

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia memiliki tiga komponen besar dalam dirinya yaitu raga, nyawa, dan jiwa yang tidak bisa dipisahkan satu dengan yang lain. Jiwa dapat diuraikan menjadi beberapa hal yaitu perilaku, perasaan, motivasi, kemauan, keinginan, daya tilik diri, emosi, persepsi, dan sebagainya (Nasir dan Abdul Muhith, 2011). Kesehatan adalah bukan hanya sekedar kesehatan fisik melainkan juga kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa merupakan suatu kondisi sehat emosional, psikologis, dan sosial yang terlihat dari hubungan interpersonal yang memuaskan, perilaku dan coping yang efektif, konsep diri yang positif, serta kestabilan emosional (Johnson dalam Nasir dan Abdul Muhith, 2011). Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Nisa dan Juneman (2012), definisi kesehatan jiwa adalah “sebuah keadaan dari keseluruhan kesehatan fisik, mental dan sosial, dan tidak hanya ketiadaan, sebuah penyakit”.

Indikator sehat jiwa meliputi sikap yang positif terhadap diri sendiri, tumbuh, berkembang, memiliki aktualisasi diri, keutuhan, kebebasan diri, memiliki persepsi sesuai kenyataan dan kecakapan dalam beradaptasi dengan lingkungan (Yosep dan Titin Sutini, 2016). Gangguan jiwa ditemukan jika adanya gangguan fungsi mental, meliputi: emosi, pikiran, perilaku, perasaan,

motivasi, kemauan, keinginan, daya tilik diri, dan persepsi sehingga mengganggu dalam proses hidup di masyarakat (Nasir dan Abdul Muhith, 2011). Menurut WHO dalam Yosep dan Titin Sutini (2016), paling tidak ada satu dari empat orang di dunia mengalami masalah mental. WHO memperkirakan ada sekitar 450 juta orang di dunia yang mengalami gangguan kesehatan jiwa. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Bhakti Husada dalam Hartono (2015), terdapat  $\pm$  23.000 orang di Jawa Tengah mengalami gangguan jiwa dari populasi gangguan jiwa di Indonesia sebanyak 1.700.000.

Gangguan jiwa adalah kumpulan dari keadaan – keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik, maupun dengan mental. Keabnormalan terlihat dalam berbagai macam gejala yaitu: ketegangan, rasa putus asa dan murung, gelisah, cemas, perbuatan – perbuatan yang terpaksa, rasa lemah, dan tidak mampu mencapai tujuan, takut dan sebagainya (Yosep dan Titin Sutini, 2016). Menurut Stuart dalam Hartono (2015) salah satu gangguan jiwa banyak terjadi adalah *skizofrenia* yang menduduki peringkat ke - 4 (empat) dari 10 (sepuluh) besar penyakit terberat diseluruh dunia.

*Skizofrenia* merupakan gangguan jiwa terutama menunjukkan gangguan dalam fungsi kognitif (pikiran) berupa disorganisasi, gangguan pembentukan arus, isi pikiran, gejala gangguan persepsi, wawasan diri, perasaan dan keinginan (Nasir dan Abdul Muhith, 2011). Menurut WHO dalam Hartono

(2015) melansir bahwa sekitar 25.000.000 orang penduduk di seluruh dunia mengalami *skizofrenia*. Berdasarkan data dari Pusat Data dan Informasi PERSI dalam Hartono (2015) Asia memiliki kurang lebih 2-10 orang dari 1000 penduduk mengalami *skizofrenia*. Indonesia memiliki penderita *skizofrenia* mencapai 2% dari seluruh populasi (Yosep dalam Hartono, 2015). Data Instalasi Rekam Medik RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah tahun 2013, menunjukkan bahwa kurang lebih 90% pasien gangguan jiwa didiagnosis *skizofrenia* (Hartono, 2015).

Menurut teori Sustarina dalam Muyasaroh (2014) orang yang mengalami gangguan jiwa, kebanyakan disebabkan oleh stres yang berkepanjangan. Pasien *skizofrenia* yang mengalami stres disebabkan karena ketidakmampuan mengambil keputusan dan ketidakmampuan mengendalikan diri ketika penyebab stres datang. Hal tersebut didukung teori milik Stuart dan Laraia dalam Muyasaroh (2014) *skizofrenia* dilihat sebagai contoh paling hebat dari ketidakmampuan mengatasi stres.

Stres merupakan hal yang menjadi bagian dari kehidupan manusia. Stres menurut Andrew dalam Nasir dan Abdul Muhith (2011) adalah *psychological and physical strain or tension generated by physical, emotional, social, economic, or occupational circumstances, events or experiences that are difficult to manage or endure*. Stres adalah tanggapan / reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik. Stres dapat

juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Distres adalah disaat tuntutan pada diri seseorang itu melampaui dirinya. Stres dalam kehidupan adalah suatu yang tidak dapat dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa harus mengalami distres (Yosep dan Titin Sutini, 2016). Untuk dapat menangani stres diperlukan kemampuan untuk mengelola stres.

