

BAB IV

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

A. CARA MENCARI JURNAL

Situs database jurnal yang digunakan adalah *google scholar* dengan menggunakan *keyword* awal “intervensi” dan “risiko perilaku kekerasan”. Kemudian dalam pencarian penulis memilih tahun 2019 – 2023. Penulis memilih salah satu jurnal penelitian dengan kriteria PICO, yaitu jurnal penelitian dengan judul ***Expressive writing theraphy untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (self disclosure) pada pasien skizofrenia.*** Kriteria PICO pada jurnal yang telah didapat meliputi : P (skizofrenia, risiko perilaku kekerasan), I (*exspresive writing theraphy*), C (-), O (pengurangan tingkat stres, mengungkapkan emosi negatif (sedih, marah, berduka). Jurnal yang dipilih bukan merupakan *literature review* dan tahun yang dipilih masih lebih dari 5 tahun terakhir.

B. RESUME JURNAL

1. *Introduction*

Skizofrenia merupakan gangguan psikotik yang ditandai dengan gangguan dalam pemikiran, emosi, perilaku, dan pikiran yang terganggu. Dimana berbagai pemikiran tidak saling berhubungan secara logis , persepsi, dan perhatian yang keliru, afek yang datar atau tidak sesuai, dan berbagai gangguan aktivitas motorik yang *bizzare*. Pasien skizofrenia menarik diri dari orang lain dan kenyataan, sering kali masuk ke dalam kehidupan fantasi yang penuh delusi dan halusinasi. Skizofrenia termasuk dalam salah satu gangguan mental yang disebut psikosis.

Pasien psikotik tidak dapat mengenali atau tidak memiliki kontak dengan realitas. Skizofrenia ditandai oleh penyimpangan yang fundamental dan karakteristik dari pikiran persepsi serta oleh afek yang tidak wajar (*inappropriate*) atau tumpul. Tanda – tanda awal yang terlihat antara lain : penderita mudah curiga, cenderung depresi, cemas, tegang, mudah marah, cepat tersinggung, perasaan mudah berubah ubah

mengalami gangguan makan, dan sulit tidur. Dari tanda dan gejala tersebut maka dibutuhkan berbagai macam terapi yang bisa diberikan pada pasien skizofrenia. Terapi skizofrenia terdiri dari pemberian obat-obatan, psikoterapi, dan rehabilitasi. Terapi psikososial pada skizofrenia meliputi : terapi individu, terapi kelompok, terapi keluarga, rehabilitasi psikiatri, latihan keterampilan sosial dan manajemen kasus. Salah satu terapi psikososial kognitif yang dapat diterapkan adalah *expressive writing therapy*.

Expressive writing therapy pertama dikenalkan oleh Panbeker pada tahun 1989 untuk meneliti manfaat menulis pada klien dengan gangguan *post traumatic and stress disorder*. *Expressive writing therapy* ini menggunakan metode menulis ekspresif yang bertujuan untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman emosional untuk mengurangi stres yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi.

2. Method

Penelitian menggunakan jenis kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus. Assesment yang dilakukan adalah berupa wawancara, observasi, psikotes dan studi dokumentasi. Penelitian dilakukan selama 5 minggu dengan rincian 3 minggu assesment dan 2 minggu intervensi. Alat yang digunakan dalam penelitian adalah kertas HVS, pensil/ballpoint, papan dada, alat – alat psikotes, dan buku catatan. Dalam *expressive writing therapy* dibagi menjadi 4 tahap yaitu : *recognition/initial writing, examination / writing exercise, juxtaposition / feedback, applications to the self*.

3. Result

Berdasarkan hasil yang diperoleh, sebelum dilakukan terapi klien merasa sulit mengungkapkan atau bercerita apa yang klien rasakan kepada orang lain, tidak percaya diri, dan tertutup. Setelah dilakukan *expressive writing therapy* klien merasa lebih lega karena dapat menuangkan

masalah yang selama ini dipendam, dan lebih percaya diri, klien juga mempunyai keinginan tinggi untuk memperbaiki diri dan hubungannya dengan orang lain.

4. *Discussion*

Pemberian *expressive writing therapy* terbukti efektif untuk menjadi media mengungkapkan emosi/perasaan yang sedang dialami. Klien dapat menuangkan permasalahannya dengan leluasa tanpa harus berinteraksi dengan orang lain. Kegiatan *expressive writing* dapat menjadi sarana katarsis bagi klien supaya emosi – emosi negatif yang dirasakan dapat tersalurkan dengan tepat. Dimana terjadi pelepasan emosi marah melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru. Dari tulisan – tulisan yang telah dituangkan klien dapat mengevaluasi diri apakah perasaan tersebut benar atau hanya ketakutan ketakutan didalam pikiran klien.

