

PENGARUH MENULIS EKSPRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE II

Choirunnisa Ema Melathy, Tri Puji Astuti*

Jalan Prof. Soedarto. Tembalang, Semarang,

50239, Telp/Fax: (024) 7460051

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

nissaema@gmail.com; pujiasjur@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit yang mengalami perkembangan cukup pesat dari tahun ke tahun. Pengobatan yang dilakukan tidak hanya dilakukan pada pengobatan fisik tetapi psikologis terutama masalah kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh menulis ekspresif terhadap kecemasan pada penderita DM tipe II. Menulis ekspresif merupakan mengungkapkan emosional, subjek menuliskan perasaan dan pikiran yang paling mendalam dari peristiwa yang dialami.

Subjek penelitian adalah tiga perempuan usia 44 dan 53 tahun penderita DM tipe II yang melakukan kontrol rutin di Puskesmas Srandol Semarang. Rancangan penelitian menggunakan subjek tunggal dengan desain A-B. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner kecemasan pada penderita diabetes mellitus, kuesioner efektifitas menulis ekspresif, dan observasi. Pengujian hipotesis dilakukan dengan metode analisis kuantitatif deskriptif dengan visual grafik dan metode kualitatif yang bertujuan untuk mendapatkan data yang lebih faktual dan mendeskripsikan hasil yang diperoleh dari subjek.

Hasil dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa kecemasan mengalami penurunan setelah dilakukan menulis ekspresif. Penurunan kecemasan yang dialami subjek terlihat dari skor yang diperoleh melalui kuesioner kecemasan. Skor kecemasan pada saat *baseline*, perlakuan, dan *follow-up* pada subjek I adalah: 61,2; 58,8; 37; Subjek II: 74,2; 62,8; 52; Subjek III: 67,8; 59,6; 49. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami penurunan kecemasan setelah penelitian menulis ekspresif.

Kata kunci: *menulis ekspresif, kecemasan, penderita diabetes mellitus tipe II*

***penulis penanggung jawab**

THE INFLUENCE OF EXPRESSIVE WRITING TO ANXIETY IN PEOPLE WITH DIABETES MELLITUS TYPE II

Choirunnisa Ema Melathy, Tri Puji Astuti*

Psychology Faculty of Diponegoro University

nissaema@gmail.com; pujiasjur@gmail.com

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a disease that is experiencing rapid enough progress from year to year. The treatment does not only performed on the physical but psychological treatment mainly anxiety problems. This research aims to know the effects of expressive writing on anxiety in patients with DM type II. Expressive writing is an emotional expression, subject writing their feelings and thoughts of the most profound events experienced.

The subject in this research were three women age 44 and 53 years with DM type II who performs routine control in Sron dol Semarang Health Centre. The research using a single subject with an A-B design. Data were collected by using a questionnaire of anxiety in people with diabetes, the effectiveness of expressive writing questionnaires, and observation. Hypothesis testing was conducted using quantitative descriptive analysis with visual graph methods and qualitative method that aims to get more factual data and describe the results obtained from the subject.

The results of hypothesis testing indicates that anxiety has decreased after expressive writing. The decrease of anxiety experienced by the subject seen from the scores obtained through anxiety questionnaires. Anxiety score at baseline, treatment, and follow-up on the subject I is: 61,2; 58,8; 37; Subject II: 74,2; 62,8; 52; Subject III: 67.8; 59.6; 49. The result of this research indicate that all three subjects had anxiety decrease after the treatment of expressive writing.

Key Word: *expressive writing, anxiety, diabetes mellitus type II*

PENDAHULUAN

Diabetes merupakan salah satu penyakit kronis yang ditandai dengan ketidaknormalan tingkat gula darah kronis yang banyak menyerang semua lapisan masyarakat. Diabetes merupakan penyakit yang tidak menular dan merupakan penyakit yang mengancam bagi masalah kesehatan. Diabetes adalah penyakit kronis yang akan diderita seumur hidup sehingga progresivitas penyakit akan terus berjalan dan dapat menimbulkan komplikasi. Diabetes Mellitus (DM) biasanya berjalan lambat dengan gejala-gejala yang ringan sampai berat, bahkan dapat menyebabkan kematian akibat baik komplikasi akut maupun kronis (Permana, 2009).

