

KOMBINASI *EXPRESSIVE WRITING TEXT* DENGAN TERAPI MUSIK MOZART UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN DI RUANG PERAWATAN KHUSUS NAPZA

*Combination Of Expressive Writing Text With Mozart Music Therapy To Reduce The
Anxiety Level Of Patients In A Special Treatment Room For Drugs*

Rian Tasalim¹, Ardianto Priwijaya¹, Fifi Juwarsih¹, Noorlinda¹, Nurwidya Novela¹,
Rani Normaya Sari^{1*}, Trisna Devina¹

¹Program Studi Ners, Universitas Sari Mulia

*Korespondensi: raninormayas@gmail.com

Diterima: 28 Juni 2024

Dipublikasikan: 31 Agustus 2024

ABSTRAK

Pendahuluan: Peningkatan jumlah penyalahgunaan NAPZA dari tahun ke tahun semakin memprihatinkan, Berdasarkan Badan Narkotika Nasional, dari tahun 2015 sampai 2019 telah dilaporkan total kasus NAPZA sebanyak 6.207 kasus. Dampak buruk dari penggunaan NAPZA dapat menyebabkan depresi, gangguan jiwa, ketergantungan, gangguan kecemasan dan melakukan tindakan kejahatan sehingga diperlukan intervensi berupa pencegahan, penyembuhan dan rehabilitasi terhadap penyalahgunaan NAPZA.

Tujuan: Menganalisis tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi *Expressive Writing Text* dengan Terapi Musik Mozart

Metode: Metode yang digunakan dalam terapi aktivitas kelompok ini adalah menggunakan metode ceramah dan tanya jawab, terapi dilakukan dari tanggal 6-9 Mei 2024. Sampel sebanyak 11 responden dengan kriteria penyalahgunaan Napza yang sudah kooperatis, tidak mengalami gangguan komunikasi verbal, bisa baca tulis dan bersedia mengikuti TAK sampai selesai. Analisis data menggunakan Uji *Paired T-Test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pre test, sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan normal sebanyak 6 orang (54,5%). Sedangkan pada saat post test, seluruh responden memiliki tingkat kecemasan normal yaitu sebanyak 11 orang (100%). Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *expressive writing text* dengan terapi musik mozart untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien di Ruang Perawatan Khusus Napza Pria Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum.

Simpulan: Terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian intervensi *Expressive Writing Text* dengan Terapi Musik Mozart untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Diruang Perawatan Khusus Napza Pria Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum.

Kata kunci: Expressive Writing Text, Kecemasan, Napza

ABSTRACT

Introduction: The increase in the number of drug abuse from year to year is increasingly alarming, according to the National Narcotics Agency, from 2015 to 2019 a total of 6,207 drug cases have been reported. The adverse effects of drug use can cause depression, mental disorders, dependence, anxiety disorders and commit crimes so that interventions are needed in the form of prevention, healing and rehabilitation of drug abuse.

Objectives: Analyzing anxiety levels before and after the provision of *Expressive Writing Text* intervention with Mozart Music Therapy

Methods: The method used in this group activity therapy is to use lecture and question and answer methods, therapy is carried out from May 6-9, 2024. The sample was 11 respondents with criteria for drug abuse who were cooperative, did not experience verbal communication disorders, could read and write and were willing to follow the TAK until completion. Data analysis using *Paired T-Test Test*.

Results: The results showed that during the pre-test, most respondents had a normal anxiety level as many as 6 people (54.5%). While at the time of the post test, all respondents had a normal anxiety level, namely 11 people (100%). The results of the *Paired Sample T-Test test*

show a significance value of 0.000, which means that there is a significant effect before and after being given an expressive writing text intervention with Mozart music therapy to reduce the anxiety level of patients in the Male Drug Special Treatment Room of Sambang Lihum Mental Hospital.

Conclusion: *There is a significant difference before and after the provision of Expressive Writing Text interventions with Mozart Music Therapy to Reduce Patient Anxiety Levels in the Male Drug Special Treatment Room of Sambang Lihum Mental Hospital.*

Keywords: *Anxiety, Drugs, Expressive Writing Text*

PENDAHULUAN

Salah satu masalah dunia yang belum bisa terselesaikan hingga saat ini dan menjadi global issues adalah penyalahgunaan Napza. Napza merupakan singkatan dari Narkotika Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya yang merupakan bahan atau zat yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan atau psikologi berupa pikiran, perasaan (*mood*) dan perilaku seseorang, serta dapat menimbulkan ketergantungan fisik dan atau psikologi (UU Nomor 35, 2009). Napza adalah zat yang bisa mengubah *mood* seseorang atau disebut *mood altering substance*. Setiap orang rentan dengan Napza dalam tingkat yang berbeda-beda, salah satunya karena faktor lingkungan yang mempengaruhi seseorang. Orang yang menyalahgunakan Napza dan dalam ketergantungan pada Napza baik secara fisik maupun psikis disebut pecandu Napza (Humas BNN, 2019).

