
PENGARUH EXPRESSIVE WRITING THERAPY TERHADAP KECEMASAN PADA PENGGUNA NARKOBA

THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON ANXIETY IN DRUG USERS

Info artikel Diterima: 03 Mei 2023 Direvisi: 13 Mei 2022 Disetujui: 05 Juni 2023

Marta Pastari¹, Sri Martini², Sri Endriyani³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
(e-mail korespondensi penulis: marta@poltekkespalembang.ac.id)

ABSTRAK

Latar belakang: Salah satu terapi yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan pada pengguna narkoba adalah terapi menulis ekspresif yaitu merupakan kegiatan menulis dengan ide dan perasaan yang paling dalam dan emosional tanpa mementingkan prosedur penelitian seperti ejaan, tata bahasa, atau konvensi penulisan lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap kecemasan pada pengguna narkoba.

Metode: Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimen dengan pendekatan *one grup pretest posttest design*. Jumlah populasi dan sampel sebanyak 27 responden (1 kelompok perlakuan) menggunakan teknik total sampling. Dalam rancangan ini, kelompok perlakuan diberikan terapi menulis ekspresif dan diukur skala kecemasannya menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* yang dilaksanakan di Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian terapi menulis ekspresif terhadap kecemasan pengguna narkoba yang ditandai dengan penurunan skor kecemasan dan respon subjektif maupun objektif para pengguna narkoba.

Kesimpulan: Terapi menulis ekspresif berpengaruh pada kecemasan pada pengguna narkoba.

Kata kunci: Terapi menulis ekspresif, kecemasan, pengguna narkoba.

ABSTRACT

Background: One of the therapies that can be given to overcome anxiety in drug users is expressive writing therapy, which is an activity of writing with the deepest and most emotional ideas and feelings without being concerned with research procedures such as spelling, grammar, or other writing conventions. The purpose of this study was to determine the effect of expressive writing therapy on anxiety in drug users.

Methods: The design used in this study was pre-experimental with a one-group pretest-posttest design approach. Total population and sample of 27 respondents (1 treatment group) using total sampling technique. In this design, the treatment group was given expressive writing therapy and their anxiety scale was measured using the *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* which was implemented at the Ar-Rahman Palembang Drug Rehabilitation Center Foundation.

Results: The results of this study indicate that there is an effect of giving expressive writing therapy on the anxiety of drug users which is marked by a decrease in anxiety scores and subjective and objective responses of drug users.

Conclusion: Expressive writing therapy has an effect on anxiety in drug users.

Keywords: Expressive writing therapy, anxiety, drug users.

PENDAHULUAN

Obat-obatan yang melemahkan tubuh, menginduksi anestesi, atau mengurangi rasa sakit secara kolektif disebut sebagai narkotika. Secara alternatif, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan “narkotika” adalah golongan zat atau produk ilegal yang terbagi atas narkotika,

psikotropika, dan zat aktif lainnya. Mengonsumsi zat-zat tersebut terbukti menghasilkan efek seperti halusinasi, depresi (obat penenang), dan stimulan (perangsang). Selain memiliki dampak negatif pada kesehatan mental, narkotika juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik bagi penggunaannya.¹ Berdasarkan *World Drugs Reports (2018)* yang diterbitkan oleh

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC), menyebutkan 5.6 % penduduk dunia atau sekitar 275 juta jiwa (usia 15-64 tahun) pernah mengonsumsi napza.² Sumatera Selatan merupakan provinsi dengan angka prevalensi tertinggi urutan kedua dengan tingkat prevalensi 5% dan jumlah penyalahgunaan sebanyak 326.694 orang berdasarkan dari Pusat penelitian data dan informasi Badan Narkotika Nasional.³

