

PENGARUH EXPRESSIVE WRITING PADA PASIEN DENGAN GANGGUAN KECEMASAN DI PUSKESMAS LIMBOTO

Elvira Saputri B. Bouty¹, Fifi Ishak², Nur Uyuun I. Biahimo³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: elvirabouty8@gmail.com¹, fifiishak@umgo.ac.id², nuruyuun@umgo.ac.id³

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami individu dan dapat berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah terapi *expressive writing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien di Puskesmas Limboto. Penelitian ini menggunakan desain *preeksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 pasien dengan gangguan kecemasan di Puskesmas Limboto dan seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik *total sampling*, sehingga jumlah sampel sebanyak 30 responden. Intervensi *expressive writing* dilakukan sebanyak 4 sesi selama 4 hari berturut-turut dengan durasi ± 20 menit setiap sesi. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi *expressive writing*. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan *expressive writing* terhadap penurunan tingkat kecemasan dengan nilai *p-value* $< 0,05$. Dengan demikian, *expressive writing* dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien, khususnya di pelayanan kesehatan tingkat pertama seperti Puskesmas.

Kata kunci : Expressive Writing, Kecemasan, Pasien, Puskesmas, Terapi Nonfarmakologis

Abstract

*Anxiety is a common mental health problem experienced by individuals and can impact both physical and psychological well-being. One non-pharmacological approach to reducing anxiety is expressive writing therapy. This study aimed to determine the effect of expressive writing on reducing anxiety levels in patients at the Limboto Community Health Center. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population in this study consisted of 30 patients with anxiety disorders at the Limboto Community Health Center. The entire population was sampled using a total sampling technique, resulting in a total sample size of 30 respondents. The expressive writing intervention was conducted in four sessions over four consecutive days, each session lasting approximately 20 minutes. Anxiety levels were measured before and after the intervention using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The results showed a decrease in anxiety levels after the expressive writing intervention. Statistical tests showed a significant effect of expressive writing on reducing anxiety levels with a *p-value* < 0.05 . Thus, expressive writing can be used as a non-pharmacological therapy to reduce anxiety levels in patients, particularly in primary healthcare settings such as community health centers.*

Keywords: *Expressive Writing, Anxiety, Patients, Community Health Center, Non-pharmacological Therapy*

1. PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang masih menjadi gangguan mental paling umum terjadi sekarang. Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan kecemasan berlebihan, sulit dikendalikan, dan berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari (WHO). Merujuk pada data WHO pada tahun 2019, prevalensi gangguan kecemasan mencakup sekitar 4,05% atau sekitar 301 juta orang.

Gangguan kecemasan atau biasa dikenal dengan ansietas merupakan respons seseorang terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal

dan ada dalam kehidupan sehari-hari. Ini memberikan peringatan penting tentang upaya untuk menjaga keseimbangan dan melindungi diri. (Anggarawati & Fidiarohana, 2024).

Perhatian terus meningkat berdasarkan bukti bahwa bentuk gangguan mental ini memiliki efek negatif yang jelas pada kinerja individu dan fungsi psikososial dari yang diasumsikan sebelumnya. Insidensi di wilayah Asia Tenggara menyumbang 23% dari kasus populasi global, nomor satu dalam kategori berbasis wilayah di seluruh dunia (Maryam Qarinah Rabbani, 2024).

Data nasional berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi untuk seluruh usia sebesar 1,4%, dengan tingkat tertinggi di Provinsi Jawa Barat dan tingkat terendah di Bali. Menurut Kemenkes, sekitar 1 dari 10 orang di Indonesia mengidap gangguan mental. Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia mengalami gangguan mental emosional.

Di Indonesia, jumlah kasus gangguan jiwa terus meningkat karena keanekaragaman populasi dan berbagai komponen biologis, psikologis, dan sosial. Ini berdampak pada peningkatan beban negara dan penurunan produktivitas manusia dalam jangka panjang (Kementrian Kesehatan RI, 2016). Selain itu, jika kondisi kecemasan seseorang termasuk dalam kategori kecemasan ringan, untuk menghindari perkembangan kecemasan berat.