Peningkatan jumlah penyalahgunaan Napza dari tahun ke tahun menunjukkan angka yang memprihatinkan, demikian dengan peredarannya. Berdasarkan data World Drugs Reports (2018) yang diterbitkan oleh United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC), menyebutkan bahwa 275 juta penduduk dunia atau 5.6% dari penduduk dunia (usia 15-64 tahun) pernah mengonsumsi Napza (PUSLITDATIN, 2019). Menurut Badan Narkotika Nasional (2020), dilihat dari data statistik P4GN tahun 2015 sampai tahun 2019 telah di laporkan oleh seluruh provinsi di Indonesia dengan total kasus Napza sebanyak 6.207 kasus, 8.735 total tersangka kasus Napza, dan 23.314 total pasien penyalahgunaan Napza. Sedangkan, berdasarkan data prevalensi dari usia 10 sampai 59 tahun.

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menempatkan bahwa penyalahgunaan Napza harus mendapatkan perhatian dengan prioritas tinggi. Dampak penyalahgunaan Napza tidak hanya merugikan bagi diri sendiri tetapi juga bagi keluarga, masyarakat, dan bangsa karena ketergantungan mental jauh lebih sulit untuk dipulihkan daripada ketergantungan fisik (Pieter et al., 2011). Contoh dampak buruk dari penyalahgunaan Napza adalah dapat menyebabkan depresi, gangguan kejiwaan (Psikotik), ketergantungan, gangguan kecemasan (ansietas), dan melakukan tindak kejahatan untuk itu harus dilakukan intervensi atau penanganan baik berupa pencegahan, penyembuhan, dan rehabilitasi terhadap masalah penyalahgunaan Napza (The Colombo Plan Asian Centre for Certification, 2011). Salah satu dampak kesehatan psikologi dari penyalahgunaan Napza adalah ansietas atau gangguan kecemasan (Sutejo, 2019). Ansietas atau gangguan kecemasan merupakan sesuatu yang tidak jelas dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya (Donsu, 2017).

Pemberian intervensi yang berhubungan dengan penanganan masalah psikologi pada pecandu Napza khususnya ansietas adalah terapi menulis ekspresif Terapi menulis ekspresif merupakan kegiatan menuliskan isi pikiran dan perasaan kita yang paling dalam secara pribadi dan emosional tanpa memperhatikan bentuk penulisan seperti ejaan, tata bahasa dan aturan menulis lainnya. Dengan melakukan terapi menulis ekspresif, pasien dapat mengeksplorasi dan mengekspresikan area pikiran, emosi, dan spiritual yang dapat

dijadikan sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa (Saifudin & Kholidin, 2020).

Hasil penelitian yang sama juga didapat pada penelitian yang dilakukan oleh Firdian (2019) menunjukkan bahwa pemberian terapi menulis efektif dilakukan untuk mengatasi asietas, dimana penelitian ini menemukan bahwa terapi menulis ekspresif dapat digunakan sebagai pemecah masalah emosional dalam kondisi stres, menilai ulang proses kognisi terkait dengan satu peristiwa traumatis dan juga dapat menjadi rujukan dalam psikoterapi sebagai pemberian perlakuan untuk klien yang mengalami cemas bahkan berisiko tinggi mengalami kecemasan (ansietas). Pemberian Terapi menulis ekspresif juga merupakan salah satu 12 langkah *Narcotics Anonymous* (NA) yang sudah banyak diterapkan di tempat rehabilitasi.

Selain dari pada itu Terapi Menulis Ekspresif, penurunan kecemasan menggunakan mendengarkan musik Mozart, Musik bersifat terapeutik artinya dapat menyembuhkan, salah satu alasannya karena musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah di dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar otak yang selanjutnya mereorganisasi interpretasi bunyi ke dalam sebuah ritme internal pendengarannya.