Penyakit diabetes yang dialami juga memiliki faktor risiko terhadap perkembangan penyakit. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Awad, Langi, dan Pandelaki (2013) mengungkapkan bahwa terdapat faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian DM tipe II yaitu IMT, hipertensi, riwayat keluarga, penyakit dislipidemia, dan usia diatas 40 tahun. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa jumlah pasien lebih banyak wanita daripada pria, dan usia terbanyak yaitu usia 51-60 tahun.

Hasil penelitian Hasanat dan Ningrum (2010, h. 5-6) menemukan, ketika pasien terdiagnosis diabetes, terdapat kondisi emosional yang muncul terkait dengan penyakitnya, yaitu terdapat emosi takut, sulit menerima kenyataan, tidak percaya, kaget, diam, bingung, dan sedih. Kondisi pengobatan yang dialami oleh pasien juga menyebabkan pasien mudah tersinggung, muncul perasaan jengkel, karena kadar gula yang tidak turun, kesulitan dalam mengendalikan diri, mengontrol keinginan, mengatur diet, dan merasa jenuh. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, Arsin, dan Abdullah (2012) terdapat faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe II. Berdasarkan hasil penelitian, faktor tersebut antara lain hubungan tingkat pengetahuan, sikap, komplikasi, kadar gula darah, dan tingkat kemampuan mengatur pola makan dengan tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe II.

Kondisi kecemasan yang dialami oleh pasien diabetes berpengaruh terhadap kondisi fisiologis. Kecemasan yang dialami pasien juga akan berpengaruh terhadap kadar glukosa. Pada sebuah penelitian oleh Murdianingsih dan Ghofur (2013) dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kecemasan terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus.

Pasien membutuhkan metode untuk meredakan kecemasan yang semakin meningkat, salah satunya adalah dengan psikoterapi. Psikoterapi adalah metode psikologi yang

digunakan untuk mengatasi gangguan kejiwaan atau mental seseorang. Psikoterapi dapat mencakup berbagai teknik, yang semuanya bertujuan membantu individu yang mengalami gangguan emosional (Atkinson, Atkinson, Smith & Bem, 2006, h. 491).

Self-expression dalam penelitian ini menggunakan menulis ekspresif. Menurut Malchiodi (2005, h. 2) *self-expression* yang dilakukan pada saat sesi terapi pada umumnya juga melibatkan refleksi verbal untuk membantu individu memahami pengalaman mereka, perasaan, dan persepsi. Baikie dan Wilhelm (2005) mengungkapkan terdapat hasil tindak lanjut dari menulis ekspresif dalam kurun waktu yang panjang terus menemukan bukti yang objektif pada manfaat kesehatan. Mereka juga menambahkan bahwa dampak langsung dari menulis ekspresif biasanya sebagai cara untuk menurunkan distress pada waktu yang singkat, mood yang negatif, gejala fisik serta menambahkan mood positif.

. Smith (dalam Baikie & Wilhelm, 2005) memandang bahwa kesehatan psikologis dan fisik dari efek menulis ekspresif sama seperti manfaat mendapatkan intervensi psikologi, yang diantaranya banyak yang terlibat, memakan waktu, dan mahal. Agoes, Lestari dan Martiana (2010) dalam sebuah penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi menulis perasaan terhadap penurunan insomnia pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Smyth, Baikie dan Wilhelm, terapi ini antara lain dapat meningkatkan dan memperbaiki suasana hati (mood), fungsi sistem imun (kekebalan tubuh), memperbaiki fungsi paru-paru (terkhusus penderita asma), kesehatan fisik dan nyeri (terutama pada penderita kanker), fungsi hati, menurunkan tekanan darah, mengurangi ketegangan, mengurangi gejala-gejala depresi, mengurangi dampak negatif setelah trauma (Anurogo, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa penelitian yang dilakukan dalam upaya pengobatan psikologis terutama kecemasan masih jarang dilakukan oleh pasien, khususnya pada penderita diabetes mellitus tipe II. Uraian beberapa penelitian diatas mengungkapkan bahwa penderita DM terbanyak adalah wanita usia dewasa madya 40-60 tahun dan secara umum mengalami kecemasan karena adanya komplikasi penyakit serta mengalami kesulitan dalam menjalankan diet. Oleh karena itu, peneliti ingin menguji pengaruh menulis ekspresif terhadap kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe II pada wanita dewasa madya.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh menulis ekspresif terhadap kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe II.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu: penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan sumbangan atau referensi ilmiah bagi Psikologi, khususnya di bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Kesehatan mengenai dampak menulis ekspresif dalam menurunkan kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe II. Serta manfaat praktis, yaitu dampak positif dari menulis ekspresif dapat dijadikan salah satu metode dalam menurunkan kecemasan, khususnya bagi wanita penderita diabetes mellitus tipe II usia 40-60 tahun.

Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :
Ada pengaruh menulis ekspresif terhadap penurunan kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe II.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel

- a. Variabel Tergantung : Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II
- b. Menulis Ekspresif : Menulis Ekspresif

Definisi Operasional

Kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe II adalah gejala emosi negatif meliputi sedih, marah, khawatir, kesal, panik, gangguan pikiran, gangguan tidur, mencoba menarik diri dari lingkungan, serta kepedulian terhadap penyakit guna menjaga kesehatan yang diukur dengan kuesioner kecemasan pada penderita diabetes mellitus.

Semakin tinggi skor yang diperoleh menyebabkan semakin tinggi kecemasan subjek, dan sebaliknya.

Menulis ekspresif merupakan kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran yang paling mendalam dari peristiwa yang dialami, baik pengalaman yang menyedihkan maupun pengalaman menyenangkan melalui tulisan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

- a. Subjek yang melakukan kontrol rutin di Puskesmas Sronдол Semarang.
- b. Subjek berusia dewasa madya usia 40-60 tahun.
- c. Jenis kelamin perempuan.
- d. Belum pernah mengikuti menulis ekspresif sebelumnya.
- e. Bersedia menjadi subjek.

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan *Single-subject research design*. *Single-subject research design* merupakan desain eksperimen yang menggunakan hanya satu subjek, dan desain tersebut dilakukan berulang-ulang dengan periode waktu tertentu misalnya, perminggu, perhari, atau perjam (Sunanto, Takeuchi, & Nakata 2005, h. 54). Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B. A merupakan fase *baseline* yang merupakan kondisi pada saat pengukuran target perilaku dilakukan pada keadaan natural sebelum diberikan intervensi apapun. B merupakan kondisi eksperimen yaitu kondisi ketika intervensi telah diberikan dan target perilaku diukur dibawah kondisi tersebut (Sunanto, 2005, h. 54).

Pengukuran perilaku pada kondisi baseline dan setelah level data stabil, setelah itu baru intervensi dapat dilakukan. Intervensi dilakukan secara berulang dan dilakukan pula pengukuran sampai mencapai data yang stabil (Lovaas, dalam Sunanto, 2005, h. 55). Sunanto (2005, h. 55) mengungkapkan jika terjadi perubahan target perilaku pada fase intervensi setelah dibandingkan dengan baseline, diasumsikan bahwa perubahan tersebut terjadi karena adanya pengaruh dari variabel bebas. Perubahan target perilaku dapat diketahui dengan cara membandingkan keadaan awal sebelum perlakuan (*baseline*) dengan keadaan selama pemberian perlakuan. *Baseline* berfungsi sebagai landasan pembanding dalam menilai keefektifan suatu perlakuan.

Gambaran Pelaksanaan Penelitian

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
B	B	B	B	B	T	T	T	T	T	FU

Keterangan:

B : *Baseline*; T: Perlakuan; FU: *Follow-Up*

Prosedur Penelitian

a. Persiapan Eksperimen

Persiapan eksperimen pada penelitian ini meliputi, menyusun modul perlakuan menulis ekspresif, persiapan alat ukur, persiapan administrasi (perijinan), persiapan mencari subjek, dan persiapan eksperimen (buku *diary* dan pulpen).

b. Pelaksanaan Eksperimen

- i. *Screening*. Tujuan dari screening adalah untuk mendapatkan kriteria inklusi yang telah dirancang oleh peneliti.
- ii. Baseline (A). Pada saat baseline, peneliti mengukur kecemasan subjek selama 3-5 hari, sampai ditemukannya level kestabilan pada skor kecemasan yang dimiliki subjek sebelum dilakukan penelitian.
- iii. Perlakuan (B). Perlakuan yang dilakukan dalam penelitian ini berupa penerapan menulis ekspresif dan perlakuan tersebut dilakukan bersama dengan peneliti. Peneliti bertugas untuk memberikan instruksi dan melakukan observasi. Subjek menuliskan kondisi emosi yang dialami selama 20 menit sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh peneliti. Selama penelitian berlangsung, peneliti juga memberikan *manipulation check* dengan tujuan untuk menguji agar subjek benar-benar mengikuti instruksi pada saat perlakuan dan juga untuk melihat efektifitas dari perlakuan yang diberikan.
- iv. *Follow-Up*. *Follow-Up* dilakukan untuk mengetahui efek jangka panjang dari menulis ekspresif. *Follow-up* dilakukan tujuh hari setelah kegiatan menulis dilakukan.