Peningkatan jumlah penderita gangguan kecemasan di Gorontalo menunjukkan angka yang cukup memprihatinkan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, jumlah penderita gangguan kecemasan dan depresi di Gorontalo khususnya di Kabupaten Gorontalo, Limboto tahun 2023-2025 mencapai 35 jumlah penderita gangguan kecemasan dimana diantaranya 18 laki-laki dan 17 perempuan. Hal ini merupakan jumlah dengan penderita terbanyak dibanding gangguan jiwa lainnya.

Berdasarkan data dari Puskesmas Limboto, menunjukkan jumlah penderita gangguan kecemasan di Puskesmas Limboto tetap stabil sebanyak 30 orang, tanpa adanya perubahan berarti meskipun berbagai intervensi kesehatan mental telah diterapkan. Permasalahan ini harus ditangani karena gangguan kecemasan yang tidak tertangani dapat memengaruhi kualitas hidup pasien, produktivitas, dan beban layanan kesehatan.

Jika kecemasan tidak ditangani dengan benar, itu dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang karena menyebabkan perasaan takut, khawatir, dan tidak nyaman. Penelitiannya mengungkapkan bahwa kecemasan yang tidak ditangani dapat menyebabkan penilaian negatif tentang makna hidup, penurunan kualitas hidup, perubahan emosional seperti depresi kronis, dan gangguan psikososial. (Kristina, 2022).

Ketakutan akan sesuatu yang terjadi karena antisipasi resiko, tuntutan, persaingan, atau malapetaka yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang dikenal sebagai kecemasan. Ekspresif menulis, atau terapi menulis ekspresif, adalah jenis intervensi yang digunakan untuk menangani masalah psikologis orang yang menderita gangguan kecemasan.

Terapi expressive writing melibatkan penggunaan teknik menulis ekspresif untuk mengungkapkan perasaan emosional untuk mengurangi stres yang dialami individu. Diharapkan dalam terapi ini, individu dapat mengungkapkan kemarahan mereka dengan cara yang tepat dan tidak berlebihan, serta mengubah cara mereka berperilaku (Anggarawati & Fidiarohana, 2024).

Terapi menulis ekspresif adalah "salah satu intervensi berupa psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, kecemasan, dan stres", karena Terapi menulis ekspresif membantu seseorang merefleksikan pikiran dan perasaan mereka tentang peristiwa yang tidak menyenangkan melalui tulisan. Terapi ini terutama bermanfaat bagi mereka yang menghadapi masalah seperti kecemasan, stres, putus asa, kecanduan, dan masalah lainnya (Pastari et al., 2023).

Berdasarkan penelitian, salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan, stres, dan depresi adalah terapi menulis ekspresif. Dengan menulis seseorang dapat mengungkapkan, mengeksplorasi pikiran, perasaan ataupun pengalaman pribadi dengan bebas tanpa ragu ataupun takut disalahkan dan di pandang rendah dalam mengekspresikan pola pikiran dan perasaan (Faradila Putri Hartono et al., 2024).

Untuk memahami kesehatan mental, kita perlu memahami kesehatan fisik dan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesehatan fisik dan mental seseorang. Mereka yang memiliki keluhan medis menunjukkan masalah mental, termasuk gangguan mental, dan sebaliknya, masalah dengan fungsi fisik mereka. Orang yang menjalani terapi menulis ekspresif memiliki kemampuan untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam mereka tentang peristiwa yang traumatis atau tidak menyenangkan. Dengan refleksi ini, seseorang dapat mengubah kognitifnya, mengendalikan emosinya menjadi lebih baik, memperoleh energi baru, mengarahkan perhatian mereka, meredakan tekanan emosional, dan tetap fokus pada perilaku dan tujuan mereka. Sebagaimana ditunjukkan oleh penjelasan di atas, kecemasan memiliki dampak negatif pada kehidupan seseorang. Terapi menulis ekspresif adalah salah satu cara untuk mengurangi kecemasan.

