



Efektivitas *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan penderita gangguan bipolar

Luke Setyo Anggoro

Sekolah Tinggi Teologi Efata, Salatiga, Jawa Tengah
lukesetyo1@gmail.com

Received 15/12/2024

Revised 20/12/2024

Accepted 02/01/2025

Published 16/01/2025

Abstrak

Gangguan bipolar merupakan salah satu gangguan *mood* yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang ekstrem, dari episode mania hingga depresi. Selain itu, penderita bipolar juga mengalami kecemasan, yang dapat memperburuk kondisi klinis dan meningkatkan risiko kekambuhan serta rawat inap. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan pada penderita gangguan Bipolar. Metode kuasi eksperimen *one group pretest-posttest* digunakan sebagai desain penelitian ini. Teknik sampling dengan memanfaatkan *purposive sampling*. Sejumlah 6 orang dengan rentang usia 21-50 tahun digunakan sebagai subjek penelitian. Instrumen yang digunakan adalah dengan menggunakan *Beck Anxiety Inventory* (BAI) versi Indonesia untuk kecemasan, alat ukur tersebut sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas yang dilakukan menghasilkan validitas yang memiliki korelasi yang positif ($r = .52, p < .01$). Uji reliabilitas yang dilakukan menghasilkan nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,86. Teknik intervensi menggunakan *expressive writing*. Teknik analisis data dengan menggunakan *paired sample t test*. Penelitian ini diperoleh ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *expressive writing*. Hal ini berdasarkan uji t dengan *p value* yang memperoleh nilai $0,001 < 0,005$. Maka dari itu menurut analisis data statistik dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada penderita gangguan Bipolar. Menulis tentang pengalaman emosional dapat memberikan manfaat psikologis, termasuk pengurangan gejala kecemasan.

Kata Kunci: *Expressive Writing*, Kecemasan, Bipolar

Abstract

Bipolar disorder is a mood disorder characterized by extreme mood swings, from episodes of mania to depression. In addition, bipolar sufferers also experience anxiety, which can worsen clinical conditions and increase the risk of relapse and hospitalization. The aim of this research is to determine the effectiveness of expressive writing to reduce anxiety in people with Bipolar disorder. The one group pretest-posttest quasi-experimental method was used as the research design. The sampling technique uses purposive sampling. A total of 6 people with an age range of 21-50 years were used as research subjects. The instrument used is the Indonesian version of the Beck Anxiety Inventory (BAI) for anxiety, this measuring instrument has been tested for validity and reliability. The validity test carried out resulted in validity which had a positive correlation ($r = .52, p < .01$). The reliability test carried out produced a Cronbach Alpha coefficient value of 0.86. The intervention technique uses expressive writing. The data analysis technique uses paired sample t test. This research found that there were differences before and after the expressive writing intervention. This is based on the t test with a p value which obtained a value of $0.001 < 0.005$. Therefore, according to statistical data analysis, it can be concluded that expressive writing can reduce anxiety levels in people with bipolar disorder. Writing about emotional experiences can provide psychological benefits, including reducing anxiety symptoms.

Keywords: *Expressive writing, Anxiety, Bipolar*

How to cite: Anggoro, L. S. (2025). Efektivitas *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan penderita gangguan bipolar. *Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 3(1), 12-20. doi: 10.26486/intensi.v3i1.4407



PENDAHULUAN

Gangguan bipolar merupakan salah satu gangguan mood yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang ekstrem, dari episode mania hingga depresi (Jessline dkk., 2021). Menurut DSM 5 TR, Bipolar Disorder Tipe 1 ditandai dengan episode mania yang disertai dengan gangguan fungsional yang signifikan. Sedangkan Bipolar tipe 2 karakteristik utama adalah episode depresi mayor yang bergantian dengan episode hypomanic (American Psychiatric Association, 2022). Prevalensi gangguan bipolar diperkirakan mencapai 1-2% populasi dunia. Di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi gangguan bipolar mencapai sekitar 0,46% dari populasi atau sekitar 1,2 juta orang. Data ini menunjukkan pentingnya perhatian lebih terhadap gangguan ini, terutama karena gangguan bipolar sering disertai dengan komorbiditas seperti kecemasan (Grande dkk., 2016). Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 60-70% penderita bipolar juga mengalami kecemasan, yang dapat memperburuk kondisi klinis dan meningkatkan risiko kekambuhan serta rawat inap (Simon dkk., 2020).

Penyebab gangguan bipolar melibatkan kombinasi faktor genetik, biologis, dan lingkungan. Secara genetik, risiko bipolar meningkat pada individu dengan riwayat keluarga yang mengalami gangguan serupa. Faktor biologis, seperti ketidakseimbangan neurotransmitter (terutama dopamin dan serotonin) dan gangguan pada struktur serta fungsi otak, juga menjadi faktor utama (Coskun dkk., 2023). Lingkungan, termasuk trauma masa kecil, stres psikososial, dan peristiwa kehidupan yang signifikan, dapat memicu gangguan ini. Gejala bipolar mencakup fase mania yang ditandai dengan euforia, impulsivitas, dan peningkatan energi, serta fase depresi yang melibatkan perasaan sedih mendalam, kehilangan minat, dan kelelahan. Ketidakpastian suasana hati yang ekstrem sering kali memicu kecemasan pada penderita bipolar (Akkaya dkk., 2012).

Kecemasan pada penderita bipolar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk ketakutan akan stigma sosial, kesulitan mengelola hubungan interpersonal, dan tekanan untuk mempertahankan stabilitas suasana hati (Jessline dkk., 2021). Penyebab kecemasan mencakup stres kronis, pengalaman traumatis, dan faktor biologis seperti hiperaktivitas sistem saraf otonom. Kecemasan sendiri memiliki aspek fisik (seperti jantung berdebar dan napas pendek), kognitif (pikiran obsesif, ketakutan berlebih), dan perilaku (penghindaran situasi tertentu) (Mukholil, 2018). Pada penderita bipolar, kecemasan dapat memperparah gangguan mood dan memperburuk fungsi sosial. (Jessline dkk., 2021).

Dalam situasi ini, diperlukan intervensi yang tidak hanya fokus pada pengelolaan gejala bipolar tetapi juga dapat membantu meredakan kecemasan yang menyertainya. Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam berbagai konteks adalah *expressive writing* (Niman dkk., 2019). Teknik ini memberikan ruang bagi individu untuk mengungkapkan dan memproses emosi mereka secara tertulis, sehingga menawarkan peluang untuk mengurangi tekanan psikologis (Putriani dkk., 2022)

Expressive writing adalah teknik menulis ekspresif yang melibatkan pengungkapan pikiran dan emosi terdalam secara tertulis. Penelitian oleh Pennebaker dkk. (2019) menunjukkan bahwa menulis tentang pengalaman emosional dapat memberikan manfaat psikologis, termasuk pengurangan gejala kecemasan. Aspek-aspek *expressive writing* meliputi penulisan pengalaman emosional secara mendalam, penguraian konflik internal, dan penggalian makna dari pengalaman tersebut (Baikie & Wilhelm, 2018). Teknik ini memungkinkan individu untuk memproses emosi negatif, meningkatkan regulasi emosi, dan memperoleh wawasan tentang diri mereka sendiri (Syah, 2023)



Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas *expressive writing* untuk mengurangi kecemasan pada berbagai populasi. Misalnya, Sloan dkk. (2018) menemukan bahwa *expressive writing* membantu individu dengan PTSD mengurangi gejala kecemasan. Selain itu, penelitian oleh Burton & King (2019) menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Sebuah studi oleh Gortner dkk. (2020) juga mengidentifikasi manfaat *expressive writing* pada individu dengan depresi dan kecemasan komorbid. Namun, penelitian mengenai efektivitas *expressive writing* pada penderita bipolar yang mengalami kecemasan masih sangat terbatas.