Metode Pengumpulan Data

a. Kuesioner Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus

Kuesioner kecemasan pada dasarnya berisikan aitem-aitem kecemasan yang disusun untuk mengetahui tingkat kecemasan pada saat *baseline*, perlakuan, *follow-up*. Kuesioner kecemasan terdiri dari 15 aitem untuk mengetahui ada tidaknya gejala kecemasan. Pilihan jawaban yang diberikan untuk masing-masing aitem adalah menyilang salah satu kotak yang tersedia dalam rentang 1 hingga 7 sebagai pencerminan kondisi diri. Selain aitem, kuesioner juga berisikan pertanyaan terbuka, sebagai sarana untuk menuliskan kondisi subjek pada hari tersebut.

b. Kuesioner Efektifitas Menulis Ekspresif

Kuesioner efektifitas menulis ekspresif diberikan pada saat *follow-up*. Pertanyaan kuesioner terdiri dari bagaimana perasaan setelah menulis ekspresif berlangsung, perbedaan yang dirasakan pada saat sebelum dan setelah menulis, serta manfaat yang telah diperoleh dari menulis ekspresif.

c. Observasi

Observasi dilakukan untuk mendapatkan data faktual selama penelitian. Tujuan dari observasi adalah untuk mengamati target perilaku dari kecemasan pada saat penelitian berlangsung.

Metode Analisis Data

a. Analisis Data Kuantitatif

Analisis data pada desain kasus tunggal tidak menggunakan statistik yang kompleks, tetapi menggunakan teknik statistik deskriptif sederhana dengan metode analisis visual terhadap grafik pada setiap subjek karena penelitian kasus tunggal terfokus pada data individu dari pada data kelompok (Sunanto, 2005, h. 93).

Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis visual grafik dari skor kecemasan pada kuesioner kecemasan pada penderita diabetes mellitus yang diukur pada saat fase baseline, fase perlakuan, dan skor pada *follow-up*. Dari data yang telah diperoleh tiap harinya akan menunjukkan arah peningkatan atau penurunan pada kondisi kecemasan yang dialami subjek.

b. Analisis Data Kualitatif

Penelitian ini juga menggunakan analisis data kualitatif deskriptif. Analisis data kualitatif deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui kondisi subjek secara lebih mendalam berdasarkan hasil menulis ekspresif, kuesioner kecemasan pada penderita diabetes mellitus, kuesioner efektifitas menulis ekspresif pada saat *follow-up* dan observasi untuk mendapatkan hasil efektifitas dari perlakuan menulis ekspresif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis kuantitatif pada subjek I menunjukkan penurunan kecemasan, karena terlihat dari skor baseline, perlakuan, dan *follow-up* yang mengalami penurunan, yaitu 61,2; 58,8; 37. Subjek merasakan perubahan dalam dirinya pada saat *follow-up* dengan menggunakan kuesioner efektifitas menulis ekspresif, diantaranya mengalami perasaan positif seperti senang, lebih bersemangat dalam bekerja, dan merasakan semangat hidup yang baru.

Selain itu, subjek mengungkapkan lebih dapat mengendalikan emosi serta dalam hasil pengamatan subjek terlihat lebih ceria dan mudah tersenyum dibandingkan kondisi sebelum dilakukan perlakuan.

Hasil analisis kuantitatif pada subjek ke II menunjukkan penurunan kecemasan, karena terlihat perubahan penurunan skor kecemasan pada saat baseline, perlakuan, dan *follow-up*, yaitu 74,2; 62,8; 52. Hasil dari kuesioner efektifitas menulis ekspresif pada subjek yaitu Subjek menyadari bahwa kegiatan menulis yang telah dilaksanakan berdampak positif dalam kehidupannya. Hal yang subjek ungkapkan diantaranya merasa lebih lega, sebelumnya subjek mengungkapkan mudah marah setelah menulis menjadi lebih dapat mengontrol emosinya.