Dalam islam, kesehatan jiwa menjadi suatu hal yang harus diperhatikan dalam kehidupan. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Fushilat ayat 30 :

لَوْ عَظَّمْتُمُ اللَّيْلِيَّ بِالْحَزَنِ وَأَنْبَرْتُمُ النَّهَارَ بِالسُّخْرِىِّ لَأَخَذْتُمُ أَزْوَاجَكُمْ وَأَخَافُكُمْ أَكْثَرَ مِنْكُمْ وَلَئِنْ سَأَلْتُمُنِي عَنِ الْغَيْثِ لَأَنْزِلَنَّ

Yang artinya : *“Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah”, kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu”.*

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Limboto didapatkan bahwa dari hasil wawancara Penanggung Jawab Poli Jiwa mengatakan bahwa yang telah didiagnosa gangguan kecemasan sebanyak 30 jumlah penderita. Dan belum pernah ada yang meneliti tentang pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan. Adapun pengambilan yang dilaksanakan pada penelitian sebelumnya hanya mengambil jenis terapi nonfarmakologis selain terapi expressive writing.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental) berupa pretest-posttest one group. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara total sampling.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Puskesmas Limboto adalah salah satu puskesmas yang berada diwilayah kabupaten Gorontalo, awalnya puskesmas ini berada di Kecamatan Limboto Barat, tetapi setelah dipecahkan, wilayahnya dibagi menjadi dua, Puskesmas Limboto Barat di bagian barat dan Puskesmas Limboto di bagian timur.

Puskesmas Limboto memiliki wilayah kerja di Kecamatan Limboto yang terdiri dari 14 Kelurahan yaitu Tenilo, Bolihuangga, Hunggaluwa, Kayubulan, Hepuhulawa, Dutulanaa, Hutuo, Bulota, Malahu, Biyonga, Bongohulawa, Kayumerah, Polohungo dan Tilihuwa. Luas wilayah Puskesmas Limboto adalah sebesar 130,5 km² atau sebesar 5,91% dari luas wilayah

Kabupaten Gorontalo. Kelurahan terluas adalah Kelurahan Polohungo. Batas Wilayah Kecamatan Limboto, sebelah timur Kecamatan Telaga Biru, sebelah barat Kecamatan Limboto Barat, sebelah Utara Kabupaten Gorontalo Utara dan sebelah selatan Kecamatan Tabongo dan Danau Limboto.

Pemilihan lokasi penelitian di Puskesmas Limboto didasarkan pada beberapa pertimbangan ilmiah dan praktis. Secara epidemiologis, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, jumlah penderita gangguan kecemasan di wilayah Limboto tergolong cukup tinggi dan stabil, yaitu sekitar 30 kasus dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa lokasi tersebut memiliki masalah kesehatan mental yang nyata dan relevan untuk diteliti.

Selain itu, berdasarkan hasil observasi awal, penatalaksanaan pasien gangguan kecemasan di Puskesmas Limboto masih lebih berfokus pada terapi farmakologis, sementara intervensi nonfarmakologis, khususnya terapi psikologis seperti *expressive writing*, belum pernah diterapkan secara optimal. Kondisi ini menjadi peluang bagi peneliti untuk menguji efektivitas intervensi baru yang dapat menjadi alternatif dalam penanganan kecemasan. Dari segi teknis, Puskesmas Limboto juga memiliki jumlah populasi yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, yaitu sebanyak 30 pasien, sehingga memungkinkan penggunaan teknik total sampling. Selain itu, aksesibilitas lokasi, ketersediaan data, serta dukungan dari pihak puskesmas turut mempermudah proses pelaksanaan penelitian.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Umur		
Remaja Akhir (17-25 Tahun)	6	20%
Dewasa Awal (26-35 Tahun)	7	23,3%
Dewasa Akhir (36-45 Tahun)	7	23,3%
Lansia Awal (46-55 Tahun)	5	16,7%
Lansia Akhir (56-65 Tahun)	5	16,7%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel diatas frekuensi umur didapatkan responden terbanyak ialah dewasa awal dan dewasa akhir sebanyak 7 responden dan paling sedikit ialah lansia awal dan lansia akhir sebanyak 5 responden.