Expressive writing sesuai digunakan untuk penderita bipolar karena sifatnya yang non-invasif, mudah diakses, dan dapat dilakukan secara mandiri (Putri & Effendy, 2019). Teknik ini membantu mereka mengelola emosi yang kompleks, meningkatkan kesadaran diri, dan mengurangi ketegangan akibat kecemasan. Pada fase mania, *expressive writing* dapat membantu mengalihkan energi berlebih menjadi aktivitas yang terstruktur, sementara pada fase depresi, teknik ini dapat memberikan ruang untuk mengolah emosi negatif secara konstruktif (Gao, 2022). Dengan pendekatan ini, individu dapat secara aktif terlibat dalam proses pemulihan mereka tanpa merasa terbebani oleh intervensi yang terlalu formal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas *expressive writing* dalam menurunkan kecemasan pada individu dengan gangguan bipolar. Kebaharuan dari penelitian ini adalah fokus pada populasi bipolar dengan kecemasan yang belum banyak dieksplorasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif terapi yang murah, efektif, dan mudah diakses, serta berkontribusi pada pengembangan literatur ilmiah terkait intervensi psikologis untuk gangguan mood.

METODE

Konsep penelitian ini yaitu mengukur perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi *expressive writing*. Desain penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pre-test* dan *post-test* dimana penelitian eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Teknik sampling berupa *purposive sampling* dipergunakan pada penelitian ini. Teknik ini memanfaatkan pemilihan sampel yang diinginkan (Latipun, 2015). Desain kuasi eksperimen dengan rancangan *one-group pretest-posttest* dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi dalam kelompok subjek setelah intervensi dilakukan, dibandingkan dengan kondisi mereka sebelum intervensi. Rancangan ini cocok digunakan dalam konteks penelitian yang bertujuan untuk mengukur efek langsung intervensi pada kelompok tertentu tanpa melibatkan kelompok pembanding (White & Sabarwal, 2020). Subjek penelitian melibatkan enam subjek, tiga perempuan dan tiga laki-laki, dalam rentang usia 21-50 tahun yang menjalani perawatan di Panti rehabilitasi kejiwaan Rumah Pemulihan Efata Salatiga. Alasan melibatkan enam partisipan dikarenakan dapat melakukan analisis yang lebih mendalam pada setiap individu, yang bisa memberikan wawasan yang lebih detail dan kaya tentang fenomena yang diteliti. Semua partisipan sudah mendapatkan diagnosa mengalami gangguan bipolar dari psikiater di panti tersebut.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI) versi Indonesia. Menurut Christianto dkk. (2020) skala BAI dikembangkan untuk mengukur intensitas kemunculan gejala dari kecemasan yang sifatnya klinis. BAI merupakan tes inventori yang terdiri dari



21 butir, berbentuk *self-report* dengan format skala likert (empat pilihan respon jawaban). Skor dalam BAI memiliki rentang dari 0 hingga 63. Pada rentang 0 –9 menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki derajat kecemasan yang normal. Pada rentang 10–18 menunjukkan derajat kecemasan yang rendah. Pada rentang 19 –29 menunjukkan derajat kecemasan yang sedang/moderat. Pada rentang 30 –63 menunjukkan derajat kecemasan yang tinggi (Beck & Clark, 2010). BAI yang digunakan dalam penelitian ini telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia pada tahun 2013 dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Uji validitas yang dilakukan menghasilkan validitas yang memiliki korelasi yang positif ($r = .52, p < .01$). Uji reliabilitas yang dilakukan menghasilkan nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,86 (Ginting dkk, 2013). Oleh karena itu alat ukur tersebut telah teruji valid dan reliabel. Data penunjang diperoleh melalui wawancara secara mendalam dan observasi terhadap subyek penelitian. Pertanyaan wawancara yang diberikan kepada subjek antara lain; terkait tentang pengalaman dan penyebab kecemasan yang dialami oleh subjek, lalu pertanyaan terkait gejala fisik dan emosional yang dirasakan ketika mengalami kecemasan, kemudian pola pikir dan perilaku ketika subjek mengalami kecemasan, dan pertanyaan seputar harapan terhadap intervensi yang nanti diberikan kepada subjek. Prosedur pemberian intervensi penelitian yaitu peneliti membuat kontrak kepada subjek dan membuat *informed consent* yang akan diisi oleh subjek. Kemudian melakukan *pretest*, lalu dilanjutkan dengan pemberian intervensi *expressive writing*, kemudian setelah itu dilakukan *posttest* kembali.

Menurut Hynes dan Thompson (dalam Nisa dkk., 2022) terdapat empat tahap dalam *expressive writing therapy* yaitu: 1) *Recognition atau initial write*, merupakan tahap pembuka menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri konseli, serta mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi konseli. Konseli diberi kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan. 2) *Examination atau Writing Exercise*. Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi subjek terhadap suatu situasi tertentu. *Writing exercise* ini merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan. 3) *Juxtaposition/feedback*. Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap atau nilai yang baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat konseli dapat dibaca, direfleksikan, atau dapat juga dikembangkan, disempurnakan, dan didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang dapat dipercaya oleh konseli. Hal pokok yang digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis dan atau saat membaca. 4) *Application to the self*. Pada tahap terakhir ini konseli didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu konseli mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi konseli. Konselor juga perlu menanyakan apakah konseli mengalami ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka ikuti. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t test* menggunakan SPSS untuk mengevaluasi perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada BAI. Hasil dari uji ini akan menunjukkan apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan setelah intervensi *expressive writing*.



