

Intervensi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Menjalani Kemoterapi pada Pasien Penderita Kanker Payudara

Nurainina Fildzah Abdurrahman, Sitti Murdiana, dan Ahmad Ridfah

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar

e-mail: nuraininafildzah@yahoo.com, sittimurdiana@gmail.com, ahmad.ridfah@unm.ac.id

Abstract

Individuals who are diagnosed with breast cancer will cause emotional reactions in the form of anxiety. Breast cancer sufferers will experience anxiety in different situations, which is when undergoing chemotherapy treatment. This study aims to determine the role of expressive writing interventions to reduce anxiety undergoing chemotherapy in patients with breast cancer. It applied quasy experimental design, one-group pretest-posttest design. The subjects of this study were 2 patients with breast cancer who were undergoing chemotherapy treatment. The measuring instrument used in this study is State-Anxiety scale which refers to the theory of Spielberger. The analysis technique used is visual inspection analysis. The research proves that expressive writing can reduce the anxiety of andergoing chemotherapy in patient with breast cancer. The implication of this research is expressive writing can be used as a medium to reduce perceived anxiety.

Keywords: *Anxiety, chemotherapy, expressive writing.*

Abstrak

Individu yang didiagnosa mengalami kanker payudara akan memunculkan reaksi emosi berupa kecemasan. Penderita kanker payudara akan mengalami kecemasan pada situasi yang berbeda-beda, salah satunya yaitu saat menjalani pengobatan kemoterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan intervensi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan menjalani kemoterapi pada pasien penderita kanker payudara. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen one group pretest-posttest design. Subjek penelitian ini berjumlah 2 pasien penderita kanker payudara yang sedang menjalani pengobatan kemoterapi. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala State-Anxiety yang mengacu pada teori Spielberger. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis visual inspection. Hasil penelitian membuktikan bahwa menulis ekspresif dapat menurunkan kecemasan menjalani kemoterapi pada pasien penderita kanker payudara. Implikasi dari penelitian ini adalah menulis ekspresif dapat dijadikan media untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan.

Kata Kunci: *Kecemasan, kemoterapi, menulis ekspresif*

I. Pendahuluan

Individu memerlukan tubuh yang sehat untuk menjalani hidup dengan baik. Berbagai macam cara dilakukan agar tubuh tetap sehat. Namun, pada kenyataannya tubuh kadang tidak dapat menolak hadirnya penyakit yang berdampak pada kehidupan individu. Salah satu penyakit yang tergolong berat dan dapat mempengaruhi kehidupan individu secara signifikan adalah penyakit kanker. Siegel, Miller, dan Jemal (2017) mengemukakan bahwa pada tahun 2017 terdapat 2.55.180 individu di dunia mengalami kanker payudara. Sebanyak 2.470 diderita oleh laki-laki dan 2.52.710 diderita oleh perempuan. Sedangkan, angka kematian untuk penderita kanker payudara pada tahun 2017 mencapai 41.070 jiwa. Pasien penderita kanker payudara di RS. Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar pada tahun 2017 mencapai

1.914 pasien. Pasien penderita kanker pada tahun 2018, terhitung sejak bulan Januari hingga 25 Mei 2018 terdapat 649 pasien yang terdaftar. Pada tanggal 25 Mei 2018, terdapat 17 pasien penderita kanker payudara yang menjalani perawatan di RS. Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar.

Oetami, Thaha, dan Wahiduddin (2014) melakukan penelitian untuk melihat dampak psikologis pengobatan kanker payudara. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat dua dampak psikologis yang umum dirasakan pasien penderita kanker payudara, yaitu ketidakberdayaan dan kecemasan. Walker (2012) mengemukakan bahwa kecemasan yang dialami penderita kanker dapat bersifat konstan atau muncul dan hilang sesuai keadaan penderita kanker. Kecemasan yang dialami penderita kanker bisa berkembang lebih parah dan dapat memengaruhi fisik, psikis, dan perilaku. Baqutayan (2012) mengemukakan bahwa pasien penderita kanker mengalami kecemasan pada situasi yang berbeda yaitu saat menjalani tes deteksi kanker, menunggu hasil, menerima diagnosis, menjalani perawatan, atau mengantisipasi kambuhnya kanker. Baqutayan (2012) mengemukakan bahwa kecemasan yang terkait dengan kanker dapat meningkatkan perasaan sakit, mengganggu tidur, menyebabkan mual dan muntah, dan mengganggu kualitas hidup pasien penderita kanker. Kecemasan yang parah bahkan dapat mempersingkat hidup pasien.

National Cancer Institute (2009) mengemukakan salah satu penanganan untuk mengontrol rasa sakit, yaitu dengan mengungkapkan rasesakit itu sendiri. Pengungkapan rasa sakit yang dialami sangat penting karena dapat memberikan *feedback* pada perawat dan juga sebagai bentuk kesadaran individu pada sakit yang dialami. Pengungkapan rasa sakit atau trauma yang dialami dapat dilakukan dengan cara berbicara atau menulis mengenai sakit atau trauma yang dirasakan. Pennebaker dan Smyth (2016) mengemukakan bahwa berbicara ataupun menulis dapat membantu individu mengontrol emosinya karena dengan mengubah pengalaman emosional ke dalam bahasa dan kata-kata yang akan membuat bagian otak yaitu korteks prefrontal kanan aktif. Ketika korteks prefrontal kanan aktif akan menyebabkan amigdala yang berhubungan dengan emosi negatif menjadi tidak aktif. Berbicara dan menulis juga dapat mengubah cara individu dalam merasa dan berpikir tentang peristiwa traumatis dan tentang diri sendiri. Freud (Pennebaker & Smyth, 2016) mengemukakan bahwa nilai penyembuhan dalam berbicara atau menulis terletak pada kemampuan individu untuk melepaskan perasaan terpendam yang ditahan.