Analisis Univariat

Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan *Expressive Writing*

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan *Expressive Writing*

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase
Ringan	12	40%
Sedang	16	53,3%
Berat	2	6,7%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel di atas didapatkan tingkat kecemasan sebelum diberikan *Expressive Writing* ialah kecemasan ringan sebanyak 12 responden kecemasan sedang sebanyak 16 responden dan kecemasan berat sebanyak 2 responden.

Tingkat kecemasan setelah diberikan *Expressive Writing*

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan *Expressive Writing*

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase
Ringan	20	66,7%
Sedang	10	33,3%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 3. didapatkan hasil tingkat kecemasan setelah diberikan *Expressive Writing* ialah kecemasan ringan sebanyak 20 responden dan kecemasan sedang sebanyak 10 responden.

Analisa Bivariat

Pada analisa ini, sebelum peneliti melihat apakah terdapat pengaruh atau tidak, peneliti melakukan uji normalitas pada data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *Expressive Writing* dengan menggunakan uji *shapiro-wilk*.

	Statistik	Shapiro-Wilk Df	Sig
Nilai Pretest	,914	30	0,019
Nilai Posttest	,926	30	0,039

Sumber: Data Primer 2026

Dari hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa distribusi data dalam penelitian ini kedua data memiliki nilai signifikan $<0,05$ yang artinya kedua data tersebut tidak terdistribusi normal, sehingga peneliti tidak bisa menggunakan uji parametrik *paired t-test* namun peneliti mengambil uji alternatif yaitu uji non parametrik *Willcoxon* yang hasilnya didapatkan sebagai berikut:

<i>Expressive Writing</i>	N	Mean	Standar deviasi	P-Value
Sebelum	30	20,80	3,605	0,02
Sesudah		18,30	3,196	

Sumber: Data Primer 2026

Tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan *Expressive Writing* adalah 20,80 dengan standar deviasi 3,605 dan tingkat kecemasan setelah diberikan *Expressive Writing* adalah 18,30 dengan standar deviasi 3,196, serta nilai signifikan atau nilai *p-value* adalah 0,002, yang berarti nilai *p-value* $0,002 < 0,05$ artinya H_0 diterima ada Pengaruh *Expressive Writing* Pada Pasien Dengan Gangguan Kecemasan Di Puskesmas Limboto.

Pembahasan

Analisa Univariat

Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan *Expressive Writing*

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2 sebelum diberikan intervensi *expressive writing*, mayoritas responden berada pada kategori kecemasan ringan hingga sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden masih berada pada fase kecemasan yang secara klinis memungkinkan untuk dilakukan intervensi non-farmakologis, khususnya intervensi berbasis psikologis seperti *expressive writing*. Secara psikologis, kecemasan yang dialami responden sebelum intervensi dapat disebabkan oleh adanya akumulasi stresor yang tidak tersalurkan dengan baik. Individu yang mengalami kecemasan cenderung mengalami hambatan dalam mengekspresikan emosi, sehingga emosi tersebut terpendam dan memicu terjadinya ruminasi

atau pemikiran berulang yang bersifat negatif. Kondisi ini akan memperburuk respon fisiologis seperti jantung berdebar, gelisah, hingga gangguan konsentrasi.

Konsep ini sejalan dengan teori *emotional approach coping* yang menjelaskan bahwa individu yang tidak mampu memproses emosi secara adaptif akan mengalami peningkatan tekanan psikologis. Sebaliknya, ketika individu diberikan ruang untuk mengekspresikan emosi, maka akan terjadi proses pelepasan beban psikologis yang berdampak pada penurunan kecemasan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Kristina 2022) yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *expressive writing*, mayoritas responden anak yang mengalami hospitalisasi berada pada tingkat kecemasan yang tinggi. Kondisi tersebut disebabkan oleh perubahan lingkungan, rasa takut terhadap tindakan medis, serta ketidakmampuan anak dalam mengekspresikan perasaan mereka secara verbal.