Hasil analisis kuantitatif pada subjek ke III menunjukkan adanya penurunan kecemasan, karena terlihat dari skor pada fase baseline, perlakuan, dan *follow-up* yang mengalami penurunan, yaitu 67,8; 59,6; 49. Hasil *follow-up* menggunakan kuesioner efektifitas pada subjek ke III yaitu menulis ekspresif dapat mewedahi ketika subjek ingin menceritakan suatu permasalahannya. Perubahan yang terjadi dalam dirinya diantaranya, merasakan semangat dalam menjalani hidup dan menjaga kesehatan, lebih bersemangat dalam bekerja, serta dapat mengendalikan emosinya, serta subjek mengalami perasaan lebih tenang, dalam menghadapi masalah khususnya kesehatan subjek mengungkapkan bahwa ia lebih menerima dan memaknai setiap masalah lebih positif.

Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif dan kualitatif yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa menulis ekspresif mampu mempengaruhi kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe II. Pengaruh kecemasan pada penderita diabetes mellitus dapat dilihat melalui penurunan kecemasan selama diberi perlakuan menulis ekspresif. Penurunan kecemasan juga dapat ditunjukkan melalui menurunnya skor kecemasan pada saat *follow-up* selang tujuh hari setelah menulis ekspresif diberikan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Graf (2004, h. 33-34) bahwa terdapat hasil yang berpengaruh dari menulis ekspresif dalam mengurangi depresi dan kecemasan secara signifikan. Pengungkapan emosional dengan menulis memungkinkan bahwa menulis ekspresif dapat digunakan diantaranya sebagai pemecahan masalah emosional dalam kondisi stres, menilai ulang proses kognisi terkait dengan suatu peristiwa traumatis. Selain itu, pengungkapan dalam menulis secara emosional dapat menjadi rujukan dalam psikoterapi sebagai pemberian perlakuan untuk klien yang berisiko tinggi mengalami depresi.

Penurunan kecemasan yang dialami subjek I tidak terlepas dari proses *self-expression* yang dilakukan pada saat perlakuan yang dapat digunakan sebagai upaya untuk mengatasi hambatan dalam diri, dan mengeluarkan pikiran yang disembunyikan (Malchiodi, 2005). Selain itu, pengungkapan yang dilakukan secara emosional juga dapat membantu individu mengubah pikiran pasien menjadi lebih positif. Ketika subjek menceritakan kembali pengalaman emosional dengan menulis akan terjadi proses kerja ulang di dalam otak dan memberikan kesempatan bagi subjek agar dapat mengelola pikiran negatif menjadi lebih baik (Siswanto, 2007, h. 210).

Penurunan kecemasan yang dialami oleh subjek II tidak terlepas dari hasil pengungkapan emosi (katarsis) sebagai penghilangan ketegangan dan kecemasan yang dilakukan untuk menghidupkan kembali suatu kejadian traumatis pada saat menulis berlangsung. Pengungkapan yang dilakukan oleh subjek dengan menggunakan asosiasi bebas. Pengungkapan ide dan perasaan secara terus menerus berhubungan dengan resistensi, dimana pasien menghindar dari usaha analisis untuk membawa bahan tak sadar ke alam sadar (Semiun, 2006).

Penurunan kecemasan yang dialami oleh subjek III tidak terlepas dari hasil pengungkapan emosi (katarsis) sebagai penghilangan ketegangan dan kecemasan yang dilakukan untuk menghidupkan kembali suatu kejadian traumatis pada saat menulis berlangsung. Pengungkapan yang dilakukan oleh subjek dengan menggunakan asosiasi bebas. Pengungkapan ide dan perasaan secara terus menerus berhubungan dengan resistensi, dimana pasien menghindar dari usaha analisis untuk membawa bahan tak sadar ke alam sadar (Semiun, 2006).

Lepore (1997) mengungkapkan bahwa berbagi pengalaman dari pemikiran dan perasaan akan memfasilitasi terjadi asimilasi kognitif dan emosional, yaitu individu mulai mengintegrasikan stimulus yang muncul dengan tingkah laku yang telah ada dalam menurunkan ketegangan. Perubahan dalam proses berpikir dibuktikan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Lepore bahwa terapi menulis ekspresif dapat mengurangi gejala depresi pada siswa yang mengalami stres ketika menghadapi ujian. Hasil penelitian membuktikan bahwa gejala depresi setelah menulis ekspresif menunjukkan penurunan. Hal ini terbukti karena terjadinya pelemahan reaksi emosi negatif dari pikiran yang mengganggu yang berhubungan dengan ujian.