Pelaksanaan Intervensi *Expressive Writing*

Table 1.
Pelaksanaan Intervensi *Expressive Writing*

	Pertemuan 1	Tujuan
Sesi 1	Sesi ini diisi dengan tujuan untuk membangun hubungan saling percaya satu sama lain sehingga nantinya subjek sepakat untuk bekerjasama selama proses terapi berlangsung. Peneliti menjelaskan kepada subjek mengenai tujuan diadakannya terapi <i>expressive writing</i> adalah meregulasi perasaan ataupun pengalaman negative dan memunculkan pengalaman serta perasaan positif yang dimiliki subjek selama ini. Pada sesi ini juga peneliti menjelaskan gambaran dari proses terapi <i>expressive writing</i> yang akan subjek ikuti. Sekaligus peneliti mengedukasi subjek mengenai kecemasan yang mereka miliki.	Membangun hubungan saling percaya satu dengan yang lainnya sehingga nantinya subjek sepakat untuk bekerjasama selama proses terapi berlangsung.
Sesi 2	Pada sesi kedua subjek diminta untuk mencari posisi duduk nyaman mungkin untuk dapat mulai menuliskan apapun yang terlintas dalam bayangannya saat itu melalui kata-kata. Subjek diminta untuk menggambarkan perasaan atau pemikirannya secara detail melalui kata-kata atau tulisan.	Mendorong subjek mengeksplorasi dan mengekspresikan pikiran serta emosi yang mungkin tidak terungkap secara verbal dalam kehidupan sehari-hari.
Sesi 3	Pada sesi ketiga, peneliti meminta subjek untuk membayangkan suatu peristiwa yang menyedihkan lalu subjek diminta untuk menuliskan secara rinci apa yang dipikirkan dan dirasakan. Setelah membayangkan suatu peristiwa yang menyedihkan, subjek diminta untuk membayangkan suatu peristiwa yang menyenangkan dan kembali menuliskan perasaan dan pikiran yang muncul ketika mengingatnya.	Membantu subjek menggali, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik melalui eksplorasi pengalaman emosional yang menyedihkan dan menyenangkan.
Sesi 4	Pada sesi keempat peneliti meminta subjek untuk merefleksikan serta mendiskusikan tulisan yang sudah dituliskan sebelumnya. Subjek diminta untuk menuliskan hal-hal yang dapat dipelajari dari kejadian-kejadian yang sudah dituliskan. Pada tahap ini terjadi interaksi dan diskusi antar anggota kelompok.	Membantu subjek merefleksikan pengalaman mereka, menemukan makna dari kejadian yang telah dituliskan, serta memperkuat keterampilan sosial dan emosional melalui diskusi kelompok.
Sesi 5	Pada sesi kelima, peneliti meminta subjek untuk merefleksikan kembali apa yang harus diubah dan diperbaiki serta hal apa yang perlu dipertahankan. Tujuannya adalah mendorong pada subjek untuk mengaplikasikan pengetahuan baru atau nilai-nilai baru yang didapatkan ketika menulis.	Membantu subjek mengintegrasikan wawasan dan perubahan positif yang telah mereka peroleh selama proses terapi ke dalam kehidupan sehari-hari.
Sesi 6	Sesi keenam adalah sesi penutupan pada pertemuan pertama. Sesi ini diakhiri dengan melakukan <i>review</i> mengenai kegiatan pada pertemuan ini. Selain itu subjek juga menyampaikan pikiran dan perasaannya yang dirasakan setelah mengikuti terapi <i>expressive writing</i> pada pertemuan pertama. Untuk menstabilkan emosi	Memberikan ruang bagi subjek untuk merefleksikan apa yang telah mereka pelajari dan rasakan selama terapi pada pertemuan pertama.



dan perasaan subjek, peneliti mengakhiri pertemuan 1 dengan membimbing subjek untuk melakukan relaksasi pernapasan.

	Pertemuan 2	Tujuan
Sesi 1	Sesi pertama pada pertemuan kedua diisi dengan menanyakan kabar pada subjek untuk membangun rapport dengan Subjek.	Mempererat hubungan antara peneliti dan subjek untuk menciptakan suasana yang nyaman dan aman bagi subjek selama sesi berlangsung.
Sesi 2	Pada sesi kedua, seluruh subjek diminta mencari posisi senyaman mungkin untuk dapat mulai menuliskan apapun yang terlintas dalam bayangannya saat itu melalui kata-kata. Subjek diminta untuk menggambarkan perasaan atau pemikirannya secara detail melalui kata-kata atau tulisan.	Memberikan kesempatan kepada subjek untuk menggali dan menyadari emosi, pikiran, atau pengalaman yang selama ini terpendam.
Sesi 3	Pada sesi ketiga, peneliti meminta subjek untuk membayangkan suatu peristiwa yang menyebabkan subjek merasa takut, gelisah atau cemas serta suatu peristiwa yang menenangkan bagi subjek. Setelah peneliti menjelaskan instruksinya, subjek langsung menuliskannya di kertas masing-masing.	Membantu subjek menyadari dan mengidentifikasi sumber utama yang memicu perasaan takut, gelisah, atau cemas dalam kehidupannya.
Sesi 4	Pada sesi keempat peneliti meminta subjek untuk merefleksikan serta mendiskusikan tulisan sebelumnya. Subjek diminta untuk menuliskan hal-hal yang dapat dipelajari dari kejadian-kejadian yang sudah dituliskan, baik mengenai kecemasannya ataupun hal yang menenangkan bagi subjek.	Membantu subjek memahami pengalaman mereka secara lebih mendalam dan mengidentifikasi pelajaran yang dapat diambil dari kejadian yang menyebabkan kecemasan atau ketenangan.
Sesi 5	Pada sesi kelima, peneliti meminta subjek untuk merefleksikan kembali apa yang harus diubah dan diperbaiki serta hal apa yang perlu dipertahankan. Tujuannya adalah mendorong pada subjek untuk mengaplikasikan pengetahuan baru atau nilai-nilai baru yang didapatkan ketika menulis. Subjek kemudian menuliskan hal-hal atau rencana yang akan subjek lakukan agar bisa mengurangi rasa takut, gelisah atau cemas yang dimiliki.	Membantu subjek mengintegrasikan nilai-nilai atau wawasan baru yang diperoleh dari proses menulis ke dalam kehidupan sehari-hari.
Sesi 6	Sesi keenam pada pertemuan kedua adalah sesi terakhir dari rangkaian terapi. sesi ini diakhiri dengan melakukan <i>review</i> mengenai kegiatan pada pertemuan ini.	Memberikan kesempatan kepada klien untuk merenungkan dan merefleksikan pengalaman mereka selama terapi, baik yang positif maupun tantangan yang dihadapi.



HASIL

Berikut adalah data Demografis dari Subjek

Table 2.
Data Demografis dari Subjek

No	Nama Inisial	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Status Marital	Diagnosa Psikiater
1	OY	Perempuan	48	Cerai	Bipolar
2	E	Perempuan	48	Cerai	Bipolar
3	G	Laki-laki	28	Belum Menikah	Bipolar
4	EL	Laki-laki	21	Belum menikah	Bipolar
5	A	Perempuan	27	Belum Menikah	Bipolar
6	RH	Laki-laki	33	Belum menikah	Bipolar

Informasi yang Ditulis Subjek

Table 3.
Informasi yang Ditulis Subjek Selama Proses *Expressive Writing*

No	Nama Inisial	Sesi <i>writing exercise/ examination</i>	Peristiwa Menyedihkan yang Ditulis	Peristiwa Menyenangkan yang Ditulis	Refleksi dari Tulisan
1	OY	Perasaan frustrasi terhadap mentor di panti dan rasa kehilangan terhadap anak-anaknya yang jauh darinya.	Kehilangan pekerjaan dan dampaknya terhadap hubungan dengan anak-anak.	Kenangan bersama anak-anak sebelum kondisinya memburuk.	Merasa lega setelah berbagi pengalaman dan mengetahui ada yang memiliki pengalaman serupa.
2	E	Pengalaman pahit dalam hubungan dengan keluarga dan rasa kesepian yang sering dirasakan.	Ditolak oleh keluarga terdekat dan merasa ditinggalkan.	Momen bersama anak-anak sebelum kondisi memburuk.	Merasa didukung setelah berbagi cerita dan mendengar perspektif orang lain.
3	G	Menuliskan satu-dua kalimat seperti 'saya merasa tidak nyaman' atau 'saya cemas tentang masa depan.'	Ditolak oleh teman-teman karena kondisinya.	Pengalaman sederhana seperti berjalan-jalan bersama teman.	Mendapatkan perspektif baru dan merasa didukung secara emosional oleh komentar kelompok.
4	EL	Kalimat pendek seperti 'saya marah tanpa alasan' atau 'saya tertekan.'	Tekanan dari ekspektasi lingkungan sekitar.	Pengalaman bermain olahraga bersama teman.	Merasa lebih dihargai setelah mendengar pandangan positif dari kelompok.



5	A	Mencatat nama-nama orang yang dirindukan, objek-objek tertentu, serta perasaan cemas dan takut.	Konflik dalam keluarga yang memunculkan rasa takut.	Mendengarkan musik favorit atau menikmati momen kesendirian.	Memahami hubungan antara objek tertentu dengan emosi yang muncul.
6	RH	Menulis singkat tentang gelisah atau ketidaknyamanan tanpa alasan jelas.	Kekhawatiran tentang ketidakpastian masa depan.	Pengalaman menikmati kesendirian yang menenangkan.	Mulai menerima kondisinya dan merasa lebih lega setelah menuliskan pengalaman.