Kesamaan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sebelum intervensi umumnya disebabkan oleh adanya tekanan psikologis yang tidak tersalurkan, baik pada anak maupun dewasa. Hal ini memperkuat bahwa tanpa adanya intervensi, kecemasan cenderung menetap bahkan berpotensi meningkat. Dengan demikian, hasil pretest pada penelitian di Puskesmas Limboto memberikan gambaran bahwa pasien membutuhkan intervensi yang mampu membantu mereka dalam mengekspresikan emosi secara lebih adaptif. Dalam hal ini, *expressive writing* menjadi pilihan yang tepat karena mampu menjadi media untuk menyalurkan pikiran dan perasaan yang selama ini terpendam.

Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan *Expressive Writing*

Hasil penelitian pada 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan *Expressive Writing*, mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan ringan dan sisanya pada kecemasan sedang. Dominasi kategori kecemasan ringan ini mengindikasikan bahwa *Expressive Writing* bekerja efektif sebagai mekanisme *coping* yang adaptif bagi pasien di Puskesmas Limboto.

Dominasi tingkat kecemasan ringan responden pasca-intervensi mengindikasikan bahwa *expressive writing* bekerja efektif sebagai mekanisme katarsis emosional bagi pasien di Puskesmas Limboto. Pergeseran skor kecemasan menuju kategori ringan dan sedang—tanpa adanya kategori berat—menunjukkan terjadinya proses *kognitif restrukturisasi* pada responden. Ketika pasien menuangkan pengalaman emosional yang menekan ke dalam tulisan, mereka tidak hanya sekadar "membuang" perasaan negatif, tetapi juga mengubah memori traumatis atau kekhawatiran yang abstrak menjadi narasi yang terstruktur dan konkret.

Secara psikologis, proses ini mengurangi beban kerja *working memory* otak yang sebelumnya habis digunakan untuk menekan (inhibisi) pikiran-pikiran cemas. Dengan menulis, pasien melakukan eksternalisasi emosi, sehingga mereka mampu melihat masalah dengan jarak psikologis (*psychological distance*) yang lebih objektif. Hal ini menjelaskan mengapa mayoritas responden akhirnya berada pada rentang kecemasan ringan; mereka telah berhasil memproses emosi yang tertahan sehingga respons fisiologis terhadap stres (seperti jantung berdebar atau keringat dingin) menjadi lebih terkendali. Adanya responden yang masih berada pada kategori sedang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor durasi latihan atau kompleksitas masalah individu yang membutuhkan waktu lebih lama untuk terurai sepenuhnya melalui metode tulisan.

Penelitian terbaru oleh (Wulansari et al., 2025) dalam *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan (KEWINUS)* menemukan bahwa kombinasi *expressive writing* secara signifikan menurunkan skor kecemasan pada pasien dengan kondisi medis kronis. Penurunan ini terjadi karena aktivitas menulis memfasilitasi proses *self-expression*, yang membantu pasien melepaskan beban pikiran yang selama ini ditekan (inhibisi), sehingga respons fisiologis stres menjadi lebih terkendali.

Dalam konteks pelayanan kesehatan yang menangani pasien dengan penyakit kronis, penelitian.(putri, 2024) di RSUP Dr. M. Djamil Padang juga menyoroti hal serupa. Ia menemukan bahwa penerapan *Expressive Writing Therapy* (EWT) memberikan dampak positif yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres dan kecemasan pada pasien dengan penyakit sistemik (seperti SLE). Metode ini memberikan rasa kontrol (*sense of control*) kepada pasien atas kondisi emosional mereka di tengah ketidakpastian penyakit. Hal ini sangat relevan dengan hasil penelitian ini, di mana responden mampu mencapai tingkat kecemasan ringan karena terbangunnya resiliensi psikologis pasca-intervensi.

Berdasarkan analisis hasil dan dukungan literatur terkini, dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* memiliki dampak klinis yang signifikan dalam menurunkan derajat kecemasan pasien di Puskesmas Limboto. Tingginya persentase responden yang mencapai level kecemasan ringan membuktikan bahwa intervensi ini mampu memfasilitasi pelepasan emosi negatif dan perbaikan kognitif. Oleh karena itu, *expressive writing* layak direkomendasikan sebagai terapi komplementer standar di Puskesmas Limboto karena sifatnya yang efektif, murah, dan memberdayakan pasien untuk mengelola kesehatan mentalnya secara mandiri.