Fenomena narkoba di kalangan masyarakat semakin hari semakin meningkat, dan dapat meresahkan masyarakat. Adapun faktor penyebab terjadinya pecandu napza terdiri dari faktor internal yaitu rasa ingin tampil beda, atau kurangnya pengakuan, kurangnya percaya diri, ketidakmampuan mengendalikan diri, rasa ingin tahu yang tinggi, dorongan ingin berpetualang dan kurangnya pengetahuan tentang napza. Sedangkan faktor eksternal atau lingkungan seperti kurangnya perhatian dan kasih sayang keluarga, keluarga yang broken home (kurangnya pengawasan orang tua), orang tua yang sibuk mengejar karir sehingga kurangnya pengawasan, lingkungan yang padat penduduk, longgarnya pengawasan sosial masyarakat, penegakan hukum yang lemah hingga akhirnya terjerumus kedalam penyalahgunaan narkoba⁴. Dampak

narkoba tak hanya merugikan diri sendiri namun juga dapat merugikan orang lain.

Seseorang yang telah kecanduan narkoba akan mengalami ketergantungan terus menerus pada narkoba, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan yang ditunjukkan melalui perubahan perilaku serta ekspresi verbal dan non verbal salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan adalah perasaan takut akan sesuatu yang terjadi yang dihasilkan oleh antisipasi resiko, tuntutan, persaingan, dan malapetaka yang terjadi dalam hidup dapat berpengaruh pada kesejahteraan fisik dan mental seseorang.⁵ Salah satu terapi yang dapat menurunkan kecemasan bagi para pengguna narkoba adalah terapi menulis ekspresif⁶, terapi menulis ekspresif merupakan “salah satu intervensi berupa psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, kecemasan, dan stres”, menurut Suniartha dan Sugiarto (2018)⁷ karena terapi ini berguna untuk merefleksi pikiran terdalam ataupun perasaan terhadap kejadian yang tidak menyenangkan melalui tulisan. Terapi menulis ekspresif membantu orang mengatasi masalah seperti kecemasan, stres, putus asa, kecanduan, dan masalah lainnya, terutama mereka yang kesulitan mengartikulasikan perasaan mereka.⁵

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimen dengan pendekatan *one grup pretest posttest design*. Jumlah populasi dan sampel sebanyak 27 responden (1 kelompok perlakuan) menggunakan teknik total sampling, dengan kriteria semua subjek berjenis kelamin laki-laki, bersedia mematuhi protokol kesehatan,

bisa baca tulis dan bersedia menjadi subjek penelitian. Dalam rancangan ini, kelompok perlakuan diberikan terapi menulis ekspresif dengan 4 sesi dengan durasi waktu 30 menit setiap pertemuan dan diukur skala kecemasannya menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) yang dilaksanakan di Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Subjek Berdasarkan Usia

USIA	FREKUENSI	PRESENTASE
15 – 20 tahun	5	18,51%
21 – 25 tahun	3	11,11%
26 – 30 tahun	7	25,92%
31 – 35 tahun	4	14,81%
36 – 40 tahun	3	11,11%
41 – 45 tahun	5	18,51%
TOTAL	27	100 %

Berdasarkan tabel 1. didapatkan hasil tertinggi kategori umur 21 – 25 tahun (11,11%) dan 36 – 40 tahun (11,11%).
 didapatkan oleh kategori umur 26 - 30 tahun (25,92%), hasil terendah didapatkan dengan

Tabel 2. Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

JENIS KELAMIN	FREKUENSI	PRESENTASE
Laki-laki	27	100%
Perempuan	0	0%
TOTAL	27	100 %

Berdasarkan tabel 2. dapat diambil kesimpulan bahwa semua subjek yaitu 27 (100%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 3. Distribusi Usia Berdasarkan Pertama Kali Menggunakan Narkoba

USIA	FREKUENSI	PRESENTASE
15 – 20 tahun	16	59,25%
21 – 25 tahun	6	22,22%
26 – 30 tahun	2	7,40%
31 – 35 tahun	2	7,40%
36 – 40 tahun	1	3,70%
41 – 45 tahun	0	0%
TOTAL	27	100 %

Berdasarkan tabel 3. dapat disimpulkan bahwa rentang usia 15–20 tahun (59,25%) merupakan usia pertama kali penggunaan narkoba yang paling banyak dan yang paling rentan dialami oleh klien.