Mengelola stres adalah kemampuan untuk mengatur hal yang telah menjadi tanggung jawab dengan menyesuaikan pada situasi yang ada. Mengelola stres dapat melalui manajemen waktu, berbagi dan mengungkapkan, menyimpan catatan harian pribadi, relaksasi, makan makanan sehat, mengatasi rasa takut (Nasir, 2011). Menulis ekspresif juga merupakan salah satu cara untuk mengurangi tingkat stres tersebut.

Menulis ekspresif / emosional adalah sebuah sarana yang dapat menjadikan seseorang mengelola stresnya dengan baik dan efektif. Menulis adalah proses kreatif menuangkan gagasan dalam bentuk bahasa tertulis dengan tujuan tertentu, misalnya memberi tahu, meyakinkan, atau menghibur. Menulis bukan hanya menyalin, tetapi juga mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui tulisan / lambang. Menulis adalah proses mengungkapkan gagasan, pikiran, dan perasaan dalam bentuk tulisan (Chrisna, 2014).

Wright dalam Susanti dan Sri Supriyantini (2013) mendefinisikan Terapi Menulis Ekspresif (*Expressive Writing Therapy*) sebagai proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau bimbingan terapis atau peneliti. Secara umum Terapi Menulis Ekspresif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu (Gorelick dalam Malchiodi, 2007).

Beberapa penelitian terkait yang telah dilakukan diantaranya adalah “Pengaruh *Exspressive Writing Therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa di kota Medan tahun 2013” oleh Reni Susanti dan Sri Supriyantini. Penelitian menunjukkan bahwa 12 orang memiliki tingkat kecemasan berbicara di muka umum yang tergolong tinggi sampai sangat tinggi dan dilakukan terapi menulis ekspresif terhadap mereka. Berdasarkan analisa kualitatif terhadap hasil observasi, wawancara, dan kuesioner disimpulkan adanya peningkatan kepercayaan diri, *self – esteem*, dan *positive self – talk*.

Penelitian lain dilakukan oleh Novi Qonitatin, Sri Widyawati, dan Gusti Yuli Asih, dengan judul “Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai

Intervensi ringan pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Semarang tahun 2011. Hasil penelitian ini menunjukkan 47 orang yang mengalami depresi ringan dan dilakukan terapi menulis ekspresif dengan perhitungan  $t$  hitung = 6,384 dan taraf signifikansi = 0,000. Kesimpulannya katarsis dalam menulis ekspresif memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap depresi ringan pada mahasiswa. Penelitian lain juga dilakukan oleh Uly Daniyatul Firdaus (2015) dengan judul “Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Upaya Menurunkan Depresi pada Remaja Perempuan dengan Orang tua Bercerai”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor depresi antara sebelum dan sesudah terapi serta antara sesudah terapi dan follow up.

Hasil studi awal yang telah dilakukan oleh penulis pada tanggal 7 Juli 2017 di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. RM. Soedjarwadi Jawa Tengah Tahun 2017 diperoleh data jumlah perawat sebanyak 172 orang, jumlah ruang rawat inap sebanyak 7 ruangan yaitu Edelweis (Instalasi Perawatan Intensif Psikiatri) dengan kapasitas 20 TT (Tempat Tidur), Dewandaru (Ruang *Maintenance* Dewasa dan Anak) dengan kapasitas 20 TT, Flamboyan (Ruang *Maintenance* Psikiatri Pria) dengan kapasitas 32 TT, Geranium (Ruang *Maintenance* Psikiatri Pria) dengan kapasitas 32 TT, Helikonja (Ruang Perawatan Psikiatri *Maintenance* Wanita) dengan kapasitas 32 TT, Ivy (Ruang Perawatan Geriatri Psikiatri) dengan kapasitas 18 TT dan Jasmine (Instalasi Rehabilitasi NAPZA) dengan kapasitas 11 TT.

Jumlah penderita gangguan jiwa rawat inap dari bulan Januari sampai Maret 2017 sebanyak 316 pasien. Pada bulan Januari 2017 pasien *skizofrenia* sebanyak 94 orang, Februari 102 orang, Maret 51 orang. Pada bulan Maret dengan rincian pasien 6 orang di ruang Dewandaru, 14 orang di ruang Flamboyan, 16 orang di ruang Geranium, dan 15 orang di ruang Helikonika. Data dari Rekam Medis per minggu dari bulan Januari sampai Maret 2017 jumlah pasien baru sebanyak 75 pasien. Data dari bulan Januari sampai Maret 2017 jumlah kunjungan poli rawat jalan jiwa mencapai 6.563 pasien. Data LOS (*Length of Stay*) selama 3 bulan yaitu dari bulan Januari sampai Maret 2017 di dapat rerata yaitu 13 hari.