Berdasarkan hasil penelitian terbukti bahwa ketiga subjek mengalami penurunan kecemasan dari pengungkapan emosional negatif maupun positif yang mendalam dari hari ke hari selama perlakuan diberikan. Menuliskan pengalaman emosional baik negatif dan

positif dapat memberikan manfaat kesehatan mental bagi ketiga subjek. Menurut Siswanto (2007, h. 207) ketika individu menuliskan pengalaman emosi negatif dan positif dapat menurunkan gejala depresi. Lebih lanjut diungkapkan bahwa menulis yang bermanfaat bagi kesehatan adalah menulis yang didalamnya terdapat berbagai macam perasaan yang diungkapkan oleh penulisnya. Smyth (dalam Vingerhoets & Nyklicek, 2008. h. 217) menambahkan bahwa pengungkapan emosi yang kuat, baik melalui berbicara dengan orang lain maupun menulis telah membuktikan memiliki efek positif yang signifikan dalam kesehatan. Perlakuan yang terstruktur dalam pengungkapan emosional yang terpendam dengan kerahasiaan, memungkinkan individu untuk bebas mengekspresikan pikiran dan perasaan tanpa takut dikritik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis data kuantitatif menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang tampak jelas terlihat dari *mean* atau rata-rata skor kecemasan pada saat baseline, perlakuan, dan *follow-up*. Selain itu, perubahan juga terlihat dari analisis data visual grafik. Hasil data kualitatif menunjukkan adanya dampak positif yang dialami subjek terutama pada perasaan dan pikiran subjek yang terasa mengalami perubahan lebih baik dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa menulis ekspresif dapat menurunkan kecemasan pada pasien diabetes mellitus tipe II dengan gambaran hasil analisis data setelah perlakuan mengalami penurunan dibandingkan sebelum perlakuan.

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini kepada subjek peneliti adalah Subjek diharapkan bisa menerapkan menulis ekspresif untuk mengurangi kecemasan yang mengganggu pikiran dan perasaan dalam menghadapi setiap permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat yang sama pada penelitian ini dapat menambah jumlah subjek, menggunakan alat ukur yang sesuai dengan standar, melakukan penelitian serupa pada penderita penyakit kronis lainnya, serta dapat meneliti dengan karakteristik usia dan jenis kelamin yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, A., Lestari, R & Martiana. (2010). *Pengaruh Terapi Menulis Perasaan Terhadap Penurunan Insomnia Pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)*. Malang : Universitas Brawijaya.
- Anurogo, D. (2013). *Menulis Sebagai Terapi*. Diakses dari <http://womenscriptnco.blogspot.com/2013/01/menulis-sebagai-terapi.html>. Pada tanggal 4 Maret 2014.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E & Bem, D. J. (2006). *Pengantar Psikologi, Edisi Kesebelas, Jilid 2*. Batam : Interaksara.
- Awad, N., Langi, Y. A & Pandelaki, K. (2013). Gambaran Faktor Resiko Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Poliklinik Endokrin Bagian/SMF Fk-Unsrat RSUD Prof. Dr. R.D Kandou Manado Periode Mei 2011-Oktober 2011. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*. 1, 1, Maret 2013, 45-49
- Baikie, K. A & Wilhelm, K. (2005). Emotional And Physical Health Benefits Of Expressive Writting. *Advances in Psychiatry Treatment*. Vol 11, 338-346.
- Graf, M. C. (2004). *Written Emotional Disclosure: What are the Benefits of Expressive Writing in Psychotherapy?* Thesis. Drexel University.
- Hasanat, N. U & Ningrum, R. P. (2010). *Program Psikoedukasi Bagi Pasien Diabetes Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup*. Yogyakarta : Fak. Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive Writing Moderates the relation Between Intrusive Thoughts and Depressive Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73, 5. 1030-1037.
- Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive Therapy*. New York : The Guilford Press.
- Murdianingsih, D. S & Ghofur, G. G. A. (2013). Pengaruh Kecemasan Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Puskesmas Banyuanyar Surakarta. *Surakarta : Talenta Psikologi* 2, 2, Agustus 2013. 180.
- Permana, H. (2009). *Komplikasi Kronik dan Penyakit Penyerta Pada Diabetes*. Bandung : Department of Internal Medicine Padjajaran University Medical School.
- Sunanto, J., Takeuchi, K & Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. Tsukuba : Criced University of Tsukuba
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta : Kanisius.
- Vingerhoets, J. J. M & Nyklicek, I. (2008). *Emotion Regulation : Conceptual and Clinical Issues*. Netherlands : Springer Science+Business Media, LLC

Wahyuni, R., Arsin, A. A & Abdullah, A. Z. (2012). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di RS Bhayangkara Andi Mappa Oudang Makassar*. Makassar : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.