mampu menerapkan pemberian terapi menulis ekspresif dalam mengatasi ansietas.

Intervensi :

- a. Ajarkan subyek terapi menulis ekspresif untuk mengatasi ansietas
- b. Dorong subyek untuk menggunakan terapi menulis ekspresif untuk mengatasi ansietas.

4. Pelaksanaan

Pelaksanaan atau implementasi keperawatan merupakan rangkaian perilaku atau aktivitas yang dikerjakan oleh perawat untuk mengimplementasikan intervensi keperawatan. Tindakan – tindakan pada intervensi keperawatan terdiri atas observasi, terapeutik, edukasi, dan kolaborasi (PPNI, 2018).

Adapun standar prosedur oprasional terapi menulis ekspresif untuk mengatasi ansietas pada pecandu Napza adalah sebagai berikut ini:

a. Pra Interaksi

1) Mengecek program terapi medik

Petugas kesehatan yang bertugas untuk memberikan terapi menulis ekspresif untuk mengatasi ansietas, sebelumnya wajib mengecek catatan terapi medik di les subyek.

2) Mempersiapkan perlengkapan serta lingkungan

Perlengkapan yang disiapkan yaitu alat tulis meliputi: buku, pensil, pulpen, penghapus, spidol, dan pensil warna. Lingkungan yang nyaman dan tenang akan mempermudah pemberian terapi.

b. Tahap Orientasi

1) Mengucapkan salam terapeutik

Mengucapkan selamat pagi, selamat siang atau selamat sore kepada subyek.

2) Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan

Petugas kesehatan yang bertugas memberikan terapi menulis ekspresif wajib memperkenalkan identitas diri serta tujuan pemberian terapi.

3) Melakukan validasi

Melakukan validasi dengan menanyakan kecemasan yang dirasakan subyek.

4) Melakukan kontrak waktu

Melakukan kontrak waktu, tempat dan topik dalam pemberian terapi. Waktu yang dibutuhkan untuk memberikan terapi menulis ekspresif yaitu selama 45 menit.

c. Tahap Kerja

1) Menjelaskan langkah – langkah tindakan pemberian terapi menulis ekspresif kepada subyek.

Sebelum memberikan terapi menulis ekspresif untuk mengatasi ansietas, petugas yang memberikan terapi ini wajib menjelaskan urutan prosedur dengan benar.

2) Memberikan subyek untuk bertanya sebelum pemberian terapi

Memberikan kesempatan kepada subyek untuk menanyakan hal – hal yang kurang dipahami sebelum pemberian terapi.

3) Menanyakan keluhan utama subyek

Tanyakan apa saja keluhan yang selama ini dirasakan subyek ketika dinyatakan positif penyalahgunaan Napza hingga dibawa ke rehabilitasi Yayasan GERASA Bali, serta keluhan utama yang saat ini dirasakan secara fisik dan psikologis.

4) Bantu subyek dalam memilih posisi yang nyaman

Tanyakan kepada subyek posisi yang diinginkan agar nyaman saat melaksanakan terapi menulis ekspresif.

5) Jaga privasi subyek serta memulai pemberian terapi dengan baik

Menghormati privasi subyek saat pemberian terapi sesuai kontrak waktu yang telah disepakati kepada subyek untuk mengekspresikan melalui tulisan dengan mempergunakan perlengkapan alat tulis yang telah dipersiapkan dalam pengungkapan diri.

6) Menetapkan perubahan perilaku atau fisiologi

Saat pemberian terapi, petugas dapat menetapkan perubahan yang dialami subyek seperti relaksasi, stimulasi, konsentrasi serta mengurangi kecemasan.

7) Mengamati ketertarikan subyek terhadap pemberian terapi

Selama pemberian terapi, petugas dapat mengamati apakah terapi bermanfaat bagi pasien.

8) Setelah pemberian terapi selesai, tanyakan kepada subyek apakah bersedia berbagai mengenai hal yang di ungkapkan melalui pemberian terapi

d. Terminasi

1) Mengevaluasi perasaan subyek melalui pemberian terapi menulis ekspresif serta tingkat kecemasan setelah pemberian terapi.

2) Merapikan perlengkapan yang telah digunakan setelah pemberian terapi

3) Mengakhiri kegiatan dengan salam dan terimakasih.

e. Dokumentasi

5. Evaluasi

Indikator keberhasilan dalam terapi ini untuk menurunkan ansietas meliputi respon subyektif subyek terhadap keperawatan yang telah dilaksanakan dan respon obyektif subyek terhadap keperawatan yang dilaksanakan. Menurut PPNI (2016), berikut ini merupakan indikator keberhasilan terapi untuk menurunkan ansietas. Evaluasi asuhan keperawatan di dokumentasikan dalam bentuk data subyektif, dan data obyektif.

Subyektif :

Rasa Kebingungan subyek menurun, rasa khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, keluhan pusing menurun, konsentrasi membaik

Obyektif :

Subyek tampak mampu menerapkan terapi menulis ekspresif untuk mengatasi ansietas, perilaku gelisah subyek menurun, perilaku tegang menurun, pola tidur membaik, kontak mata membaik, nadi dalam rentang normal 60-100x/menit