Program pengobatan yang sudah dilakukan untuk pasien *skizofrenia* di ruang rawat inap yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi yang pernah diberikan yaitu terapi okupasi, terapi aktivitas kelompok, terapi individu, terapi keluarga, terapi kemampuan sosial. Terapi menulis ekspresif belum pernah dilakukan untuk mengurangi tingkat stres pada pasien *skizofrenia*. Berdasarkan wawancara dengan perawat di Rumah Sakit pasien *skizofrenia* tetap memiliki tingkat stres karena adanya stresor dari hospitalisasi sebagai contoh stresor ketika makan makanan yang tidak disukai, stresor ketika ingin pulang namun belum boleh. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan penulis akan meneliti mengenai Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres Pasien *Skizofrenia* di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Jawa Tengah Tahun 2017.

## **B. Rumusan Masalah Penulisan**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penulisan ini adalah “Apakah ada Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres Pasien *Skizofrenia* di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Jawa Tengah Tahun 2017?”.

## **C. Tujuan Penulisan**

### 1. Tujuan Umum

Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres Pasien *Skizofrenia* di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Jawa Tengah Tahun 2017”.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Jawa Tengah Tahun 2017.
- b. Mengetahui Tingkat Stres sebelum dilakukan Terapi Menulis Ekspresif pada Pasien *Skizofrenia* di ruang rawat inap RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Jawa Tengah Tahun 2017.
- c. Mengetahui Tingkat Stres sesudah dilakukan Terapi Menulis Ekspresif pada Pasien *Skizofrenia* di ruang rawat inap RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Jawa Tengah Tahun 2017.



## D. Manfaat Penulisan

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat yang diharapkan penulis yaitu adanya terapi menulis ekspresif rutin dilakukan pasien *skizofrenia*.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Institusi RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Jawa Tengah

Sebagai masukan kepada pihak Rumah Sakit untuk melakukan terapi menulis ekspresif bagi pasien *skizofrenia* untuk menurunkan tingkat stres.

#### b. Bagi mahasiswa keperawatan

Memberikan tambahan informasi mengenai terapi menulis terhadap tingkat stres pasien *skizofrenia*.

#### c. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penulisan ini diharapkan dapat bermanfaat menambah referensi terapi menulis ekspresif terhadap tingkat stres pasien skizofrenia.

#### d. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan khususnya tentang terapi menulis ekspresif terhadap tingkat stres pasien *skizofrenia*.

e. Bagi Peneliti Lain

Penulisan ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi menulis ekspresif terhadap tingkat stres pasien *skizofrenia*.

**E. Keaslian Penelitian**

Keaslian Penelitian dijelaskan pada tabel 1 halaman 11 s/d 15

STIKES BETHESDA YAKKUM

Tabel 1  
Keaslian Penelitian

No.	Peneliti/ tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Reni Susanti dan Supriyantini / 2013	Pengaruh <i>Expressive Writing Therapy</i> terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa di kota Medan tahun 2013.	Penelitian menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan <i>randomized pretest – posttest control group</i> . Teknik sampling menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dengan sampel 12 orang. Analisis data menggunakan uji <i>Mann-Whitney &amp; Wilcoxon Signed-Rank Test</i> .	Subjek penelitian 12 orang memiliki tingkat kecemasan berbicara di muka umum yang tergolong tinggi sampai sangat tinggi. Hasil analisis kuantitatif <i>mann – whitney and Wilcoxon signed – rank test</i> menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan tingkat kecemasan berbicara di depan umum.	Terdapat persamaan <i>variable bebas</i> yaitu terapi <i>expressive writing</i> . Persamaan teknik sampling yaitu <i>purposive sampling</i> .	Terdapat perbedaan variabel penelitian tersebut meneliti tingkat kecemasan, sedangkan penulis akan meneliti tingkat stres. Perbedaan desain penelitian, penelitian tersebut menggunakan desain penelitian kuantitatif eksperimen dengan <i>randomized pretest – posttest control group</i> , sedangkan penulis akan menggunakan desain penelitian kuantitatif eksperimen dengan <i>one group pretest posttest</i> . Perbedaan analisis data, penelitian tersebut menggunakan uji <i>Mann-Whitney &amp;</i>