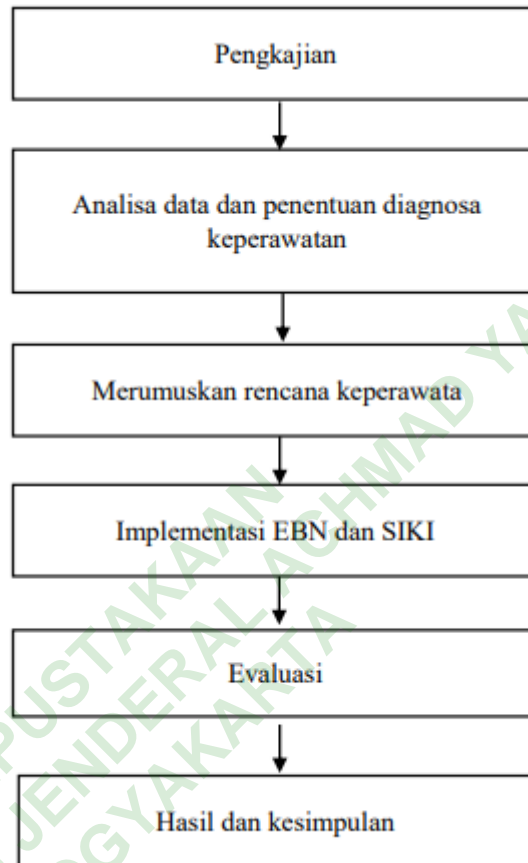
C. APLIKASI JURNAL PADA KASUS

1. Penerapan

Subyek dalam karya ilmiah ini berjumlah 1 orang pasien dengan kriteria inklusi yaitu pasien kooperatif, bersedia mengikuti *expressive writing therapy* selama 3 hari, dan kriteria eksklusi yaitu pasien tidak kooperatif, pasien dalam kondisi memberontak, pada penyusunan karya ilmiah ini penulisan menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan yang diawali dengan pengkajian, analisa data, perumusan diagnosa keperawatan, perencanaan tindakan keperawatan, dan evaluasi dari pelaksanaan tindakan keperawatan.

Intervensi berlangsung selama 3 hari dengan waktu 60 menit pada tiap – tiap pelaksanaan. Pada hari pertama dilakukan penilaian perilaku kekerasan dengan skala RUFA, setelah itu melaksanakan kegiatan *expressive writing therapy* sesuai prosedur SOP. Pada hari kedua melanjutkan sesi *expressive writing therapy*. Pada hari ketiga dilakukan *expressive writing therapy* dan melakukan penilaian perilaku kekerasan dengan skala RUFA.

Subyek dalam karya ilmiah ini akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti. Adapun alur dalam rencana penerapan yaitu sebagai berikut :



Gambar : 4.1

2. Tabel 4.1 Standart operasional prosedur (SOP)

Pengertian	<i>Expressive writing therapy</i> merupakan suatu metode dimana individu didorong agar menceritakan masalah – masalah, perasaan – perasaan dan mood, yang dihadapinya dalam bentuk tulisan sehingga individu tersebut dapat mengeluarkan emosi – emosi yang terpendam dalam dirinya.
Tujuan	Untuk mengungkapkan pengalaman emosi dan mengurangi stres yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan pikiran.

Indikasi	<p>Stress :</p> <p><i>Expressive writing theraphy</i> dapat membantu individu yang mengalami stress karena tuntutan – tuntutan kehidupan kemudian dituangkan dalam bentuk tulisan tujuannya untuk meringankan beban individu tersebut.</p> <p>Depresi dan Kecemasan</p> <p><i>Expressive writing theraphy</i> dapat membantu individu yang mengalami depresi, dengan mengekspresikan perasaan terpendam. Aktivitas <i>Expressive writing theraphy</i> dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi gejala depresi dan menciptakan perasaan lebih positif.</p> <p>Emosi marah :</p> <p><i>Expressive writing theraphy</i> dapat membantu individu untuk mengelola marah karena dengan menulis dapat menurunkan ketegangan emosi pada individu yang kesulitan dalam mengungkapkan emosinya.</p> <p>Trauma</p> <p><i>Expressive writing theraphy</i> dapat membantu individu yang mengalami trauma atau gangguan stres pasca trauma, melalui menulis, mereka dapat mengolah dan memproses dengan cara yang aman dan mendukung.</p>
Prosedur	<p><u>Persiapan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a. Persiapan alat dan bahan <ol style="list-style-type: none"> 1) Kertas HVS 2) Pensil / Ballpoint 3) Penghapus b. Persiapan tempat <ol style="list-style-type: none"> 1) Memilih tempat yang nyaman 2) Memilih tempat dengan cahaya yang cukup 3) Memilih tempat yang tenang (minim kebisingan) c. Persiapan peserta

-
- 1) Menyiapkan prosedur dan kesepakatan jadwal terapi dengan peserta terapi.