Pennebaker dan Smyth (2016) mengemukakan bahwa kelebihan menulis daripada berbicara terletak pada tidak adanya konsekuensi sosial berupa hukuman dan hinaan mengenai pikiran dan perasaan yang diungkapkan, namun individu tetap memperoleh esensi

dari pengungkapan pikiran dan perasaan. Menulis dapat menjadi cara yang mudah dan sederhana dalam pengungkapan pikiran dan perasaan dan dapat membantu individu menjaga orientasi psikologis dan kesehatan individu.

Penderita kanker payudara dapat menuliskan perasaan dan pikirannya terkait kemoterapi yang dijalannya melalui intervensi yang disebut dengan menulis ekspresif. Susanti dan Supriyantini, (2013) mengemukakan bahwa menulis ekspresif merupakan intervensi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma). Carmack dkk (2011) melakukan penelitian menulis ekspresif dalam studi terkontrol terhadap 40 pasien dengan kanker kolorektal. Pasien yang mengeskpresikan pikiran dan perasaannya ke dalam tulisan mengalami lebih sedikit kesulitan selama pengobatan dan kualitas hidup menjadi lebih baik di empat bulan setelah intervensi.

Stanton dkk (2002) melakukan penelitian terhadap pasien kanker payudara stadium awal dan meminta mereka untuk menulis tentang pikiran dan perasaan terhadap mengenai penyakit mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien mengalami penurunan yang signifikan dalam kunjungan medis terkait kanker dan melaporkan gejala fisik yang lebih sedikit. Niles, Haltom, Mulvanna, Lieberman, dan Stanton (2014) melakukan penelitian pada 116 subjek dewasa awal yang menunjukkan bahwa subjek yang sangat ekspresif terbukti mengalami penurunan kecemasan yang signifikan pada tiga bulan tindak lanjut.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dirumuskan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan intervensi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan menjalani kemoterapi pada pasien penderita kanker payudara pada stadium I atau II. Penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya mengenai intervensi menulis ekspresif terhadap penurunan kecemasan menjalani kemoterapi pada penderita kanker payudara untuk penelitian sejenis dan sebagai sarana bagi penderita kanker payudara untuk menurunkan kecemasan menjalani kemoterapi. Hipotesis dalam penelitian ini, yaitu intervensi menulis ekspresif dapat menurunkan kecemasan menjalani kemoterapi pada pasien penderita kanker payudara.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga variabel, kecemasan sebagai variabel terikat, intervensi menulis ekspresif sebagai variabel bebas, dan waktu trauma sebagai variabel kontrol. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang dirasakan individu berupa kekhawatiran dan ketegangan yang diakibatkan karena situasi yang dianggap berbahaya. Kecemasan dalam

penelitian ini diungkap melalui skala *State Anxiety* dari Spielberger (1971). Menulis ekspresif merupakan suatu kegiatan yang dilakukan penderita kanker payudara untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan dengan cara menuliskan peristiwa emosional ketika menjalani kemoterapi. Waktu trauma yang dimaksud yaitu ketika pasien penderita kanker menjalani kemoterapi sebelumnya. Pasien penderita kanker yang dapat mengikuti intervensi menulis ekspresif yaitu pasien yang telah menjalani pengobatan kemoterapi sebelumnya dan akan melakukan kembali kemoterapi. Jarak waktu antara kemoterapi sebelumnya dengan kemoterapi selanjutnya adalah 21 hari sesuai dengan ketentuan rumah sakit.

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *one group pretest-posttest design*. Suryabrata (2013) mengemukakan bahwa rancangan ini menggunakan satu kelompok subjek dan menggunakan dua kali pengukuran. Pengukuran diawal yang disebut pra-tes, lalu subjek dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran setelah dikenai perlakuan yang disebut pasca-tes.

Subjek penelitian ini adalah penderita kanker payudara stadium I atau II yang telah melakukan kemoterapi sebelumnya dan pada saat penelitian akan menjalani kemoterapi kembali. Subjek memiliki trauma terhadap penyakit kanker atau kemoterapinya dilihat dari hasil pengisian *Trauma History Screen* dan mengalami kecemasan sedang atau tinggi terhadap kemoterapi selanjutnya. Subjek penelitian ini harus mampu duduk dan menulis selama 20 menit tiap harinya selama empat hari berturut-turut.

Pengumpulan data pada penelitian ini, yaitu dengan menggunakan skala psikologi. Azwar (2016) mengemukakan bahwa skala psikologi merupakan bentuk alat ukur atribut non-kognitif yang berisi pertanyaan maupun pernyataan yang berkaitan dengan karakteristik individu yang disajikan dalam format tulisan yang diberikan kepada subjek penelitian untuk menggambarkan perasaannya. Skala psikologi yang diberikan merupakan skala kecemasan yang dibuat berdasarkan aspek *state-anxiety* dari Spielberger dengan model Likert.

Skala *state-anxiety* ini terdiri dari 20 aitem yang disusun berdasarkan aspek *state-anxiety* dari Spielberger (1971) yaitu perasaan tegang, kegugupan, khawatir, dan gelisah. Aitem-aitem tersebut kemudian divalidasi menggunakan validitas isi. Azwar (2016) mengemukakan bahwa validitas isi merupakan relevansi aitem dengan indikator berperilaku yang mengukur bahwa isi skala mendukung kontrak teoretik yang diukur. Validitas isi yang digunakan oleh peneliti adalah Aiken's V. Azwar (2016) mengemukakan bahwa Aiken's V digunakan untuk menghitung *content-validity coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu aitem, mengenai aitem tersebut mewakili kontrak yang diukur atau tidak. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan

angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 5 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan).