Tabel 4. Distribusi Subjek Berdasarkan Tingkat Pendidikan

PENDIDIKAN	FREKUENSI	PRESENTASE
SD	2	7,40%
SMP	5	18,51%
SMA	20	74,07%
TOTAL	27	100 %

Berdasarkan tabel 4. dapat diambil kesimpulan bahwa dari 27 subjek penelitian yang memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA sebanyak 20 orang (74,07), dan tingkat pendidikan terakhir SMP sebanyak 5 orang, dan yang memiliki tingkat pendidikan terakhir SD sebanyak 2 orang (7,40%).

Tabel 5. Karakteristik Subjek Berdasarkan Tingkat Kecemasan

TINGKAT KECEMASAN	SEBELUM PEMBERIAN TERAPI MENULIS		SESUDAH PEMBERIAN TERAPI MENULIS	
	FREKUENSI	%	FREKUENSI	%
Ringan	8	29,62%	17	62,96%
Sedang	17	62,96%	9	33,33%
Berat	2	7,40%	1	3,70%
Panik	0	0%	0	0%
TOTAL	27	100 %	27	100 %

Berdasarkan tabel 5. dapat diambil kesimpulan bahwa dari 27 subjek penelitian yang memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 8 orang (29,62), namun setelah dilakukan tindakan terapi mengalami peningkatan menjadi sebanyak 17

PEMBAHASAN

Sebelum peneliti melakukan terapi menulis dengan klien, peneliti perlu membina hubungan saling percaya (BHSP) agar mendapat kepercayaan dari klien. Hal yang dilakukan pertama kali oleh peneliti adalah memperkenalkan diri, kemudian peneliti meminta klien untuk memperkenalkan dirinya juga kepada peneliti dan menjelaskan tujuan perawat kepada klien serta menjelaskan manfaat dan prosedur terapi yang dilakukan. Selanjutnya peneliti melakukan pendekatan kepada klien dengan hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sumangrut (2019) yang menyatakan komunikasi terapeutik berperan penting dalam proses penyembuhan dan perawatan klien yang bertujuan agar klien terbinanya hubungan saling percaya antara klien dan perawat.¹¹

Pada tabel 1 dapat dilihat hasil analisis distribusi usia pengguna napza menunjukkan bahwa kategori usia yang paling banyak menggunakan napza berada pada rentang usia 26 - 30 tahun (25,92%), rentang usia yang paling sedikit menggunakan napza berada pada rentang usia umur 21 – 25 tahun (11,11%) dan 36 – 40 tahun (11,11%). Hal itu sesuai dengan data dari Kominfo (2021) yang mengatakan bahwa penggunaan narkoba berada di kalangan anak muda berusia 15-35 tahun dengan persentase sebanyak 82,4% berstatus sebagai pemakai, sedangkan 47,1% berperan sebagai pengedar, dan 31,4% sebagai kurir.¹²

Hasil dari tabel 2 menunjukkan bahwa pengguna narkoba terbanyak jatuh pada jenis kelamin laki-laki dengan hasil 27 orang (100%) hal ini sejalan dengan penelitian Fatimah (2020) yang menyatakan bahwa pengguna narkoba rata-rata berjenis kelamin laki-laki karna dipengaruhi oleh tanggung jawab sosial, beban pekerjaan dan pola pertemanan serta keadaan lingkungan.¹³ Hal itu sesuai dengan hasil sruvey BNN (2017) didapatkan 72% pengguna dalam 1 tahun terakhir adalah berjenis kelamin laki-laki.¹⁴

Pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa rata-rata pengguna napza menggunakan narkoba saat usia remaja dengan rentang usia 15 – 20 tahun

orang (62,96%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan kecemasan dari subjek penelitian ditandai dengan menurunnya tingkat kecemasan sedang dari 17 orang (62,96%) menjadi 9 orang (33,33%).