Hasil Skor pre-test dan post-test BAI

Table 4.
Hasil Skor pre-test dan post-test BAI

No	Nama Inisial	Skor pre test	Skor Post test
1	OY	38	36
2	E	33	29
3	G	43	39
4	EL	37	31
5	A	28	25
6	RH	31	28

Hasil Statistik Deskriptif

Table 5.
Hasil Statistik Deskriptif

	Statistik Deskriptif				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-Test</i>	6	28	43	35.00	5.404
<i>Post-Tes</i>	6	25	39	31.33	5.241
<i>Valid N (listwise)</i>	6				

Berikut ini ringkasan hasil tersebut. Untuk pretest kecemasan diperoleh rata-rata 35.00 dan hasil posttest kecemasan dengan rata-rata 31.33. Sebab rata-rata dari posttest bernilai lebih kecil dari sebelumnya, maka artinya rata-rata skor *kecemasan* sesudah dan sebelum memiliki perbedaan.

Hasil Uji Normalitas

Table 6.
Hasil Uji Normalitas

	Uji Normalitas					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
<i>Pre-Test</i>	.144	6	.200*	.980	6	.952
<i>Post-Test</i>	.192	6	.200*	.950	6	.742



Berlandaskan pada hasil tersebut, menunjukkan bahwa normal distribusi data. Oleh karena itu persyaratan uji perbedaan menggunakan *Paired samples t test* bisa dikatakan terpenuhi.

Hasil Uji Beda *Paired samples t test*

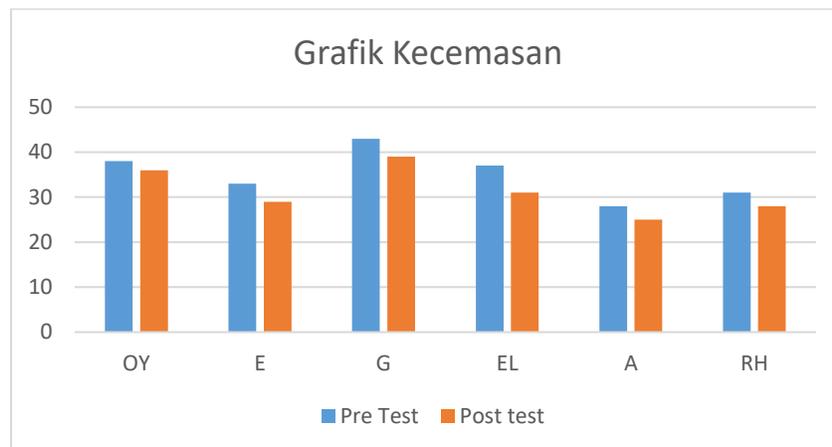
Table 7.

Hasil Uji Beda *Paired Sample t test*

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	Df	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test – Post-test</i>	3.667	1366	.558	6574	5	.001

Tabel tersebut adalah tabel hasil yang memperlihatkan hasil uji beda. Nilai signifikansi tabel dalam hal ini dijadikan acuan dalam kesimpulan uji ini. Untuk skor bagian kecemasan, signifikansi yaitu $0.001 < 0.005$. Maka dari hal tersebut dikatakan ada perbedaan signifikan dari hasil pretest dan posttest.

Grafik Kecemasan (BAI)



Gambar 1. Grafik Kecemasan

Keterangan:

X (Horizontal) : Nama inisial subjek penelitian.

Y (Vertikal) : Skor kecemasan berdasarkan pengukuran menggunakan BAI.



Interview Subjek

Table 8.
Interview Subjek

No	Nama Inisial	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
1	OY	<p>OY adalah seorang perempuan berusia 48 tahun yang sering merasa cemas tanpa sebab yang jelas. Dalam sesi wawancara, OY bercerita dengan nada suara cukup pelan dan terkadang menunduk. Dia mengaku bahwa kecemasan datang tiba-tiba, seperti muncul begitu saja di dalam pikirannya. OY menggambarkan kecemasannya seperti “awan hitam yang menggantung dan menekan dada.” Ketika ditanya apa yang memicu perasaan ini, OY merenung cukup lama sebelum menjawab, “Kadang saya sendiri nggak tahu. Bisa jadi karena tekanan atau perasaan nggak aman saat bertemu banyak orang. Saya sering takut salah.”</p> <p>Dampak kecemasan yang dialami OY cukup signifikan. Dia mengaku sulit tidur di malam hari, sering menangis, dan merasa tidak memiliki arah hidup yang jelas. “Kecemasan ini bikin saya nggak bisa berpikir jernih. Saya merasa gagal sebagai manusia,” tuturnya dengan mata berkaca-kaca. Dalam refleksi emosionalnya, OY sering menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak mampu mengendalikan pikirannya.</p>	<p>Setelah mengikuti sesi <i>Expressive Writing</i>, OY bercerita dengan nada yang lebih tenang. Dia mengaku awalnya kesulitan untuk menuangkan pikirannya ke dalam tulisan. “Awalnya saya bingung mau nulis apa, tapi lama-lama saya biarkan tangan saya bergerak sendiri. Ternyata banyak yang keluar,” ujarnya. OY menulis tentang perasaannya ketika kecemasan datang, momen-momen di masa lalu yang masih membebani pikirannya, dan harapan-harapannya ke depan. Ketika ditanya bagaimana perasaannya setelah menulis, OY tersenyum tipis dan berkata, “Saya merasa lebih ringan. Kayak ada sebagian beban yang saya lepasin di buku itu. Sekarang saya lebih paham kalau kecemasan saya itu sering kali nggak punya alasan nyata.” OY mulai bisa mengenali pola pikirnya yang negatif dan mencoba meresponsnya dengan lebih tenang. Tidurnya membaik, dan dia merasa lebih mampu menghadapi hari-harinya.</p>
2	E	<p>E adalah seorang Perempuan berusia 48 tahun Dalam sesi wawancara, dia mengakui bahwa kecemasan sering muncul ketika mood swing menuju fase depresi. E menjelaskan bahwa dirinya takut dipandang buruk oleh orang lain jika melakukan kesalahan. “Setiap ada kritik, sekecil apa pun, rasanya kayak saya nggak ada gunanya. Saya langsung overthinking, mikir hal-hal buruk yang belum tentu terjadi,” ungkapnya sambil memainkan jarinya dengan gelisah.</p>	<p>Setelah menjalani sesi <i>Expressive Writing</i>, E menceritakan pengalamannya menulis dengan antusias. “Awalnya nulis itu kayak membuka pintu ke dalam kepala saya. Saya tulis semua ketakutan, kemarahan, dan rasa kecewa saya,” katanya. E merasa bahwa proses menulis membuat pikirannya lebih terstruktur. Dia mulai menyadari bahwa banyak ketakutannya hanyalah asumsi dan bukan kenyataan.</p>