Hasil perhitungan Aiken's V dari tiga validator ahli, yaitu 0,625 untuk semua aitem yang membuktikan kevalidan aitem pada skala tersebut. Aitem-aitem pada skala *State-Anxiety* ini juga dianalisis oleh subjek. Periantalo (2015) mengemukakan bahwa analisis oleh subjek bertujuan untuk memastikan subjek paham dengan aitem yang telah dibuat. Analisis ini meminta subjek untuk menelaah makna dari kalimat atau kata dalam aitem tersebut. Analisis oleh subjek pada penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Wahidin Sudirohusodo Makassar, yang melibatkan empat pasien penderita kanker payudara yaitu MMP, AN, I, dan R. Hasil analisis oleh subjek yang dilakukan pada empat subjek memperoleh hasil bahwa aitem pada skala *State-Anxiety* ini akan dipertahankan karena tidak ada aitem yang tidak dimengerti oleh lebih dari satu subjek.

Skala *State-Anxiety* memiliki lima pilihan jawaban, yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Untuk aitem *favorable* skor bergerak dari nilai 5 (SS) sampai 1 (STS), sedangkan aitem *unfavorable* skor bergerak dari nilai 1 (SS) sampai 5 (STS). Skor tinggi menunjukkan tingkat kecemasan penderita kanker payudara tinggi, sedangkan skor rendah menunjukkan tingkat kecemasan penderita kanker payudara rendah. Hasil analisis deskriptif data hipotetik terendah dari skala *State-Anxiety* adalah 20 dan skor tertinggi adalah sebesar 100 dengan nilai rata-rata (*mean*) hipotetik sebesar 60 dan standar deviasi sebesar 13. Berdasarkan perhitungan tersebut maka dibuat pengkategorian respon pada skala *State-Anxiety* yaitu kategori tinggi adalah $73 \leq X$, kategori sedang $47 \leq X < 73$, dan kategori rendah adalah $X < 47$.

Prosedur penelitian ini dimulai dengan tahap *screening*, pada tahap ini penderita kanker akan diberikan *Trauma History Screen* (THS) untuk melihat trauma penderita kanker payudara. Setelah memenuhi kriteria sebagai subjek, penderita kanker payudara kemudian diberikan skala *State Anxiety* pada tahap pra-tes. Subjek kemudian melakukan intervensi menulis ekspresif selama empat hari berturut-turut dengan durasi menulis 20 menit setiap harinya sesuai dengan panduan menulis ekspresif yang dikembangkan oleh Pennebaker dan Evans (2014). Pada hari pertama, subjek diminta untuk menuliskan tentang pemikiran dan perasaan terhadap pengalaman menjengkelkan yang terjadi dalam hidup subjek. Subjek bebas menuliskan tentang topik apapun. Pada hari kedua, subjek diminta untuk memeriksa dengan sungguh-sungguh peristiwa dan pengalaman menjengkelkan yang sangat mendalam. Subjek dapat menuliskan tentang pikiran dan perasaan yang serupa dengan tulisan sebelumnya atau melanjutkannya. Pada hari ketiga, subjek diminta menuliskan topik yang

sama dengan hari sebelumnya, tetapi tidak boleh menuliskan kembali tentang peristiwa menjengkelkan yang telah subjek tuliskan di hari sebelumnya. Pada hari keempat subjek diminta untuk menuliskan perasaannya saat ini mengenai peristiwa menjengkelkan yang telah subjek alami, subjek juga diminta untuk menuliskan pelajaran yang diperoleh dari peristiwa tersebut dan menuliskan peran peristiwa tersebut dalam memandu pikiran dan tindakan subjek di masa depan. Setiap hari setelah menulis, subjek akan diberikan kuesioner yang berisi *self-raport* mengenai keadaan subjek setelah menulis. Pada hari terakhir, subjek melakukan pasca-tes dengan mengisi skala *State-Anxiety*.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis *visual inspection* untuk uji hipotesisnya. Barlow dan Hersen (1984) mengemukakan bahwa *visual inspection* adalah metode yang umum digunakan untuk *single case design* dan disajikan dalam bentuk grafik dengan tujuan untuk mengevaluasi efektivitas dari intervensi yang diberikan. Tingkat kecemasan penderita kanker payudara dibandingkan antara hasil pengukuran pada saat pra-tes dengan pasca-tes. Perbandingannya tampak pada penurunan *mean* skor dari gabungan kedua subjek penelitian yang disajikan melalui tabel dan grafik.

III. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

3.1.1 Deskripsi data subjek penelitian

Subjek penelitian ini adalah penderita kanker payudara yang menjalani pengobatan kemoterapi dan mengalami kecemasan. Hasil *screening* yang dilakukan pada tiga penderita kanker payudara yang menjalani pengobatan kemoterapi memperoleh hasil bahwa dua dari ketiga penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi tersebut memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian.

Subjek pertama berinisial HT merupakan perempuan berusia 46 tahun yang telah didiagnosa mengidap kanker payudara selama sepuluh bulan. HT saat ini mengidap kanker payudara stadium II dan menjalani pengobatan rawat jalan dan kemoterapi. Subjek meminum obat setiap hari dan melakukan pengobatan kemoterapi sekali sebulan.

Subjek kedua berinisial NA yang merupakan perempuan berusia 51 tahun. NA didiagnosa mengidap kanker payudara sejak 15 bulan yang lalu. NA mengidap kanker payudara stadium I/II dan saat ini telah melakukan tiga kali kemoterapi dan akan melakukan kemoterapi lagi hingga dinyatakan membaik oleh dokter.

Tabel I. *Daftar subjek penelitian*

No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Stadium Kanker	Lama Diagnosa
1	HT	Perempuan	46 tahun	II	10 bulan
2	NA	Perempuan	51 tahun	I/II	15 ulan

3.1.2 Hasil analisis deskriptif

Deskripsi data hasil penelitian merupakan hasil kategorisasi variable berdasarkan *mean* data hipotetik yang merupakan skor maksimal dari respon jawaban subjek pada skala penelitian. Subjek HT pada saat pra-tes memperoleh skor kecemasan 61 dengan kategori sedang dan memperoleh skor 49 dengan kategori sedang pada saat pasca-tes. Subjek NA memperoleh skor kecemasan 74 dengan kategori tinggi pada saat pra-tes dan pada saat pasca-tes memperoleh skor kecemasan 40 dengan kategori rendah (Tabel II).