Analisis Univariat

Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi *Expressive Writing*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien sebelum intervensi tulisan ekspresif berada pada kategori sedang hingga berat. Sebagian besar responden berada pada kategori ini berdasarkan hasil pengukuran Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Menurut kondisi tersebut, responden terus mengalami perasaan khawatir, gelisah, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, dan ketegangan fisik dan mental.

Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat kecemasan responden; ini termasuk tekanan psikologis, masalah pribadi, ketidakmampuan untuk mengontrol emosi, dan ketidakmampuan untuk mengungkapkan perasaan yang dipendam. Kecemasan, menurut Oktamarin et al. (2022), adalah respons emosional yang ditandai dengan rasa takut dan ketakutan yang berlebihan terhadap suatu situasi yang dianggap berbahaya. Selain itu, kecemasan yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan aktivitas sehari-hari seseorang.

Menurut (Agung et al.,2024) Kecemasan biasanya menyebabkan gejala fisik dan psikologis seperti gelisah, kesulitan tidur, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan peningkatan emosi. Sebelum intervensi tulisan ekspresif diberikan, kondisi ini sesuai dengan keadaan responden.

Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Intervensi *Expressive Writing*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien menurun setelah terapi tulisan ekspresif dibandingkan dengan sebelumnya. Sebagian dari responden mengalami perubahan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan setelah terapi tersebut.

Terapi menulis ekspresif membantu responden mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman emosional yang selama ini dipendam melalui media tulisan, yang mengakibatkan penurunan tingkat kecemasan. Menurut Tasalim et al. (2024), menulis ekspresif adalah jenis terapi menulis di mana individu dapat secara bebas mengungkapkan isi pikiran dan perasaan mereka melalui tulisan.

Selain itu, menurut (Panggabean et al., 2020), terapi menulis ekspresif dapat membantu individu mengendalikan emosi, mengurangi tekanan psikologis, dan memahami peristiwa atau pengalaman traumatis yang dapat menyebabkan kecemasan. Proses menulis juga memiliki efek relaksasi, yang memungkinkan individu menjadi lebih tenang dan mampu mengendalikan pikiran negatif yang menyebabkan kecemasan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luke Setyo Anggoro yang menunjukkan bahwa terapi *expressive writing* efektif menurunkan tingkat kecemasan dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$.

Intervensi tulisan ekspresif dilakukan dalam empat sesi selama empat hari berturut-turut, masing-masing 20 menit. Jumlah waktu dan frekuensi intervensi yang dipilih dianggap efektif karena memberikan responden kesempatan untuk mengungkapkan emosi dan pengalaman mereka secara menyeluruh tanpa kelelahan fisik.

Penulisan ekspresif, menurut teori Pennebaker, biasanya dilakukan berulang kali selama antara 15 sampai 30 menit dalam beberapa sesi berturut-turut. Ini memungkinkan orang untuk secara bertahap memproses emosi, refleksi diri, dan mengurangi tekanan psikologis.

Karena proses pengungkapan emosi membutuhkan waktu dan adaptasi, seseorang dapat menjadi lebih nyaman dalam menuliskan emosi mereka. Akibatnya, terapi penulisan ekspresif berulang lebih efektif daripada terapi satu kali (Panggabean et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Luke Setyo Anggoro yang menunjukkan bahwa terapi *expressive writing* yang dilakukan selama 20 menit dalam beberapa sesi efektif menurunkan tingkat kecemasan responden dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pemberian terapi secara berulang memberikan kesempatan kepada individu untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi yang dipendam.

Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien dengan Gangguan Kecemasan

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *paired sample t-test*, diperoleh nilai *p-value* $< 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan gangguan kecemasan di Puskesmas Limboto. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Terapi menulis ekspresif membantu mengurangi tekanan emosional, meningkatkan kemampuan mengekspresikan diri, dan mengatasi kecemasan (Safarina et al., 2022). Mereka juga mendapat bantuan dalam memahami pengalaman emosional yang telah dipendam sebelumnya, yang mengurangi beban psikologis.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Baharudin Lutfi yang menunjukkan bahwa terapi *expressive writing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Dengan demikian, terapi *expressive writing* dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan gangguan kecemasan di Puskesmas Limboto

Intervensi menulis ekspresif berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan responden karena membantu mereka mengekspresikan pikiran, emosi, dan pengalaman yang selama ini dipendam. Responden dengan gangguan kecemasan biasanya mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka, yang menyebabkan mereka menyimpan emosi negatif dan meningkatkan tekanan psikologis. Menurut Panggabean et al. (2020), proses menulis dalam terapi ekspresif membantu orang melakukan katarsis emosi dan pemrosesan kognitif pengalaman yang menyebabkan kecemasan. Ketika orang menuliskan pengalaman emosional mereka, mereka menjadi lebih mampu memahami masalah yang mereka hadapi dan lebih mudah mengendalikan pikiran negatif mereka.

Adanya efek relaksasi psikologis selama proses menulis adalah alasan lain terapi ini berhasil. Menurut teori Pennebaker, menulis secara menyeluruh tentang pengalaman emosional dapat membantu menurunkan ketegangan emosional, stres psikologis, dan kemampuan individu untuk mengatur emosi mereka.

Selain itu, intervensi penulisan ekspresif memberikan kesempatan kepada responden untuk mengungkapkan perasaan mereka tanpa takut dikritik oleh orang lain. Ini membantu

responden merasa lebih tenang, lebih santai, dan merasa lebih nyaman saat menghadapi masalah yang menyebabkan kecemasan mereka.

Selain faktor emosional, keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh pelaksanaan terapi yang dilakukan secara bertahap sebanyak empat sesi, dengan durasi ± 20 menit pada setiap sesi. Pemberian intervensi berulang membantu responden lebih terbuka dalam menuliskan pengalaman emosional mereka, yang membantu proses adaptasi dan pengendalian kecemasan berlangsung lebih baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penulisan ekspresif tidak hanya membantu responden mengurangi kecemasan emosional, tetapi juga membantu mereka memahami diri mereka lebih baik, mengendalikan pikiran negatif, dan beradaptasi dengan tekanan psikologis.

Hasil ini memiliki konsekuensi yang signifikan bagi praktik keperawatan, terutama yang berkaitan dengan manajemen ansietas. Untuk membantu pasien mengembangkan mekanisme koping yang adaptif, perawat dapat menggunakan tulisan ekspresif sebagai intervensi keperawatan mandiri. Pasien mendapatkan efek katarsis dengan menyampaikan perasaan mereka melalui tulisan. Ini juga membantu mereka merestrukturisasi cara mereka berpikir tentang hal-hal yang menyebabkan stres. Karena metode ini murah, mudah digunakan, dan tidak memiliki efek samping, disarankan untuk diterapkan sebagai bagian dari Standar Operasional Prosedur (SOP) dalam asuhan keperawatan holistik di Puskesmas Limboto.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian Pengaruh *Expressive Writing* Pada Pasien Dengan Gangguan Kecemasan Di Puskesmas Limboto dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan *Expressive Writing*, terdapat 12 responden dengan kecemasan ringan, 16 dengan kecemasan sedang, dan 2 dengan kecemasan berat, sedangkan setelah intervensi, jumlah responden dengan kecemasan ringan meningkat menjadi 20 dan yang sedang menurun menjadi 10, dengan tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah 20,80 (SD 3,605) dan setelah intervensi 18,30 (SD 3,196), serta nilai p-value sebesar 0,002 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan *Expressive Writing* pada pasien dengan gangguan kecemasan di Puskesmas Limboto.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A., Agung, G., Agusta, D., Putra, P., Dwiputri, A. R., Madani, F., Ramadhani, D. A., Maolidi, J., & Rabbani, M. A. (2024). *Jurnal Biologi Tropis Generalized Anxiety Disorder (GAD): A Literature Review*.
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Anggarawati, T., & Fidiarohana, R. (2024). *Penerapan Expressive Writing Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja Korban Bullying di SMA N 14 Semarang*.
- Anggoro, L. S. (2025). Efektivitas *Expressive Writing* Untuk Menurunkan Kecemasan Penderita Gangguan Bipolar *Jurnal Intensi : Integrasi Riset Psikologi*. *Jurnal Intensi : Integrasi Riset Psikologi*, 3(1), 12–20. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i1.4407>
- Bunga Permata Wenny, Z. I. (2020). *Kecemasan dan Adverse Childhood Experience (ACEs)* (N. Duniawati (ed.)). CV. Adanu Abimata. https://books.google.co.id/books?id=BQOIEAAQBAJ&pg=PA32&dq=alat+ukur+kecemasan+zsas&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjCwdvNpcqNAxWoZyoJHeGyNx8Q6AF6BAGGEAM