- E merasa bahwa kecemasannya sering kali menghambat Aktivitasnya. “Saya jadi nggak produktif, padahal ada banyak hal yang harus saya kerjakan. Kepala saya penuh, tapi badan saya nggak bisa bergerak.” Dia juga mengalami gejala fisik seperti jantung berdebar, sakit kepala, dan sering kali gemetar. Dalam refleksi emosional, E merasa seperti terjebak dalam lingkaran kecemasan yang tidak bisa dipecahkan.
- 3 G G adalah Laki-laki berusia 28 tahun yang sering merasa cemas setelah melewati fase mania. Dia menggambarkan kecemasannya sebagai “gelombang besar” yang datang tanpa permisi. “Setelah fase mania, saya malah jadi panik. Pikiran saya kayak nggak berhenti muter soal hal-hal kecil yang sebenarnya nggak penting,” katanya. Dia menyebutkan bahwa kegiatan mendadak atau rasa bersalah setelah bertindak impulsif adalah pemicu kecemasannya. Dampak kecemasan ini membuat G kehilangan motivasi dan merasa ‘mati rasa.’ “Saya kayak kosong, nggak tahu apa yang harus saya lakuin. Kadang saya cuma duduk di kamar, melamun berjam-jam,” ujarnya dengan suara lirih. G juga merasa tidak kompeten dan sering menyalahkan dirinya sendiri atas segala hal.
- 4 EL EL adalah seorang pria berusia 21 tahun yang memiliki kecenderungan meluapkan kecemasannya dalam bentuk ledakan emosi. “Saya tahu saya gampang marah. Kalau cemas datang, saya nggak bisa ngontrol diri,” ungkapnya dengan nada frustrasi. Dia menjelaskan bahwa kecemasannya sering kali muncul ketika harus mengambil keputusan penting atau ketika jadwalnya berubah mendadak. EL menggambarkan perasaan cemasnya seperti “api kecil yang tiba-tiba jadi besar dan membakar semuanya.” Dampaknya, hubungan
- “Saya jadi bisa melihat masalah dari jarak jauh. Tulisan saya seperti cermin buat saya. Saya sadar banyak pikiran negatif yang saya buat sendiri.” Setelah intervensi, E merasa lebih percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain. Gejala fisiknya seperti jantung berdebar dan sakit kepala juga berkurang secara signifikan.
- Setelah beberapa sesi *Expressive Writing*, G mulai menemukan perubahan dalam dirinya. “Nulis itu bikin saya sadar bahwa kecemasan saya itu bukan hal besar. Kadang saya cuma butuh ruang buat ngeluarin semuanya.” Dia mulai menulis tentang ketakutan, rasa bersalah, dan harapan untuk memperbaiki dirinya. G merasakan perubahan signifikan dalam pola pikirnya. “Sekarang kalau cemas, saya langsung nulis. Tulisan saya jadi tempat aman buat saya ngungkapin semuanya. Habis itu, kecemasan saya berkurang.” Dia merasa lebih fokus menjalani hari-harinya dan lebih mampu mengendalikan pikirannya ketika perasaan cemas muncul.
- Setelah mengikuti intervensi *Expressive Writing*, EL bercerita bahwa menulis membantunya menemukan pola dalam emosinya. “Pas nulis, saya jadi tahu apa yang sebenarnya bikin saya cemas. Kadang cuma hal kecil, tapi saya bereaksi berlebihan.” EL mulai menuliskan pikirannya ketika merasa cemas dan marah. Dengan melakukan ini, dia merasa lebih sadar akan perasaan-perasaannya sebelum bereaksi. “Dulu saya langsung meledak, sekarang saya berhenti sebentar, terus nulis. Itu bikin saya lebih tenang,” ujarnya dengan lega.



- sosialnya sering terganggu, baik di lingkungan kerja maupun keluarga. “Saya sadar saya bikin orang lain nggak nyaman, tapi saya nggak tahu gimana cara berhenti,” ujarnya dengan suara berat. Dalam refleksi emosionalnya, EL merasa bersalah setiap kali kecemasan menyebabkan dia kehilangan kendali.
- 5 A A adalah seorang perempuan berusia 27 tahun yang sering merasa takut kehilangan kendali, terutama di fase depresi. Dalam sesi wawancara, A terlihat gelisah dan sering memainkan ujung bajunya. “Ketika saya cemas, rasanya kayak ada sesuatu yang mau meledak di dalam diri saya,” ujarnya. A mengalami gejala fisik seperti gemetar, sesak napas, dan sulit fokus. “Saya tahu ini nggak baik, tapi saya nggak tahu cara mengendalikannya. Kadang saya cuma nangis sendirian sampai capek,” katanya dengan mata berkaca-kaca. Dalam refleksi emosionalnya, A merasa bahwa kecemasan adalah sesuatu yang tidak bisa dia lawan, “seperti ombak besar yang datang lagi dan lagi.”
- Setelah intervensi, EL merasa lebih stabil dalam mengekspresikan emosinya. “Menulis itu kayak ngasih saya jeda sebelum bertindak. Saya jadi lebih sadar sama diri saya sendiri.”
- Setelah beberapa sesi *Expressive Writing*, A mulai merasakan perubahan yang signifikan. “Menulis itu awalnya berat. Saya takut melihat isi pikiran saya sendiri. Tapi setelah saya tulis semuanya, rasanya kayak beban di dada saya berkurang,” ujarnya dengan suara lebih tenang. A menggunakan sesi menulisnya untuk menggali lebih dalam tentang sumber kecemasannya. Dia menuliskan kekhawatiran, rasa takut, dan juga perasaan marah yang selama ini dia pendam. “Saya jadi tahu, ternyata saya ini banyak menahan emosi. Dengan menulis, saya bisa melepas itu pelan-pelan.” A menggambarkan perubahan yang dia rasakan sebagai sesuatu yang luar biasa. “Sekarang kalau cemas datang, saya nggak panik. Saya langsung ambil buku dan nulis. Menulis bikin saya merasa lebih terkendali.” Dia juga menyadari bahwa kecemasannya tidak sekuat yang dia kira. Gejala fisik seperti gemetar dan sesak napas mulai jarang terjadi. “Saya jadi lebih kuat menghadapi perasaan saya sendiri,” katanya sambil tersenyum lega.
- 6 RH RH adalah seorang pria berusia 33 tahun yang sudah didiagnosis dengan gangguan bipolar selama kurang lebih 11 tahun terakhir. Selama wawancara awal, RH tampak gelisah dan sering kali menggoyangkan kakinya. Ia membutuhkan waktu lama untuk memulai pembicaraan, namun setelah beberapa saat, ia mulai terbuka. “Sebenarnya saya udah lelah, capek banget. Kecemasan ini kayak rantai
- Setelah menjalani sesi *Expressive Writing* selama beberapa hari, RH kembali duduk di kursi wawancara dengan postur tubuh yang lebih tenang. Kali ini, ia tampak lebih siap untuk berbicara. “Awalnya saya nggak yakin ini akan berhasil. Menulis itu bukan hal yang biasa saya lakukan. Tapi setelah sesi pertama, saya kaget. Ternyata ada banyak yang bisa saya keluarkan dari



yang nahan saya buat maju. Kadang saya mikir, apa saya akan selamanya begini?" katanya sambil menarik napas panjang.

Secara fisik, RH mengeluhkan gejala seperti sakit kepala berkepanjangan, detak jantung yang tidak beraturan, dan susah tidur. "Malam-malam saya sering kebangun tiba-tiba. Jantung saya berdegup kencang. Pikiran saya langsung muter-muter soal hal yang bikin saya cemas," ungkapnya. Refleksi emosional yang ia rasakan adalah perasaan tidak berdaya, seolah-olah ia berjalan sendirian di lorong gelap tanpa akhir.

kepala saya," katanya sambil tersenyum tipis.

RH menjelaskan bahwa proses menulis memberinya ruang aman untuk mengeluarkan segala beban yang selama ini ia pendam. "Saya tulis semuanya. Ketakutan saya soal masa depan, dan kenapa saya merasa nggak berguna. Semua itu keluar di atas kertas, kayak saya lagi ngobrol sama diri saya sendiri," tuturnya. Dalam tulisannya, RH juga mencatat momen-momen di masa lalu yang ia rasa menjadi pemicu kecemasannya, seperti pengalaman gagal di pekerjaan sebelumnya.