Tabel II. *Kategorisasi State-Anxiety penderita kanker payudara*

No	Responden	Pra-tes		Pasca-tes	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	HT	61	Sedang	49	Sedang
2	NA	74	Tinggi	40	Rendah

3.1.3 Deskripsi data menulis ekspresif

Subjek pada penelitian ini melakukan intervensi menulis ekspresif selama empat hari berturut-turut. Dalam satu sesi menulis, subjek diminta untuk menulis selama dua puluh menit atau lebih. Selama menulis, kedua subjek menggunakan satu halaman kertas polio bergaris per harinya.

Tabel III. *Deskripsi durasi menulis*

No	Inisial	Durasi Menulis (Menit)				Kertas yang digunakan
		Hari Ke 1	Hari Ke 2	Hari Ke 3	Hari Ke 4	
1	HT	21	23	20	24	Satu halaman per hari
2	NA	23	23	32	20	Satu halaman per hari

a. Subjek HT

Subjek berinisial HT merupakan penderita kanker payudara yang menjalani pengobatan rawat jalan dan kemoterapi. Tahap pertama dalam penelitian ini adalah *screening* yang dilakukan pada tanggal 22 Oktober 2019 menggunakan *Trauma History Screen* (THS). Pengisian THS memperoleh hasil bahwa HT mengalami trauma dengan diagnosa penyakitnya. Diagnosa mengidap penyakit kanker payudara sangat mengganggu subjek secara emosional. Subjek merasa sangat kaget, sedih, dan marah karena tidak bisa menerima kenyataan ketika divonis menderita kanker. Subjek

merasakan perasaan kaget, sedih, dan marah selama sebulan lebih sejak didiagnosa kanker payudara.

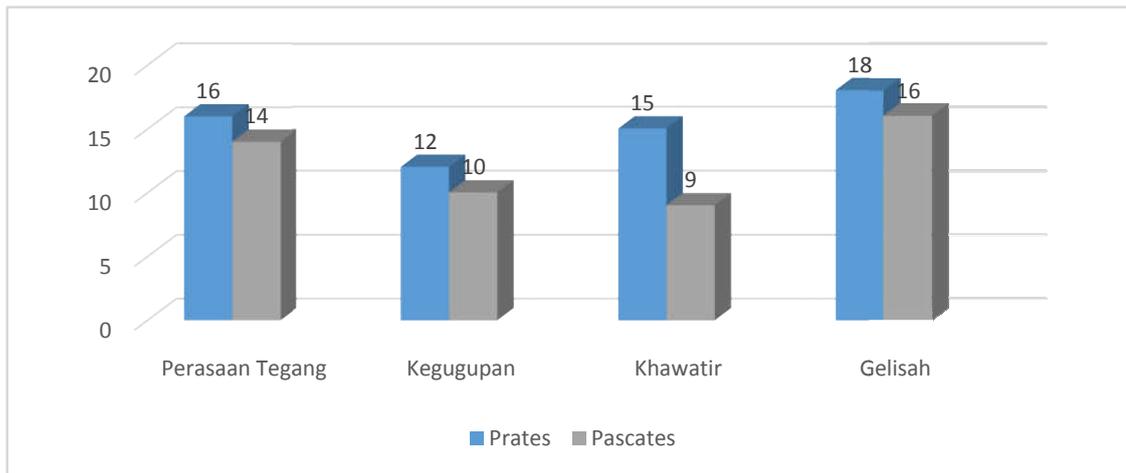
Tahap selanjutnya dalam penelitian ini adalah pra-tesyang juga dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2019. Hasil pra-tes menunjukkan bahwa subjek memperoleh skor kecemasan 61 yang termasuk dalam kategori sedang. Subjek merasa tegang, gugup, serta ragu ketika akan menjalani kemoterapi.

Subjek kemudian menjalani intervensi menulis ekspresif selama empat hari, dimulai pada tanggal 22 Oktober 2019 hingga 25 Oktober 2019. Subjek HT cukup mengekspresikan pikiran dan perasaannya pada saat menulis di hari pertama dan sangat mengekspresikan pikiran dan perasaannya pada hari kedua hingga keempat. Subjek HT cukup merasa sedih atau kesal pada saat menulis di hari pertama hingga keempat. Pada hari pertama subjek HT merasa sedikit senang, kemudian cukup sedang di hari kedua, dan sangat merasa senang pada hari ketiga dan keempat. Subjek HT merasa tulisan cukup berarti pada hari pertama dan kedua dan merasa tulisan sangat berharga dan berarti pada hari ketiga dan keempat (Tabel IV).

Tabel IV. Deskripsi hasil kuesioner menulis ekspresif subjek HT

Hari	Mengekspresikan Perasaan/Pikiran Terdalam	Merasa Sedih/Kesal	Merasa Senang	Merasa Tulisan Sangat Berharga/Berarti
1	6 (Cukup Mengekspresikan)	5 (Cukup sedih/kesal)	4 (Sedikit merasa senang)	5 (Cukup merasa tulisan berharga/berarti)
2	8 (Sangat Mengekspresikan)	6 (Cukup sedih/kesal)	7 (Cukup merasa senang)	6 (Cukup merasa tulisan berharga/berarti)
3	8 (Sangat Mengekspresikan)	6 (Cukup sedih/kesal)	10 (Sangat merasa senang)	9 (Sangat merasa tulisan berharga/berarti)
4	9 (Sangat Mengekspresikan)	6 (Cukup sedih/kesal)	10 (Sangat merasa senang)	9 (Sangat merasa tulisan berharga/berarti)

Pasca-tes di hari keempat menulis ekspresif dilakukan pengukuran pada subjek. Subjek memperoleh penurunan skor saat melakukan pasca-tes, yaitu dari 61 ke 49. Subjek mengalami perubahan simtom yaitu tidak lagi merasa tegang dan gugup ketika akan menjalani kemoterapi dan subjek dapat merasa nyaman dan tidur lebih dari enam jam di malam sebelum menjalani kemoterapi (gambar 1).