- Faozi, A., Adzani, A. A., Izza, D. S. N., & Kibtiyah, M. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.31332/mercusuar.v3i1.6808>
- Faradila Putri Hartono, Izura Rochma, Laili Fatimatuzzahro, Nabilla, S., & David Desmoon. (2024). Literature Review : Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Bentuk Katarsis Pada Individu Yang Mengalami Depresi Dan Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(2), 19–30. <https://doi.org/10.37776/jizp.v6i2.1397>
- Ggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (E. Kartiningrum (ed.)). STIKes Majapahit Mojokerto.
- Harahap, Y. A., Sharfinab, D., & Fitria, C. N. (2025). *Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Kecemasan pada Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi*. 13(02), 173–179.
- Jailani, Syahrani, Jeka, & Firdaus. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Kadek, N., Putri, I., & Irawan, D. S. (2025). *Hamilton Anxiety Rating Scale Untuk Mengetahui Gangguan Kecemasan Pada Lansia Di Puskesmas Mulyorejo , Kota Malang*. 1(8), 331–335.
- Kristina. (2022). Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Sebatik*, 26(1), 66–72. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1663>
- Kurniawan, D. K., Mu'arifah, N. E. I., & Ma'shum, A. R. (2022). Analisis Eskalasi Panic Attack And Anxiety Disorder terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Busyro : Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 3(2), 89–98. <https://doi.org/10.55352/kpi.v3i2.619>
- Panggabean, Y. R. N., Wijono, S., & Hunga, A. I. R. (2020). Penerapan Expressive Writing Therapy Dalam Pemulihan Post Traumatic Stress Disorder Pada Perempuan Korban Kekerasan Masa Pacaran (Studi Kasus Di Kota Salatiga). *Molucca Medica*, 13(April), 82–96. <https://doi.org/10.30598/molmed.2020.v13.i1.82>
- Pastari, M., Martini, S., & Endriyani, S. (2023). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pengguna Narkoba. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekke Palembang)*, 18(1), 59–64. <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1.1686>
- Sitohang, T. R. (2021). *Kecemasan Masyarakat Indonesia Selama Pandemi Covid 19* (Y. S. Rosyad (ed.)). Zahir Publishing. https://books.google.co.id/books?id=796REAAAQBAJ&pg=PA13&dq=rentang+respons+kecemasan&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwiFnNXfsMqNAxVhwjgGHWpzATQ4ChDoAXoECAUQAw
- Taslim, R., Priwijaya, A., Juwarsih, F., Novela, N., Sari, R. N., & Devina, T. (2024). *KOMBINASI EXPRESSIVE WRITING TEXT DENGAN TERAPI MUSIK MOZART UNTUK MENURUNKAN TINGKAT terhadap masalah penyalahgunaan Napza (The colombo Plan Asian Centre for Certification , 2011). Salah satu dampak kesehatan psikologi dari penyalahgunaan Napza Pemberi*. 2, 196–201.
- Tatubeket, W. F. (2022). Peran Orang Tua dan Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Menanggulangi Fobia Sekolah. *Jurnal Theologia, Pendidikan, Dan Misiologia Integratif*, 01(1), 1–27.
- Wulansari, M. E., Sugiarto, A., Erawati, E., Ari, D., & Widigdo, M. (2025). *Pengaruh Kombinasi Expressive Writing Therapy Dan Afirmasi Positif Terhadap Kecemasan*

Pada Pasien Hemodialisis merupakan aktivitas menulis pengalaman atau kejadian traumatis yang. 2(1), 101–117.