Fase kerja

- a. Mengucapkan salam
- b. Menanyakan kabar
- c. Mengenalkan diri
- d. Menyampaikan tujuan terapi dan kesepakatan jadwal terapi
- e. Menyepakati kontrak waktu
- f. Memvalidasi kemampuan peserta (berkenalan)
- g. Membagikan / memastikan ketersediaan material terapi
- h. Memulai dengan berdoa
- i. Sesi I : *Building rapport* : membina hubungan saling percaya
- j. Sesi II : Menetapkan tujuan terapi : mengajak klien untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai, agar klien memiliki komitmen dan motivasi selama proses terapi.
- k. Sesi III : *Recognition / initialing writing* : tahap menulis bebas untuk membangkitkan semangat klien untuk menulis.
- l. Sesi IV : *Examination / writing Exercise* : sesi ini bertujuan untuk membantu klien dalam mengepresikan perasaan dan pikirannya pada situasi atau peristiwa yang tidak menyenangkan.
- m. Sesi V : *Juxtaposition / Feddback* : menuliskan harapan dan rencana kedepan
- n. Sesi VI : *Aplication to the self* : klien diminta mengaplikasikan pengetahuan baru yang diperoleh selama intervensi.

Terminasi :

-
- a. Menanyakan perasaan peserta setelah mengakhiri proses terapi
 - b. Menutup pertemuan
 - c. Kontrak waktu jadwal terapi selanjutnya
 - d. Menutup dengan salam

Dokumentasi :

- a. Tema dan sesi yang dilakukan
- b. Tempat, waktu, dan kejadian penting.

(Nisaa & dkk, 2022)

Referensi Azzahra, A. (2020). Pengaruh Menulis Ekspresi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 1(1). 1-7.

Dewi, E. M. P/. Ridfah, A., Usrayanti. (2019). The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Controlling Emotion of Adolescent Inmate. *Education And Humanity Research*. 481. 45 – 49.

Nisaa, C., Masruroh, F., Pratikto, H. (2022). *Expressive writing therapy* Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Pada Pasien Skizofrenia Paranoid. *Ar-Risalah : Media Keislaman, Pendidikan dan Hukum Islam*. 20 (1). 195 – 207.

Riani, M. (2020). Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Emosi Negatif Pada Pasien Skizofrenia Tak Terinci. *Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*. 684 – 689.

Sarahdevina, P. N., Yudiarso, A. (2022). Studi Meta Analisis : Efektivitas Terapi Menulis Dalam Menurunkan Kecemasan Orang Dewasa Dengan Pengalaman Traumatis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 10 (1). 57 – 62.

3. Observasi

Dalam karya ilmiah ini penulis melakukan pengamatan terhadap perubahan tanda dan gejala Risiko Perilaku Kekerasan yang dialami pasien. Sebelum dan sesudah terapi *Expressive writing therapy* menggunakan skala RUFA Perilaku Kekerasan. Observasi dilakukan selama 3 hari hingga didapatkan hasil sesuai tujuan asuhan keperawatan.

4. Hasil

- a. Ada perubahan *Expressive writing therapy* terhadap pasien risiko perilaku kekerasan diukur menggunakan skala RUFA didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan skor dari *pretest* dan *post test* yaitu dari skor 10 menurun menjadi 4.
- b. Ada pengaruh strategi pelaksanaan dan afirmasi positif terhadap pasien risiko perilaku kekerasan dibuktikan dengan pasien dapat mengungkapkan perasaan dengan lebih baik. *Expressive writing therapy* dapat membantu pasien dalam mengekspresikan perasaan melalui tulisan untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya.

Tabel : 4.2

No	Kriteria	Pre Test	Post Test	
1.	Perilaku	Melukai diri sendiri, orang lain dan lingkungan	0	0
		Mengamuk	1	0
		Menentang	0	0
		Mengancam	0	0
		Mata melotot	1	0
2.	Verbal	Bicara kasar	0	0
		Intonasi tinggi	1	0
		Intonasi sedang	0	0
		Menghina orang lain	0	0
		Menuntut	0	0
3.	Emosi	Berdebat	1	0
		Labil	0	0
		Mudah tersinggung	1	1

		Ekspresi tegang	1	1
		Marah – marah	1	0
		Dendam	1	0
		Merasa tidak aman	0	0
		Muka merah	0	1
		Pandangan tajam	1	1
		Nafas pendek	1	0
4.	Fisik	Berkeringat	0	0
		Tekanan darah meningkat	0	0
		Tekanan darah menurun	0	0
		Jumlah	10	4

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMADYANI
YOGYAKARTA