Gambar 1. Grafik visual inspection berdasarkan aspek skala State-Anxiety pada subjek HT

b. Subjek NA

Subjek berinisial NA merupakan perempuan berusia 51 tahun yang menderita kanker payudara stadium I/II. NA melakukan tes *Trauma History Screen* (THS) pada tanggal 27 Oktober 2019. Pengisian THS memperoleh hasil bahwa NA mengalami trauma terhadap diagnosa penyakit kanker yang dideritanya. NA didiagnosa kanker payudara saat usianya menginjak umur 50 tahun, awalnya NA merasa ada yang aneh dengan payudaranya kemudian melakukan pemeriksaan, NA sangat kaget, sedih, dan kecewa saat menerima hasil bahwa dirinya mengidap kanker payudara. NA mengalami perasaan sedih dan kecewa terhadap kejadian itu selama sebulan lebih.

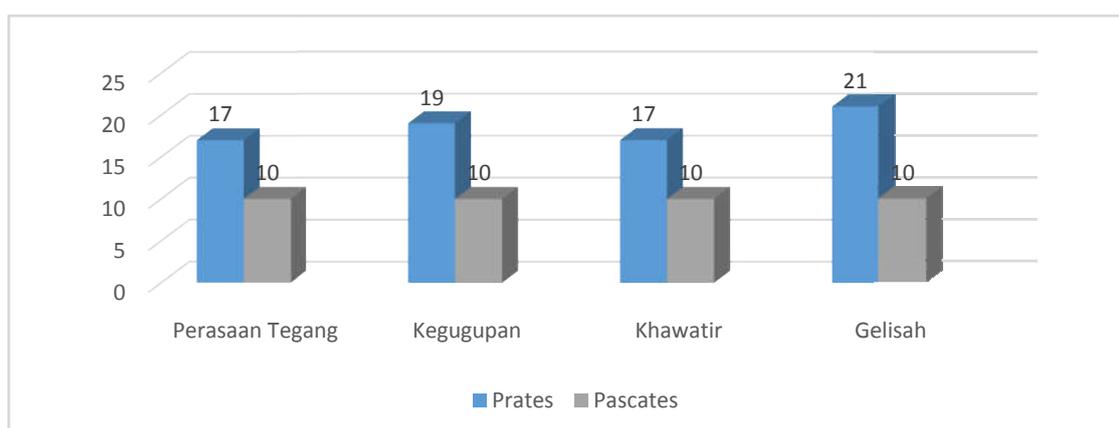
Tahap selanjutnya pada penelitian ini adalah pra-tes. Pra-tes dilakukan dihari yang sama dengan tes THS. NA memperoleh skor kecemasan 74 dan termasuk kategori tinggi. NA mengalami simtom kecemasan antara lain merasa tegang, gugup, lemas, dan takut ketika akan menjalani kemoterapi. NA kemudian menjalani intervensi menulis ekspresif selama empat hari berturut-turut

Subjek NA cukup mengekspresikan pikiran dan perasaannya ketika menulis di hari pertama dan kedua dan sangat mengekspresikan pikiran dan perasaannya di hari ketiga dan keempat. Subjek NA merasa cukup sedih atau kesal pada saat menulis di hari pertama dan kedua, merasa sangat sedih atau kesal di hari ketiga, dan merasa sedikit sedih atau kesal di hari keempat menulis. Subjek NA merasa sedikit senang ketika menulis di hari pertama hingga ketiga dan merasa sangat senang di hari keempat. Subjek NA merasa tulisan di hari pertama cukup berharga dan merasa sangat berharga dan berarti di hari kedua hingga keempat (Tabel V).

Tabel V. Deskripsi hasil kuesioner menulis ekspresif subjek NA

Hari	Mengekspresikan Perasaan/Pikiran Terdalam	Merasa Sedih/Kesal	Merasa Senang	Merasa Tulisan Sangat Berharga/Berarti
1	6 (Cukup Mengekspresikan)	7 (Cukup sedih/kesal)	3 (Sedikit merasa senang)	7 (Cukup merasa tulisan berharga/berarti)
2	7 (Cukup Mengekspresikan)	7 (Cukup sedih/kesal)	4 (Sedikit merasa senang)	8 (Sangat merasa tulisan berharga/berarti)
3	8 (Sangat Mengekspresikan)	9 (Sangat sedih/kesal)	2 (Sedikit merasa senang)	8 (Sangat merasa tulisan berharga/berarti)
4	8 (Sangat Mengekspresikan)	4 (Sedikit sedih/kesal)	8 (Sangat merasa senang)	9 (Sangat merasa tulisan berharga/berarti)

Di hari terakhir menulis, NA mengalami penurunan skor kecemasan dilihat dari hasil pasca-tesnya yaitu menjadi 40 yang termasuk dalam kategori ringan. NA mengalami perubahan simtom kecemasan yaitu tidak lagi merasa tegang dan takut ketika akan menjalani kemoterapi, serta menjadi percaya diri dan merasa nyaman saat akan melakukan kemoterapi (gambar 2).



Gambar 2. Grafik visual inspection berdasarkan aspek skala State-Anxiety pada subjek NA

3.1.4 Hasil uji hipotesis

Data kuantitatif pada penelitian ini berupa data *mean* skor skala *state-anxiety* dari kedua subjek pada tahap pra-tes dan pasca-tes. Hasil analisis visual inspection yang akan disajikan diperoleh dari mean skor skala *state-anxiety* yang disusun berdasarkan aspek Spielberger (1971).

Berikut adalah *mean* skor skala *state-anxiety* dari kedua subjek yang diukur pada tahap pra-tes dan pasca-tes pada kelompok eksperimen.