(59,25%), remaja merupakan golongan yang rentan terhadap penggunaan napza karena remaja mempunyai karakteristik berupa mudah terpengaruh, ideal, berteman dalam kelompok (ikatan yang kuat dalam solidaritas saat berteman/peer group) sehingga seringkali remaja mudah dipengaruhi dan mudah terjerumus, memiliki sikap mudah percaya dengan teman, keinginan mengikuti tren, keinginan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan atau kelompok, serta kurangnya pengetahuan tentang napza sehingga memiliki keinginan yang besar untuk mencoba tanpa berpikir panjang mengenai akibat kedepannya.¹⁵ Fenomena remaja yang paling rentan terhadap penyalahgunaan narkoba dibuktikan dengan hasil penelitian dari Gilza Azzahra Lukman (2021) yang mengatakan bahwa usai remaja adalah kelompok yang rentan yang rawan untuk menjadi korban penyalahgunaan Narkoba. Mengingat bahwa masa remaja merupakan fase mencari identitas diri, saat dimana seorang individu berusaha menyerap nilai dan kaidah baru dari lingkungan sekunder yang dianggap dapat memperkuat jati diri. Pada usia remaja rasa selalu ingin tahu dan ingin mencoba sedang berada pada puncaknya, terutama terhadap hal-hal yang mengandung bahaya atau resiko (risk taking behavior) termasuk coba-coba dalam mengkonsumsi narkoba.¹⁶

Pada tabel 4, didapatkan bahwa pendidikan terakhir pengguna napza jatuh pada pendidikan SMA sebanyak 20 orang (74,07%), dan tingkat pendidikan terakhir SMP sebanyak 5 orang, dan yang memiliki tingkat pendidikan terakhir SD sebanyak 2 orang (7,40%). Menurut penelitian Djameluddin (2015) pendidikan berperan penting untuk menjadi sarana pembentukan sikap siswa dalam berperilaku menghindari dan menjauhi penyalahgunaan napza.¹⁷ Pengetahuan yang didapatkan dari pendidikan diharapkan mampu mempengaruhi perilaku. Menurut penelitian Matmiwiyadi (2014) jumlah responden paling banyak yaitu dengan riwayat pendidikan SMA dan menyatakan orang yang memiliki pendidikan rendah memiliki kemungkinan 1,51 kali untuk menjadi penyalahgunaan napza dibanding dengan orang yang berpendidikan tinggi.¹⁸

Pada tabel 5 didapatkan hasil bahwa rata-rata subjek yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 17 orang (62,96%) lalu setelah diberikan terapi menulis sebanyak 4 sesi terjadinya penurunan skala kecemasan yang dialami subjek dimana subjek yang mengalami kecemasan sedang menurun menjadi 9 orang (33,33%), dapat disimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif berpengaruh pada tingkat kecemasan klien. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ni Putu Anggi (2020) didapatkan hasil evaluasi setelah diberikan terapi menulis ekspresif adalah tingkat ansietas berkurang dengan data subyek perasaan kebingungan menurun, rasa khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, perilaku gelisah menurun, perilaku tegang menurun, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat ansietas pada pecandu napza di Yayasan GERASA Bali.⁶ Adapun penelitian terkait yang dilakukan oleh Meshberg-Cohen (2014) dengan hasil penelitian bahwa *expressive writing therapy* merupakan teknik yang singkat, aman dan efektif dan dapat berpengaruh untuk mengatasi tekanan pasca trauma yang dialami oleh para wanita pecandu narkoba.¹⁹

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi menulis ekspresif dapat menjadi media para pengguna narkoba dalam mengatasi kecemasan yang dialami. Secara teoritis terapi menulis ekspresif dapat menjadi suatu media klien dalam mengungkapkan pikiran, isi hati ataupun perasaan yang dialami klien sehingga klien lebih bisa lega dan percaya diri agar kecemasan yang dialami dapat lebih tersampaikan.