Terapi aktivitas kelompok sudah sejak lama dimasukkan dalam program terapi keperawatan di dunia yang merupakan salah satu dari intervensi keperawatan yang diprogramkan terhadap pasien jiwa skizoprenia dengan masalah pasien yang mengalami resiko perilaku kekerasan (Ningsih, Murtiani & Ilyas, 2013). Oleh sebab itu kelompok tertarik untuk melakukan terapi aktivitas kelompok dengan *Expressive Writing Teks* Dengan Terapi Music Mozart Untuk Mengontrol Kecemasan Pasien Penyalah Gunaan Napza Diruang Perawatan Napza Pria Rumah Sakit Daerah Sambang Lihum

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain jenis *quasi eksperimental* dengan desain *one group pre test – post test*. Jenis penelitian ini dilakukan dengan cara mengukur tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi (pre test) dan setelah diberikan intervensi (post test) (Hidayat, 2019). Sampel sebanyak 11 responden yang telah dipilih sesuai dengan kriteria inklusi. Penelitian dilakukan pada tanggal 6-9 Mei 2024 di Ruang Khusus Napza Pria.

Alat yang digunakan yaitu kertas yang berisi pertanyaan, pulpen/pensil, musik Mozart dan speaker, metode yang digunakan pada terapi aktivitas kelompok (TAK) ini yaitu dengan ceramah dan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pre Test Hari ke 1

Tingkat Kecemasan (Pre)	Frekuensi	Persentase (%)
20-44 (Normal/Tidak Cemas)	6	54,5%
45-59 (Kecemasan Ringan)	5	45,5%
Jumlah	11	100%

Hasil intervensi yang dilakukan pada 11 responden didapatkan Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan (pre) sebelum diberikan intervensi *Expressive Writing Text* dengan Terapi Musik Mozart berada pada rentang 20-44 (Normal/tidak

cemas) sebanyak 6 responden dengan presentase (54,5%) kemudian 45-59 (Kecemasan Ringan) sebanyak 5 responden dengan presentase (45,5%).

Kegiatan terapi aktivitas kelompok ini juga didukung oleh penelitian (Marta et al., 2023) bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi *Expressive Writing Text* berada pada rentang tingkat kecemasan ringan. 8 responden mayoritas pretest berada pada skala kecemasan ringan sebanyak 6 orang 40,0% (Nurul et al.,2020). Kegiatan terapi aktivitas kelompok ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Purnamarini et al., (2016) mendapatkan hasil bahwa responden sulit untuk menurunkan kecemasan sebagian dari mereka belum mengetahui terapi ataupun cara untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Tabel 2. Post Test Hari ke 4

Tingkat Kecemasan (Pre)	Frekuensi	Persentase (%)
20-44 (Normal/Tidak Cemas)	11	100%
Jumlah	11	100%

Hasil kegiatan terapi aktivitas kelompok ini intervensi yang dilakukan pada 11 responden didapatkan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi *Expressive Writing Text* Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan (Post) sesudah diberikan intervensi *Expressive Writing Text* Dengan Terapi Musik Mozart berada pada rentang 20-44 (Normal/tidak cemas) sebanyak 11 responden dengan presentase (100%).

Salah satu terapi yang dapat menurunkan kecemasan bagi para pengguna narkoba terapi menulis *Expressive*, terapi menulis *Expressive* merupakan ” salah satu intervensi berupa psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, kecemasan, dan stres”, (Sugiarto, 2019). Terapi *Expressive Writing Text* berguna untuk merefleksikan pikiran terdalam ataupun perasaan terhadap kejadian ataupun perasaan kejadian yang tidak menyenangkan melalui tulisan.

Kegiatan terapi aktivitas kelompok ini juga didukung oleh penelitian Marta (2023) yang menyatakan bahwa setelah diberikan terapi menulis sebanyak 4 sesi terjadinya penurunan skala kecemasan yang dialami subjek dimana subjek yang mengalami kecemasan ringan menurun menjadi 9 orang (33,33%), dapat disimpulkan bahwa terapi menulis *expressive* berpengaruh pada tingkat kecemasan klien. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Novitasari (2020) didapatkan hasil evaluasi setelah diberikan terapi menulis *Expressive* adalah tingkat ansietas berkurang dengan data subjek perasaan kebingungan menurun, rasa khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, perilaku gelisah menurun, perilaku tegang menurun, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi menulis *Expressive* terhadap tingkat ansietas pada pencandu napza di Yayasan Gerasa Bali.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired T-Test*

<i>Paired Sampel T-test</i>						
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	Sig (2-tailed)	
Pair 1	Pre Test	42,45	11	3,75136	1,13108	0,000
	Post Test	35,18	11	2,85721	0,86148	