Tabel VIII. Mean skor skala *state-anxiety* subjek tahap pra-tes dan pasca-tes

Kelompok	Pra-tes		Pasca-tes	
	Mean Skor	Kategori	Mean Skor	Kategori
Eksperimen	67,5	Sedang	44,5	Rendah

Berdasarkan hasil perbandingan nilai rata-rata dari hasil pra-tes dan pasca-tes skala *state-anxiety*, terlihat adanya penurunan hasil skoring. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, jadi intervensi menulis ekspresif dapat menurunkan kecemasan menjalani kemoterapi pada pasien penderita kanker payudara.

3.2 Pembahasan

Subjek penelitian ini adalah penderita kanker payudara yang menjalani pengobatan kemoterapi. Sebanyak dua penderita kanker payudara yang mengikuti penelitian ini. Subjek penelitian ini berusia 46 tahun dan 51 tahun yang mengidap kanker payudara di stadium I dan I/II.

Kedua subjek penelitian ini telah mengisi *Trauma History Screen* untuk melihat riwayat trauma yang dimiliki. Pemilihan subjek ini mempertimbangkan kurun waktu subjek merasa trauma dengan pelaksanaan menulis ekspresif untuk memperoleh hasil optimal dari intervensi menulis ekspresif karena menurut Pennebaker dan Evans (2014) menulis ekspresif tidak akan bermanfaat ketika trauma baru saja dirasakan, minimal kejadian trauma telah dilalui sekitar satu minggu. Ayazi, Lien, Eide, Swartz, dan Hauff (2014) mengemukakan bahwa trauma berhubungan dengan diagnosa kecemasan. Individu dengan trauma akan menunjukkan gejala-gejala kecemasan, sehingga penting untuk melihat riwayat trauma subjek sebelum melakukan intervensi menulis. Kedua subjek mengaku merasa trauma terhadap diagnosa kanker payudara yang diterimanya. Kedua subjek telah didiagnosa kanker payudara selama 10 dan 15 bulan, sehingga subjek dapat mengikuti penelitian ini karena telah melewati batas waktu merasakan trauma yaitu minimal satu minggu.

3.2.1 Subjek HT

Subjek HT telah didiagnosa mengidap kanker payudara selama 10 bulan. Subjek HT saat ini mengidap kanker payudara stadium II. HT dipilih menjadi subjek penelitian karena mengalami trauma saat didiagnosa mengidap kanker payudara yang dilihat dari hasil pengisian *Trauma History Screen*. HT merasa sangat terganggu secara emosional selama satu bulan lebih ketika mengetahui telah mengidap penyakit kanker payudara. Emosi yang dialami yaitu kaget, sedih, dan marah karena tidak dapat menerima hasil diagnosa. Pada wawancara non-formal yang dilakukan, subjek mengaku mengalami kesulitan tidur dan selalu menangis pada malam hari sejak didiagnosa kanker payudara.

Sebelum melakukan intervensi menulis ekspresif, tingkat kecemasan subjek termasuk pada kategori sedang. Subjek HT mengaku memang merupakan tipe pencemas (*trait anxiety*). Tipe pencemas yang dimaksud adalah subjek cenderung merespon lebih cemas suatu stimulus dibanding dengan individu yang bukan merupakan tipe pencemas. Pada wawancara non-formal yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan menulis ekspresif, subjek menyebutkan bahwa perasaan cemas yang dialaminya terkait penyakit kanker yang dideritanya terjadi saat mengetahui diagnosa kanker dan saat menjalani kemoterapi. Subjek mengaku mengalami kesulitan tidur dan menangis tiap malamnya selama sebulan lebih setelah menerima diagnosa kanker payudara karena merasa sedih dan kecewa. Ketika akan menjalani kemoterapi, subjek merasa ragu dan takut dengan hasil kemoterapi yang akan dijalannya tidak sesuai dengan harapannya. Hal ini sejalan dengan Fallowfield, Hall, Maguire, dan Baum (1990) yang mengemukakan bahwa penderita kanker akan mengalami kecemasan tinggi sesaat timbulnya gejala dan selama mengikuti perawatan.

Subjek kemudian melakukan intervensi menulis ekspresif selama empat hari berturut-turut. Selama menulis, subjek sangat mengekspresikan perasaannya. Semakin mengekspresikan perasaan, maka semakin besar kemungkinan subjek akan merasa sedih. Hal ini sejalan dengan penjelasan Pennebaker dan Evans (2014) yang mengemukakan bahwa setelah menulis individu akan merasakan perasaan sedih karena mengingat kembali pengalaman traumatisnya. Setelah diberikan intervensi menulis ekspresif, subjek merasakan penurunan kecemasan. Subjek tidak lagi merasa tegang, takut, ragu, dan marah ketika memikirkan dampak dari kemoterapi. Subjek juga telah merasa nyaman memikirkan kemoterapinya. Penurunan kecemasan ini dialami karena pengungkapan subjek melalui proses menulis ekspresif. Pennebaker dan Smyth (2016) mengemukakan bahwa pengungkapan pikiran dan perasaan ketika menulis akan membuat subjek dapat mengubah emosi negatif menjadi positif.

3.2.2 Subjek NA

Subjek telah didiagnosa kanker payudara selama 15 bulan. Subjek mengalami trauma terhadap diagnosa kanker dilihat dari hasil pengisian *Trauma History Screen* yang ditunjukkan dengan keterangan subjek yang merasa sangat terganggu secara emosional selama satu bulan lebih terkait diagnosa penyakitnya. Subjek mengalami perasaan sedih dan takut setelah didiagnosa kanker.

Subjek merasa dirinya bukan tipe pencemas (*trait anxiety*). Subjek cenderung tidak merasa cemas pada situasi yang menurut subjek belum terlalu membahayakan diri subjek. Walaupun subjek bukan merupakan tipe pencemas tetapi saat melakukan pengukuran kecemasan pra-tes, subjek termasuk dalam kategori tinggi. Subjek merasa otot-ototnya menegang dan merasa takut ketika memikirkan kemoterapi. Subjek pun terlihat sangat lemas. Pada wawancara non-formal subjek mengaku setiap akan menjalani kemoterapi, subjek merasa takut karena efek yang didapatkan ketika selesai menjalani kemoterapi berdampak pada fisiknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Nova dan Sumintardja (2016) yang mengemukakan bahwa ketika akan menjalani kemoterapi penderita kanker payudara akan merasakan kecemasan akan terjadi perubahan fisik yang membuatnya tidak mampu untuk beraktivitas seperti sediakala.