Saran kepada klien yaitu semoga klien lebih dapat mengungkapkan isi hati atau perasaan yang dialami klien sehingga kecemasan yang dialami dapat berkurang dan tidak menjadi beban pikiran klien. Diharapkan klien lebih mau berbagi mengenai perasaannya dan tidak memendam segala permasalahan yang dialaminya seorang diri, dan juga dapat melatih kemampuan bersosialisasi klien agar terciptanya interaksi yang saling menguntungkan. Klien juga diharapkan dapat menilai segala sesuatu yang terjadi dengan lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Masjkur M. Penyalahgunaan Narkoba Di Kalangan Remaja Dalam Perspektif Islam. *At-Tuhfah*. 2017;5(9):35.
2. UNODC. Executive Summary Conclusions and Policy Implications. World Drug Report. Published online 2018. doi:<https://doi.org/10.1080/00909887909365203>
3. BNN. Badan Narkotika Nasional. (2020). Indonesia Drug Report Tahun 2020. Published online 2020.
4. Utama I. Faktor-Faktor Penyebab Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja Di Desa Air Itam Kecama [Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang]. *Photosynthetica*. Published online 2018.
5. Purnamarini DPA, Setiawan TI, Hidayat DR. Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight J Bimbingan Konseling*. 2016;5(1):36. doi:10.21009/insight.051.06
6. Ni Putu Anggi Novitasari. Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Menulis Ekspresif Untuk Mengatasi Ansietas Pada Pecandu Napza Di Yayasan GERASA Bali Tahun 2020. Published online 2020.
7. Sugiarto, A. and Sunarko S. Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja Di Panti Rehabilitasi Sosial Psmpt Antasena Magelang. *J Ilmu Keperawatan Jiwa*. Published online 2018:45-61.
8. Sindoro LF. Efektivitas Expressive Writing Sebagai Reduktor Psychological Distress [Universitas Sanata Dharma]. *Nat Methods*. 2016;7(6).
9. James W. Pennebaker. *Expressive Writing Foundation of Practice*. Rowman & Littlefield Education; 2013.
10. Siti Aisyah S, Christiana E. Expressive Writing untuk Mengelola Emosi Marah Siswa SD Korban Perundungan Verbal. *JBK UNESA*. 2020;11(4):454-462.
11. Sumangkut C., Boham A, Marentek EA. Peran Komunikasi Antar Pribadi Perawat Dengan Pasien Gangguan Jiwa Di Rumah Sakit Ratumbusang Manado. *J Chem Inf Model*. 2019;53(9):1689-1699.
12. Kominfo D. Sebanyak 57 Persen Remaja Coba Pakai Narkoba. Published online 2023.
13. Fatimah F, Milkhatun M. Analisis Rekam

- Medis Penyalahgunaan Napza Berdasarkan Karakteristik Individu dengan Menggunakan Teknik Decision Tree Algoritma C4. 5. *Borneo Student Res.* 2020;2(1):166-175. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1480>
14. BNN. *Survey Nasional Penyalahgunaan Narkoba Di 34 Provinsi 2017*. Pusat Penelitian Data & Informasi BNN RI; 2017.
 15. Yunike, Kusumawaty I, Elviani Y, Atrisha R, Nathania N. Comparative Study of Psychosocial Development Between Former Teenagers and Non Drug Users at Yayasan Ar-Rahman. *Proc First Int Conf Heal Soc Sci Technol (ICoHSST 2020)*. 2021;521(ICoHSST 2020):294-300. doi:10.2991/assehr.k.210415.061
 16. Lukman GA, Alifah AP, Divarianti A, Humaedi S. Kasus Narkoba Di Indonesia Dan Upaya Pencegahannya Di Kalangan Remaja. *J Penelit dan Pengabdian Masyarakat*. 2022;2(3):405. doi:10.24198/jppm.v2i3.36796
 17. Djamaluddin. Hubungan Faktor Individu Dengan Penyalahgunaan Narkoba pada Tahanan Polrestabes Makassar. Published online 2015.
 18. Matwiyadi. Relationship Between The Level of Education and Work Withidus. *J Kesehat Komunitas Vol 2*. Published online 2014.
 19. Meshberg-Cohen S, Svikiel D, McMahon TJ. Expressive writing as a therapeutic process for drug-dependent women. *Subst Abuse*. 2014;35(1):80-88. doi:10.1080/08897077.2013.805181