Hasil intervensi setelah dilakukan *Expressive Writing Text* dengan Terapi Musik Mozart yang dilakukan selama 4 hari pada 11 responden yaitu dengan cara menulis diatas

kertas dan mengungkapkan perasaan melalui tulisan serta di iringi musik klasik Mozart. Hasil analisis sebelum dilakukan pemberian intervensi *Expressive Writing Text* dengan Terapi Musik Mozart didapatkan pretest sebelum diberikan intervensi *Expressive Writing Text* dengan Terapi Musik Mozart berada pada rentang 20-44 (Normal/tidak cemas) sebanyak 6 responden dengan presentase (54,5%) kemudian 45-59 (Kecemasan Ringan) sebanyak 5 responden dengan presentase (45,5%). Penelitian ini juga didukung oleh (Marta et al.,2023) bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi *Expressive Writing Text* berada pada rentang berada pada tingkat kecemasan ringan. Sedangkan hasil posttest didapatkan intervensi yang dilakukan pada 11 responden didapatkan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi *Expressive Writing Text* Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan (Post) sesudah diberikan intervensi *Expressive Writing Text* Dengan Terapi Musik Mozart berada pada rentang 20-44 (Normal/tidak cemas) sebanyak 11 responden dengan presentase (100%).

Terapi yang dapat menurunkan kecemasan bagi para pengguna narkoba terapi menulis *Expressive*. Terapi menulis *Expressive* merupakan salah satu intervensi berupa psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, kecemasan, dan stres”, (Sugiarto, 2019). Hasil kegiatan terapi aktivitas kelompok ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *Expressive Writing Text* dengan Terapi Musik Mozart dapat memberikan efek yang menyebabkan penurunan tingkat kecemasan responden. Bukti dari hasil uji statistik Paired Sampel T-Test dapat disimpulkan bahwa sebelum dan sesudah dilakukan pemberian *Expressive Writing Text* dengan Terapi Musik Mozart mendapatkan nilai Signifikan (2-Tailed) yaitu 0,000 (Kurang dari 0,05), maka H_0 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Expressive Writing Text* dengan Terapi Musik Mozart Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Diruang Perawatan Khusus Napza Pria Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum.

Expressive Writing merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi. Ekspresif emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya. Menulis menurut Depdikbud diartikan sebagai melahirkan pikiran atau perasaan melalui tulisan. Ekspresif diartikan sebagai kemampuan untuk menggambarkan perasaan/isi hati/emosi dengan tepat. Emosi diartikan sebagai sesuatu yang diartikan dengan ekspresi emosi. Jadi *Expressive Writing* mengungkapkan isi pikiran atau perasaan yang dialami oleh seseorang melalui tulisan tangan. Menurut Pennebaker, *expressive writing* adalah kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terhadap suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dimiliki.

Terapi *Expressive Writing* berguna untuk merefleksikan pikiran terhadap ataupun perasaan terhadap kejadian ataupun perasaan kejadian yang tidak menyenangkan melalui tulisan. Penelitian ini didukung oleh (Marta, 2023) yang menyatakan bahwa setelah diberikan terapi menulis sebanyak 4 sesi terjadinya penurunan skala kecemasan yang dialami subjek dimana subjek yang mengalami kecemasan ringan menurun menjadi 9 orang (33,33%), dapat disimpulkan bahwa terapi menulis *expressive* berpengaruh pada tingkat kecemasan klien.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian intervensi *Expressive Writing Teks* dengan Terapi Musik Mozart untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Diruang Perawatan Khusus Napza Pria Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak kepada Pihak Rumah Sakit Sambang Lihum khususnya para responden yang telah bersedia mengikuti Terapi Aktivitas Kelompok ini. Serta kepada pembimbing yang membantu dalam menyelesaikan TAK ini.

REFERENSI

- Donsu, J. D. T. (2017). *Psikologi Keperawatan : Aspek - Aspek Psikologi, Konsep Dasar Psikologi, Teori Perilaku Manusia*. Pustaka Baru Press.
- Hidayat, A. A. (2019). *Metodologi Keperawatan*. UMSurabaya Publishing.
- Humas BNN. (2019). *Apa itu Psikotropika dan Bahayanya ?* Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia.
- Novitasari, N. P. A. (2020). *Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Menulis Ekspresif Untuk Mengatasi Ansietas Pada Pecandu NAPZA di Yayasan Gerasa Bali Tahun 2020*. Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan.
- Pieter, P., Zan, H., & et al. (2011). *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Kencana Predana Media Group.
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.06>
- Saifudin, M., & Kholidin, M. N. (2020). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII MA Rahulm Amin Yayasan SPMMA (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Turi di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 9(3).
- Sutejo, S. (2019). *Keperawatan Jiwa : Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Pustaka Baru Press.



This is an open access article under the [CC BY-NC 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).