Subjek kemudian melakukan kegiatan menulis ekspresif selama lebih dari 20 menit selama 4 hari. Hal ini sejalan dengan pendapat Pennebaker dan Evans (2014) bahwa menulis ekspresif efektif jika dilakukan selama minimal 20 menit atau lebih tiap harinya. Setelah menulis ekspresif, subjek mengalami penurunan kecemasan. Subjek tidak lagi merasa tegang dan ragu dengan kemoterapi yang akan dilakukannya nanti. Subjek juga sudah tidak terlihat lemas lagi. Penurunan kecemasan yang dialami subjek dikarenakan subjek mengungkapkan pikiran dan perasaannya dengan menulis. Subjek juga menulis dengan penuh kesungguhan terlihat ketika subjek kesulitan menulis karena mengalami keram setelah kemoterapi, ia tetap melanjutkan menulis lebih dari 20 menit. Pennebaker dan Smyth (2016) mengemukakan bahwa menulis ekspresif dapat memberikan efek yang positif ketika individu secara terbuka mengakui emosi yang dirasakan dan menulisnya dengan sungguh-sungguh untuk diri sendiri.

Kedua subjek mengikuti intervensi menulis ekspresif selama empat hari berturut-turut dengan durasi menulis minimal dua puluh menit. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Pennebaker dan Evans (2014) bahwa individu mendapatkan manfaat dari menulis ekspresif jika individu menulis selama dua puluh menit selama tiga atau empat hari. Setelah mengikuti intervensi menulis ekspresif, kedua subjek mengalami penurunan skor kecemasan. Penurunan disebabkan karena selama menulis, subjek mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalamnya mengenai penyakit kanker yang dideritanya hingga hari keempat. Seperti yang dikemukakan oleh Pennebaker dan Smyth (2016) bahwa pengungkapan pikiran dan perasaan ketika menulis akan membuat subjek dapat mengubah emosi negatif menjadi positif.

Meski demikian, subjek HT tidak mengalami penurunan skor kecemasan sebanyak subjek NA, hal ini mungkin terjadi karena subjek HT tergolong tipe pencemas (*trait anxiety*). Individu dengan tipe pencemas atau *trait anxiety* yang tinggi cenderung sulit menurunkan kecemasannya menggunakan intervensi. Namun, intervensi menulis ekspresif tetap dapat menurunkan kecemasan karena subjek HT mengikuti intervensi menulis ekspresif dengan sungguh-sungguh dan sangat mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalamnya ke dalam tulisan, sehingga mendapat pemahaman baru terhadap penyakit yang dideritanya.

Setelah menulis pada hari ke empat, kedua subjek mengaku merasa lebih bahagia dari hari sebelumnya. Subjek merasa tulisan pada hari ke empat sangat berharga karena membuat subjek merasa bersyukur dan bertambah kuat. Sebelumnya, kedua subjek merasa sedih dengan diagnosa kanker payudaranya dan merasa takut menjalani kemoterapi. Setelah mengikuti intervensi menulis ekspresif, subjek dapat menerima penyakit yang dideritanya dan membuatnya semangat menjalani pengobatan karena yakin untuk sembuh. Dalam wawancara non-formal, subjek menyebutkan bahwa setelah menulis ekspresif, cara pandang mengenai penyakitnya mulai berubah. Kedua subjek merasa kuat dan yakin untuk sembuh dari penyakitnya. Subjek bertekad akan terus melakukan hal bermanfaat di hidupnya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Baikie dan Wilhelm (2005) yang mengemukakan bahwa menulis dapat membantu penulis untuk mengatur dan menyusun memori traumatis, menghasilkan skema yang lebih adaptif, dan terintegrasi tentang diri sendiri, individu lain, dan dunia. Hal ini juga didukung oleh Pennebaker dan Evans (2014) yang mengemukakan bahwa menulis dapat membuat individu melihat kejadian traumatis yang dialaminya melalui perspektif berbeda, sehingga memunculkan pandangan lain yang lebih positif terkait kejadian tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa skor kecemasan yang diperoleh kedua subjek mengalami penurunan setelah mendapat perlakuan menulis ekspresif. Dengan menulis, subjek dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan yang mengganggu dan dapat melihat kejadian traumatis yang dialaminya dari sudut pandang berbeda, sehingga merubah perspektif terhadap sakit kanker payudara yang dideritanya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pennebaker (1997) yang mengemukakan bahwa ketika individu menulis tentang pengalaman yang mengecewakan, individu akan mengalami peningkatan kesehatan yang konsisten dan signifikan. Hal ini juga sejalan dengan

penelitian Mosher, DuHamel, Lam, Dickler, Li, Massie, dan Norton (2012) untuk melihat efektivitas menulis ekspresif pada pasien kanker payudara yang memperoleh hasil bahwa menulis ekspresif dapat meningkatkan kesehatan mental. Ini membuktikan bahwa dengan menulis ekspresif dapat membantu pasien meningkatkan kesehatan mental dan dapat mengubah respon terhadap penyakit yang dideritanya, sehingga pasien akan mengalami penurunan kecemasan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu terletak pada kriteria subjek, waktu pengukuran pasca-tes, dan alat ukur yang digunakan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Niles, Haltom, Mulvenna, Lieberman, dan Stanton (2014) menggunakan subjek dewasa awal, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek penderita kanker payudara. Penelitian Niles dkk mengukur kecemasan, depresi, dan gejala fisik, sedangkan penelitian ini hanya mengukur kecemasan. Penelitian Niles dkk menggunakan skala Depresi, Anxiety, and Stress Scale (DASS), sedangkan penelitian ini menggunakan skala kecemasan *State Anxiety*. Niles dkk melakukan pengukuran pasca-tes di tiga bulan setelah melakukan intervensi menulis ekspresif, sedangkan penelitian ini melakukan pengukuran pasca-tes langsung setelah sesi empat intervensi menulis ekspresif.