Ketika ditanya apa yang dirasakannya setelah menulis, RH menjawab dengan lebih tenang, "Setelah nulis, rasanya lega. Beban di dada saya berkurang. Saya jadi bisa melihat pikiran saya lebih jelas. Banyak dari ketakutan saya itu ternyata cuma ada di kepala, bukan kenyataan."

RH mulai menyadari bahwa pola pikirnya selama ini cenderung terlalu fokus pada hal negatif. "Dulu saya pikir hidup saya nggak ada harapan. Tapi sekarang, saya belajar lihat hal-hal kecil yang bisa saya syukuri. Bahkan menulis aja udah jadi kemajuan buat saya," ujarnya.

Dari segi fisik, gejala seperti sakit kepala dan detak jantung yang tidak beraturan berkurang. "Sekarang saya tidur lebih nyenyak. Kalau kecemasan datang, saya langsung ambil buku dan nulis. Itu bantu saya ngontrol pikiran sebelum jadi lebih buruk," jelasnya.

DISKUSI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan pada penderta gangguan Bipolar. Intervensi berlangsung selama dua kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan berlangsung kurang lebih 60 menit. Pada terapi ini peneliti bertugas sebagai fasilitator dalam kelompok yang bertugas untuk mendampingi teman-teman subjek selama mengikuti terapi *expressive writing* secara kelompok. Secara umum seluruh kegiatan berlangsung sesuai dengan rancangan yang dibuat sebelumnya. Melalui keseluruhan sesi ini mereka bukan hanya dibantu untuk



menuliskan mengekspresikan perasaannya atau kecemasannya saja. Melainkan pada intervensi ini mereka juga diberi kesempatan untuk merefleksikan dan berdiskusi mengenai apa yang dituliskannya dengan cara membacakan tulisannya dalam kelompok. Di dalam kelompok, mereka saling membantu untuk memperoleh kesadaran baru mengenai hal yang dapat dipelajari dari apa yang sudah mereka tuliskan, diskusikan, dan refleksikan sehingga mereka memperoleh pemahaman baru mengenai dirinya.

Sesi pertama pada masing-masing pertemuan adalah *recognition* atau *initial write*. Dimana masing-masing dari mereka diminta untuk menuliskan apapun yang muncul dalam pikirannya saat itu. Dari semua subjek, subjek OY, E dan A adalah yang paling banyak dan ekspresif dalam menuliskan emosi, pemikiran dan perasaannya saat itu. Jika subjek lain menceritakan apa yang sedang dirasakan dan dipikirkan dalam bentuk kalimat, subjek A hanya menyebutkan nama, objek-objek dan perasaan yang terlintas di pikirannya. Kemudian peneliti meminta A untuk menjelaskan perasaannya ketika teringat nama dan objek-objek yang disebutkan tersebut, Sedangkan G, EL dan RH hanya menuliskan satu hingga dua kalimat saja. Namun ketiganya cenderung lebih ekspresif ketika menceritakan tulisannya dibanding menulis. Pada sesi ini saat pertemuan kedua, OY menuliskan perasaan kesalnya terhadap mentor di Panti yang mana kemudian hal ini menjadi awal bagi subjek lain untuk ikut mengungkapkan perasaannya mengenai mentor-mentor sehingga dalam proses ini mereka dapat menyampaikan keluh kesah mereka selama di Panti, saling mendukung, menguatkan seakan menjadi satu "satu rasa".

Sesi kedua pada masing-masing pertemuan adalah *Examination* atau *writing Exercise*. Pada pertemuan pertama mereka diminta untuk menuliskan peristiwa serta perasaannya yang muncul ketika mengingat peristiwa yang membuatnya sedih dan senang, sedangkan pada pertemuan kedua mereka diminta melakukan hal serupa tetapi saat ini mereka diminta untuk menceritakan hal yang membuatnya cemas dan tenang. Masing-masing subjek menuliskan peristiwa-peristiwa masa lalu yang membuatnya senang, sedih, cemas dan tenang. Adapun tulisan subjek yang paling ekspresif adalah OY, A dan E. Sedangkan sama seperti sesi sebelumnya subjek G, EL dan RH tidak terlalu ekspresif dalam menulis.

Selain menuliskan cerita, mereka berkesempatan untuk merefleksikan dan mendiskusikan tulisan mereka pada sesi ketiga yaitu sesi *Juxtaposition* atau *feedback*. Mereka berdiskusi mengenai apa yang dituliskannya dengan cara membacakan tulisannya dalam kelompok. Di dalam kelompok, mereka saling membantu untuk memperoleh kesadaran baru mengenai hal yang dapat dipelajari dari apa yang sudah mereka tuliskan, diskusikan dan refleksikan sehingga mereka memperoleh pemahaman baru mengenai dirinya. Manfaat ini nampaknya paling dirasakan oleh subjek G, RH dimana ketika sesi ini berlangsung, selain dalam diri mereka juga mendapatkan *insight* tambahan dari subjek lain mengenai apa yang mereka dapat lakukan.

Pada sesi ini, seluruh subjek berkesempatan untuk mendiskusikan dan bercerita mengenai tulisan yang mereka buat pada sesi kedua. Seluruh subjek nampak antusias dalam bercerita. Mereka saling menghargai satu sama lain dengan cara tidak memotong pembicaraan dan berusaha mendengar subjek lain. subjek Perempuan lebih ekspresif dalam menulis ataupun menceritakan tulisannya. OY dan E, OY dan E nampak antusias ketika bercerita mengenai kondisinya saat ini yang terpisah dengan anaknya. Subjek lainnya mendengarkan dengan seksama dan antusias mengenai apa yang disampaikan OY. Beberapa kali subjek E juga mengatakan hal yang sama dengan apa yang dirasakan oleh OY. Sehingga dalam proses ini OY dan E merasa tidak sendirian dan merasa dipahami. Sedangkan EL



menunjukkan antusiasnya dengan cara bertanya lebih lanjut mengenai apa yang dibicarakan E dan OY. Subjek, RH, G dan A menunjukkan antusiasnya dengan gesture tubuh menganggukkan kepala ketika mendengarkan klien lama bercerita.

Hal serupa juga nampak ketika subjek A membacakan apa yang ditulisnya di dalam sesi kelompok. Meskipun tulisannya kurang sesuai dengan apa yang diminta oleh peneliti, tetapi hal ini tidak menyurutkan antusias subjek lainnya dalam mendengarkan dan menanggapi apa yang diceritakan oleh A. Ketika A bercerita mengenai apa yang membuatnya sedih saat itu, subjek G mendukung A agar tetap semangat dan optimis. Melihat interaksi tersebut kemudian subjek RH, E dan OY juga menyemangati A. Tampak adanya persamaan kondisi antara subjek A, EL dan RH yang membuat mereka saling memahami apa yang membuat mereka saling memahami apa yang mereka rasakan dan saling mendukung untuk tetap semangat satu sama lain. Dimana ketiganya mengkhawatirkan masa depannya mengenai pernikahan dan pekerjaan. Sedangkan sebagai Perempuan yang sudah bekerja, menikah dan bahkan mempunyai anak, subjek E dan OY mencoba menceritakan pengalamannya serta menyampaikan pendapatnya mengenai kondisi tersebut. Secara keseluruhan G, dan EL termasuk orang yang kurang antusias dalam menulis jika dibandingkan subjek lain, G dan EL tidak banyak menuliskan perasaannya. Namun jika G dan EL diminta untuk membacakan apa yang ditulisnya, mereka sering menceritakan lebih detail apa yang ditulisnya. G dan EL terkadang juga menimpali apa yang dibicarakan oleh anggota kelompok lain sehingga terbangun komunikasi dua arah dalam kelompok. Kondisi G ini sangat berbeda dengan kondisinya sehari-hari yang mana ia cenderung diam apabila tidak diajak berbicara terlebih dahulu.