No.	Peneliti/ Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2.	Novi Qonitatin, Sri Widayawati, dan Gusti Yuli Asih / 2011	Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Semarang tahun 2011.	Penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif eksperimen dengan <i>one group pretest posttest</i> . Teknik sampling yang digunakan total populasi dengan 47 sampel. Analisis data menggunakan <i>correlated data t-test / paired-sample t-test</i> .	Hasil analisis statistic memperoleh t hitung = 6,384 dan taraf signifikansi = 0,000 berarti katarsis dalam menulis ekspresif memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap depresi ringan mahasiswa	Terdapat persamaan variabel bebas yaitu menulis ekspresif. Persamaan desain penelitian kuantitatif eksperimen dengan <i>one group pretest posttest</i> .	Terdapat perbedaan variabel terikat, penelitian tersebut meneliti depresi, sedangkan penulis akan meneliti tingkat stres. Perbedaan teknik sampling, penelitian tersebut menggunakan total populasi, sedangkan penulis akan menggunakan <i>purposive sampling</i> . Perbedaan responden, penelitian tersebut meneliti mahasiswa,

No.	Peneliti/ Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
3.	Uly Daniyatul Firdaus / 2015	Terapi menulis ekspresif sebagai upaya menurunkan depresi remaja perempuan dengan orang tua bercerai	Penelitian menggunakan desain kuantitatif eksperimen dengan <i>one group pretest – posttest</i> . Teknik sampling yang digunakan <i>purposive sampling</i> . Analisis data yang digunakan <i>uji Wilcoxon</i> .	Hasil penelitian dari uji Wilcoxon di peroleh nilai signifikansi sebesar 0,317, pada pengukuran antara sebelum dan sesudah terapi (pre - post) dan nilai signifikasi sebesar 0,180 pada pengukuran antara sesudah terapi dan follow up (post - follow up).	Terdapat persamaan variabel bebas yaitu terapi menulis ekspresif. Persamaan desain penelitian yaitu kuantitatif eksperimen dengan <i>one group pretest posttest</i> . Persamaan teknik sampling yaitu <i>purposive sampling</i> . Persamaan menggunakan uji statistik <i>Wilcoxon match pair test</i> .	Perbedaan penulis akan meneliti pasien <i>skizofrenia</i> . Perbedaan uji statistic, penelitian tersebut menggunakan uji <i>correlated data t-test / paired-sample t-test</i> , sedangkan penulis akan menggunakan uji <i>Wilcoxon match pair test</i> . Terdapat perbedaan variabel penelitian tersebut meneliti depresi, sedangkan penulis akan meneliti tingkat stres. Perbedaan responden, penelitian tersebut meneliti remaja perempuan, sedangkan penulis akan meneliti pasien <i>skizofrenia</i> .

No.	Peneliti/ Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
4.	Moh. Saifudin, M. Nur Kholidin /2015	Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan siswa kelas XII MA Ruhul Amin yayasan SPMMA Turi di desa Turi kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2015.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif eksperimen dengan <i>one group pretest posttest</i> . Teknik sampling yang digunakan yaitu <i>purposive sampling</i> dengan jumlah sampel 19 orang. Analisis data yang digunakan adalah uji <i>Wilcoxon</i> .	Hasil pengujian statistic terdapat pengatuh antara terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan siswa dengan nilai Z sebesar $-3,472$ dengan tingkat signifikan $0,000$ ( $p < 0,05$ ).	Terdapat persamaan variabel bebas yaitu terapi menulis ekspresif. Persamaan pada desain penelitian yaitu kuantitatif eksperimen dengan <i>one group pretest posttest</i> . Persamaan teknik sampling yaitu <i>purposive sampling</i> . Persamaan uji menggunakan uji statistik <i>Wilcoxon match pair test</i> .	Terdapat perbedaan variabel terikat, penelitian tersebut meneliti tingkat kecemasan, sedangkan penulis akan meneliti tingkat stres. Perbedaan analisis data, penelitian tersebut menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> , sedangkan penulis akan menggunakan uji <i>t test</i> . Perbedaan responden, penelitian tersebut meneliti siswa kelas XII, sedangkan penulis akan meneliti pasien <i>skizofrenia</i> .

No.	Peneliti/ Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
5.	Marieta Rahmawati /2014	Menulis Ekspresif sebagai Strategi Mereduksi Stres untuk Anak-anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) di LSM <i>Woman Crisis Centre</i> Tahun 2014.	Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan eksperimen dengan <i>single - case experimental design</i> . Teknik sampling yang digunakan <i>purposive sampling</i> dengan sampel 2 orang.	Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa terjadi perubahan tingkat stres antara sebelum dan sesudah terjadi perlakuan berupa menulis ekspresif.	Terdapat persamaan variabel bebas yaitu terapi menulis ekspresif. Persamaan variabel terikat yaitu tingkat stres. Persamaan teknik sampling yaitu <i>purposive sampling</i> .	Terdapat perbedaan responden, penelitian tersebut meneliti anak-anak korban KDRT, sedangkan penulis akan meneliti pasien <i>skizofrenia</i> . Perbedaan design penelitian, penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen dengan <i>single - case experimental design</i> , sedangkan penulis akan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan <i>one group pretest posttest</i> .