Pada penelitian yang dilakukan Stanton, Danoff-Burg, Sworowski, Collins, Branstetter, Rodriguez-Hanley, Kirk, dan Austenfeld (2002) menggunakan subjek penelitian penderita kanker payudara yang telah menyelesaikan perawatan medis seperti operasi, kemoterapi, atau radioterapi 20 minggu sebelum penelitian tersebut dimulai, sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek penelitian penderita kanker payudara yang masih melakukan perawatan medis kemoterapi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mosher, DuHamel, Lam, Dickler, Li, Massie, dan Norton (2012) menggunakan subjek penelitian penderita kanker stadium IV, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek penelitian penderita kanker payudara stadium awal, yaitu I dan II. Mosher dkk menggunakan *Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Well-Being* (FACIT-SP), *Center for Epidemiologic Studies Depression scale*, dan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebagai alat tes, sedangkan penelitian ini menggunakan *State-Anxiety* sebagai alat ukur.

Kelemahan penelitian ini tidak mempertimbangkan faktor budaya terhadap penerapan intervensi menulis di Indonesia. Kelemahan lain dalam penelitian ini yaitu jenis rancangan eksperimen yang digunakan bukan *trueexperiment* dan dalam penentuan subjek tidak menggunakan teknik random, sehingga hasil penelitian ini

tidak dapat digeneralisasikan. Kondisi kesehatan subjek saat melakukan intervensi menulis ekspresif menjadi kelemahan pada penelitian ini, dilihat dari kondisi kedua subjek yang mengalami bengkak dan kram pada tangannya, sehingga tidak optimalnya pelaksanaan intervensi menulis ekspresif ini.

IV. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa intervensi menulis ekspresif dapat menurunkan kecemasan menjalani kemoterapi pada kedua subjek penderita kanker payudara stadium I dan II. Oleh karena itu intervensi menulis ekspresif dapat digunakan sebagai intervensi alternatif bagi penderita kanker payudara untuk menurunkan kecemasan. Hasil intervensi akan optimal jika subjek mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalamnya. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengontrol variabel lain yang mungkin ikut berkontribusi pada hasil intervensi, melakukan uji kultural terhadap implikasi teori menulis ekspresif, menggunakan rancangan *true experiment* dan teknik pengumpulan data random agar hasil penelitian dapat digeneralisasi. Peneliti juga harus memerhatikan kondisi kesehatan subjek ketika melakukan intervensi.

Daftar Pustaka

- Ayazi, T., Lien, L., Eide, A., Swartz, L., & Hauff, E. (2014). Association between exposure to traumatic events and anxiety disorders in a post-conflict setting: A cross-sectional community study in South Sudan. *BMC Psychiatry*, *14*(6), 2-10.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi (edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, *11*, 316-338.
- Baqutayan, S. M. S. (2012). The effect of anxiety on breast cancer patient. *Indian Journal of Psychological Medicine*, *34*(2), 119-123.
- Barlow, D. H., & Hersen, M. (1984). *Single case experiment designs strategies for studying behavior change second edition*. New York: Pergamon Press Inc.
- Carmack, C. L., Basen-Engquist, K., Yuan, Y., Greisinger, A., Rodriguez-Bigas, M., Wolff, R. A., Barker, T., Baum, G., & Penedaker, J. W. (2011). Feasibility of an expressive-disclosure group intervention for post-treatment colorectal cancer patients. *Cancer*, 4993-5002.

- Fallowfield, L. J., Hall, A., Maguire, G. P., & Baum, M. (1990). Psychological outcomes of different treatment policies in women with early breast cancer outside a clinical trial. *BMJ*, 301, 575-580.
- Mosher, C. E., DuHamel, K. N., Lam, J., Dickler, M., Li, M., Massie, M. J., & Norton, L. (2012). Randomised trial of expressive writing for distressed metastatic breast cancer patients. *Psychology and Health*, 27(1), 88-100.
- National Cancer Institute. (2009). *Pain control support for people with cancer*. New York: Nova Biomedical Books.
- Niles, A. N., Haltom, K. E. B., Mulvenna, C. M., Lieberman, M. D., & Stanton, A. L. (2014). Randomized controlled trial of expressive writing for psychological and physical health: The moderating role of emotional expressivity. *Anxiety, Stress, & Coping*, 27(1), 1-17.
- Nova, P., & Sumintardja, E. N. (2016). Peran brief cbt terhadap tingkat depresi dan masalah body image pasien kanker payudara dewasa muda. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 5(2), 103-113.
- Oetami, F., Thaha, I. L. M., & Wahududdin. (2014). Analisis dampak psikologis pengobatan kanker payudara di RS DR. Wahidin Sudirohusodo Kota Makassar. *Jurnal Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 1-16.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional expression as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing words that heal*. New York: Idyll Arbor, Inc.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down (3th ed.): How expressive writing improves health and eases emotional pain*. New York: The Guilford Press.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan skala psikologi: Asyik, mudah, dan bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Siegel, R. L., Miller, K. D., & Jemal, A. (2017). Cancer Statistic. *CA Cancer Journal Clinicians*, 67, 7-30.
- Spielberger, C. D. (1971). Notes and comments trait-state anxiety and motor behavior. *Journal of Motor Behavior*, 3(3), 265-279.

- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Sworowski, L. A., Collins, C. A., Branstetter, A. D., Rodriguez-Hanley, A., Kirk, S. B., & Austenfeld, J. L. (2002). Randomized, controlled trial of written emotional expression and benefit finding in breast cancer patients. *Journal of Clinical Oncology*, 20(20), 4160-4168.
- Suryabrata, S. (2013). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119-129.
- Walker, A. (2012). *Understanding the emotional effects of cancer*. New York: Irish Cancer Society.