Setelah berdiskusi dan merefleksikan tulisan, mereka melanjutkan dengan menuliskan nilai atau hal-hal yang dapat dipelajari dari kejadian-kejadian yang sudah dituliskan. Sebagian besar subjek menuliskan nilai-nilai yang berkaitan dengan “kepasrahan dan keagamaan” seperti mengandalkan Tuhan dan percaya kepada Tuhan. Jika dibandingkan berdasarkan jenis kelaminnya. Subjek Perempuan lebih banyak menuliskan nilai atau hal-hal yang dapat dipelajari dibandingkan subjek Pria.

Sedangkan pada sesi *Application to the self*, subjek dibantu untuk dapat mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang harus diubah dan diperbaiki serta mana yang perlu dipertahankan, mereka juga diminta untuk menuliskan langkah-langkah konkret yang mereka dapat lakukan saat kedepannya untuk mengurangi perasaan negatif akibat dari peristiwa-peristiwa yang mereka tuliskan. Seluruh subjek dapat menuliskan hal-hal yang dapat dilakukan kelak untuk mengatasi perasaan negatifnya, Pada tahap ini seluruh subjek juga dapat menuliskan hal yang perlu diubah dan dipertahankan meskipun hanya sederhana. Seluruh subjek juga dapat menuliskan manfaat dari menulis yaitu merasakan perasaan positif seperti lega dan senang.

Pada akhir kegiatan E mengungkapkan kesenangannya dengan kegiatan terapi kelompok ini. Dimana baginya kegiatan ini dapat menjadi wadah mereka terutama dirinya untuk bercerita mengenai kondisinya di RPE tanpa takut dimarahi oleh mentor yang mana kemudian pada subjek lain menyetujui apa yang diungkapkan oleh E. kemudian subjek lainnya menambahkan bahwa kondisi di RPE tidak memungkinkan bagi mereka untuk bercerita satu sama lain terutama dengan lawan jenis karena biasanya pada mentor akan menegur, dan mencurigai mereka. Hal ini semakin menunjukkan manfaat dari terapi kelompok *expressive writing therapy* dalam menciptakan kondisi yang nyaman dan aman bagi pada subjek untuk dapat mengekspresikan emosi dan perasaan negatif yang mereka rasakan.



Berdasarkan gambaran dari dinamika kelompok tersebut maka diketahui bahwa seluruh subjek yang hadir dapat mengikuti kegiatan kelompok secara kooperatif dan cukup antusias. Jika dilihat dari antusiasnya ketika menulis, subjek Wanita lebih menunjukkan antusiasnya dibandingkan subjek pria. Dimana jika diurutkan berdasarkan kualitas tulisan (ekspresi dan tulisan), subjek OY adalah yang paling aktif kemudian diikuti oleh subjek E, A, RH, G, dan EL. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Juliano (2015) yang menjelaskan bahwa memang pada umumnya Wanita lebih ekspresif dalam mengekspresikan emosi mereka dalam bentuk kata-kata. Sehingga dapat dikatakan bahwa perbedaan gender memengaruhi cara individu mengekspresikan emosi melalui tulisan. Wanita cenderung lebih mudah dan antusias dalam menuangkan perasaan mereka ke dalam bentuk kata-kata, sementara pria mungkin membutuhkan lebih banyak waktu dan dorongan untuk melakukan hal yang sama. Hal ini mendukung pandangan bahwa *expressive writing* lebih efektif pada individu yang memiliki kemampuan atau kecenderungan untuk mengeksplorasi emosi secara mendalam, seperti yang lebih umum ditemukan pada wanita (Baikie & Wilhelm, 2018).

Selain itu, melalui dinamika yang terjadi dalam pelaksanaannya diketahui telah terbentuk kondisi yang nyaman bagi para subjek untuk dapat mengikuti kegiatan kelompok sehingga mereka dapat menuliskan dan merefleksikan apa yang membuat mereka merasa cemas dan perasaan yang muncul saat itu. Mayoritas subjek kelompok dapat mengekspresikan perasaan dan kecemasannya dalam bentuk tulisan yang kemudian direfleksikan dengan cara dibacakan di dalam kelompok. Manfaatnya selain dapat mengekspresikan perasaan negatif, positif dan cemas, mereka juga dapat merasakan dukungan dari subjek lain sehingga mereka merasa dikuatkan. Selain itu, nampak adanya persamaan kondisi yang mana membuat mereka merasa tidak sendirian dan dipahami oleh orang lain. dengan kegiatan kelompok mereka bisa berbincang satu dengan yang lain dengan lebih santai tanpa takut dicurigai oleh para mentor/*caregiver*. Selain itu mereka juga dapat menemukan ide-ide baru yang melalui *sharing* pengalaman yang diberikan subjek lain. dengan kata lain, mereka dapat saling belajar satu dengan yang lainnya.

Hal-hal tersebut sesuai dengan tujuan yang disampaikan oleh Keeling & Bermudez (2007) yang mana melalui *expressive writing therapy* maka seseorang dapat meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain serta mengekspresikan emosi berlebih yang dirasakan serta menurunkan ketegangan. Mereka juga dapat memperkuat kemampuan komunikasi dan hubungan intrapersonal dengan orang sekitar. Karena pada dasarnya ketika seorang individu menulis atau mengungkapkan perasaan mereka tentang suatu peristiwa secara ekspresif, mereka akan merasakan emosi yang muncul pada saat itu. Melalui tulisan ekspresif, mereka dapat menggambarkan pengalaman hidup di masa lalu, sekarang, atau masa depan yang dibayangkan oleh penulis (Aldrich, 2010). Lebih dalam dari itu menurut White & Murray (2002) ternyata mampu membantu seseorang dalam memecahkan masalahnya serta mengatasi gejala-gejala yang dialami orang yang memiliki kecemasan.

Setelah pelaksanaan terapi dapat diketahui melalui pengukuran akan efektivitas dari *expressive writing therapy* yang telah diberikan kepada subjek untuk mencapai tujuan utama. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Pennebaker dan Smyth (2019) yang menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif dalam membantu individu mengelola emosi negatif, termasuk kecemasan, dengan cara mengungkapkan pikiran dan perasaan terdalam mereka secara tertulis. Penelitian ini juga memperkuat temuan Baikie dan Wilhelm (2018), yang menyatakan bahwa *expressive writing* mampu meningkatkan kesejahteraan



emosional individu dengan membantu mereka memproses pengalaman stres secara konstruktif. Selain itu, Stanton dkk. (2021) menambahkan bahwa terapi ini memberikan manfaat jangka panjang dalam mengurangi gejala kecemasan dengan menciptakan ruang untuk refleksi dan eksplorasi emosi yang lebih dalam.

Evaluasi pada kelompok klien dewasa gangguan bipolar dengan kecemasan terlihat dari skor skala BAI yang diberikan serta ungkapan perasaan dan perubahan yang dirasakan pada subjek setelah mengikuti terapi. Penurunan kecemasan yang dialami oleh subjek pada kelompok intervensi tidak terlepas dari proses *self-expression* yang dilakukan pada saat terapi yang dapat digunakan sebagai upaya untuk mengatasi hambatan dalam diri dan mengurangi kecemasan yang dirasakan. Selain itu, pengungkapan yang dilakukan secara emosional juga dapat membantu individu mengubah pikiran responden menjadi lebih positif (Melathy & Astuti, 2014). Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain penelitian kuasi eksperimental dengan hanya satu kelompok tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara langsung. Selain itu, ukuran sampel yang kecil (enam subjek) membatasi generalisasi temuan ini ke populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih ketat dan sampel yang lebih besar sangat diperlukan untuk memvalidasi temuan ini.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, intervensi ini memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan intervensi yaitu mengurangi kecemasan melalui pengurangan emosi negatif yang dirasakan klien dewasa dengan gangguan bipolar. Berdasarkan perhitungan Paired Sample t Test, diketahui terdapat perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum terapi diberikan dengan sesudah terapi diberikan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perasaan dan emosi yang dirasakan subjek setelah mengikuti terapi secara kelompok. Adapun perubahan yang terjadi adalah munculnya perasaan positif seperti berkurangnya perasaan bosan, lebih senang, tenang, dan lega. Hanya saja, terapi ini nampak lebih efektif bagi mereka yang terbiasa mengekspresikan sesuatu. Dalam artian, semakin seseorang terbiasa mengekspresikan sesuatu maka semakin besar efek terapeutik yang dirasakan orang tersebut. Perubahan juga terjadi dengan ditandai munculnya *insight* baru yang didapat pada subjek setelah mengikuti terapi *expressive writing*.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti tidak adanya kelompok kontrol dan ukuran sampel yang kecil, yang mempengaruhi generalisasi temuan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan ukuran sampel yang lebih besar diperlukan untuk memvalidasi hasil ini. Namun, secara keseluruhan, *expressive writing* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akkaya, C., Altın, M., Kora, K., Karamustafalıoğlu, N., Yaşan, A., Tomruk, N., & Kurt, E. (2012). Türkiye'de Bipolar I Bozukluğu Hastalarının, Sosyodemografik ve Klinik Özellikleri-home Çalışması. *In Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(1), 31-42. <https://doi.org/10.5455/bcp.20111222061433>



- Aldrich, T. G. (2010). Expressive writing: A technique for improving communication in individuals with autism and related disorders. Dissertations, Thesis and Capstone Projects. Paper 175. <https://digitalcommons.kennesaw.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1176&context=etd>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Baikie, K., A. & Wilhelm, K. (2018). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 338-346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Beck, A. & Clark, D. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Burton, C. M., & King, L. A. (2019). The health benefits of expressive writing about traumatic experiences: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 65, 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.12.003>
- Burton, C. M., & King, L. A. (2021). Emotional expression through writing as a coping mechanism: Implications for mood disorders. *Clinical Psychology Review*, 85, 101977. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101977>
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., Winsen, & Ardani, A. (2021). Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67-82. <https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1>
- Coskun, M., Zoroğlu, S. S., & Öztürk, M. (2023). Pediatrik Bipolar Bozukluk Etiyolojisinde Genetik ve Nörobiyolojik Faktörler. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 20(1), 101–108. <https://doi.org/10.1080/10177833.2010.11790642>
- Gao, X. (2022). Research on expressive writing in psychology: A forty-year bibliometric analysis and visualization of current status and research trends. *Front. Psychol.* 13:825626. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825626>
- Ginting, H., Naring, G., et al. 2013. Validating the Beck Depression Inventory-II in Indonesia's general population and coronary heart disease patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(3), 235-242. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70028-0](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70028-0)
- Grande, I., Berk, M., Birmaher, B., & Vieta, E. (2016). Bipolar disorder. *The Lancet*, 387(10027), 1561–1572. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00241-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00241-X)
- Jessline, I., Satiadarma, M. P., & Idulfilastri, R. M. (2021). Studi meta analisis efektivitas CBT untuk kecemasan pada gangguan bipolar. *In Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora dan Seni*, 5(2), 569-579. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.12203.2021>
- Juliano, S. (2015). Komunikasi dan gender: Perbandingan gaya komunikasi dalam budaya maskulin dan feminim. *Jurnal Ilmu Politik dan Komunikasi*, 5(1), 19-30. <https://repository.unikom.ac.id/30105/1/sangra-juliano-p.pdf>
- Keeling, M. L., & Bermúdez, J. M. (2007). Externalizing problems through art and writing: Experience of process and helpfulness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(4), 405–419. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2006.tb01617.x>



- Maharani, S.N., Noviekayati, I & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektivitas expressive writing therapy dalam menurunkan tingkat stress pada remaja dengan albino ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1). 48-60. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/1299>
- Melathy, C.E., & Astuti, T.P. (2014). Pengaruh menulis ekspresif terhadap kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus tipe II. *Jurnal Empati*, 3(4). <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7565>
- Mukholil, M. (2018). Kecemasan dalam proses belajar. *In Ekspone* 8(1), 1-8. <https://doi.org/10.47637/ekspone.v8i1.135>
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2021). Bipolar disorder. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/bipolar-disorder>
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. *In Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 179-184. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.181-184>.
- Nisa, C., Masruroh, F., & Pratikno, H. (2022). *Expressive writing therapy* untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (*self disclosure*) pada pasien skizofrenia paranoid. *Jurnal ilmiah Arrisalah: Media Keislaman, Pendidikan dan Hukum Islam*, 20(1), 195-207. <https://ejournal/iaibrahim.ac.id/index.php/arrisalah/article/view/1341>.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2019). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Putri, I. V., & Effendy, E. (2019). Expressed emotion in a woman with Bipolar Disorder: A case report from Deli Serdang. *In Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(16), 2671. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.400>
- Putriani, L., Neviyarni, N., Marjohan, M., & Afdal, A. (2022). Expressive Arts; an alternative technique for counselor on counseling session. *In Jurnal Neo Konseling*, 4(1), 6-11. <https://doi.org/10.24036/00626kons2022>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan nasional riset kesehatan dasar 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Simon, N. M., Otto, M. W., Worthington, J. J., & Pollack, M. H. (2020). The association of anxiety disorders with bipolar disorder. *Depression and Anxiety*, 37(5), 412-418. <https://doi.org/10.1002/da.23046>
- Sloan, D. M., Marx, B. P., Lee, D. J., & Resick, P. A. (2018). A brief exposure-based treatment vs. cognitive processing therapy for PTSD: A randomized noninferiority clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 75(3), 233-239. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.4249>
- Stanton, A. L., Low, C. A., & Danoff-Burg, S. (2021). Expressive writing in the context of gender differences: An investigation of emotional processing and well-being. *Journal of Health Psychology*, 26(2), 145-158. <https://doi.org/10.1177/1359105319870048>



-
- Syah, A. Y. (2023). The effect of expressive writing therapy in reducing anxiety levels in adolescent bullying victims. *In Babali Nursing Research*, 4(3), 337-347. <https://doi.org/10.37363/bnr.2023.43248>
- Sylvia, L. G., Peters, A. T., Deckersbach, T., & Friedman, E. S. (2017). Anxiety in bipolar disorder: A neglected clinical and research focus. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 78(8), 1123–1124. <https://doi.org/10.4088/JCP.17f11770>
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2020). How effective is expressive writing? A meta-analysis of 30 years of research. *Psychological Bulletin*, 146(8), 713–753. <https://doi.org/10.1037/bul0000273>
- White, V.E., Murray, M.A. (2002). Passing notes: The use of therapeutic letter writing in counseling adolescents. *Journal of Mental health Counseling*. 24(2), 166-176. <https://psycnet.apa.org/record/2002-13525-007>
- White, H., & Sabarwal, S. (2020). Quasi-experimental design and methods. *Methodological Briefs: Impact Evaluation*, 8(3), 1-16. <https://doi.org/10.1017/9781108529524>