



Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Kecemasan pada Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi

Yuliati Adawiyah Harahap^{a*}, Dirayati Sharfina^b, Cut Nirwana Fitria^c

^{a-c} Universitas Haji Sumatera Utara

* Corresponding author: yuliati.adawiyah@gmail.com, 082271074813

Abstract

Hospitalization is the main cause of children experiencing anxiety. The impact of hospitalization on children is very diverse, children can feel unfamiliar with the new environment, changing their usual lifestyle. These emotional or anxiety responses can be overcome with expressive writing therapy. Expressive writing therapy regularly and routinely can reduce the impact of hospitalization or anxiety. This study aims to determine the Effect of Expressive Writing Therapy on Anxiety in School-Age Children Undergoing Hospitalization. The type of research is pre-experimental design with the One Group Pre Test – Post Test approach. The study population was children who were hospitalized. The sampling technique used accidental sampling, with a sample of 24 children. The research instrument used the Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS). Data analysis using the Wilcoxon Test. The results showed that children's anxiety before expressive writing therapy was moderate anxiety as much as 45.8%, after therapy, children's anxiety became mild 45.8%. The results of the bivariate test showed that the p-value was 0.004 so it was stated that the research hypothesis was accepted. The conclusion of the study showed that there was an Effect of Expressive Writing Therapy on Anxiety in School-Age Children Undergoing Hospitalization. It is hoped that health workers can apply this therapy as an alternative to non-pharmacological therapy in reducing anxiety in hospitalized children.

Keywords: Expressive writing; Anxiety; Hospitalization; Children

Abstrak

Hospitalisasi merupakan penyebab utama anak mengalami kecemasan. Dampak hospitalisasi pada anak sangat beragam, anak dapat merasa asing dengan lingkungan baru, mengubah gaya hidup yang biasa. Respon emosi atau kecemasan tersebut dapat diatasi dengan terapi expressive writing. terapi expressive writing secara teratur dan rutin dapat mengurangi dampak hospitalisasi atau kecemasan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Expressive Writing terhadap Kecemasan pada Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi. Jenis penelitian adalah pre eksperimen design dengan pendekatan *One Group Pre Test – Post Test*. Populasi penelitian adalah anak yang menjalani hospitalisasi. Teknik sampling menggunakan *accidental sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 24 anak. Instrumen penelitian menggunakan Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS). Analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan anak sebelum dilakukan terapi expressive writing adalah kecemasan sedang sebanyak 45,8%, setelah dilakukan terapi expressive writing kecemasan anak menjadi kecemasan ringan 45,8%. Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa nilai *p-value* adalah 0,004 sehingga dinyatakan bahwa hipotesis penelitian diterima. Kesimpulan penelitian menunjukkan terdapat Pengaruh Terapi Expressive Writing terhadap Kecemasan pada Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi. Diharapkan tenaga kesehatan dapat menerapkan terapi ini sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologi dalam menurunkan kecemasan pada anak yang dihospitalisasi.

Kata kunci: Expressive writing; Kecemasan; Hospitalisasi; Anak

PENDAHULUAN

Hospitalisasi adalah alasan terencana atau darurat yang mengharuskan anak tinggal di rumah sakit untuk perawatan dan pengobatan sampai sembuh. Saat anak dirawat, anak akan mengalami berbagai peristiwa, seperti perilaku agresif, menangis, menggigit, dan menendang. Selain itu anak menggunakan kata-kata marah untuk mengungkapkan bahasanya, tidak mau bekerjasama dengan petugas kesehatan, dan bergantung pada orang tua, menurut beberapa peneliti peristiwa tersebut merupakan pengalaman yang penuh rasa marah, sedih, takut, rasa bersalah dan cemas (Fahira, 2022).

Pada tahun 2017 hasil Survei Kesehatan Nasional SUSENAS dalam (Yunita, 2021) menyebutkan bahwa ada 3,21% anak dari total seluruh anak di Indonesia mengalami rawat inap di rumah sakit. Berdasarkan hasil survey ibu dan anak didapatkan bahwa dari 1.425 anak mengalami dampak hospitalisasi dan 33,2% diantaranya mengalami dampak hospitalisasi berat, 41,6% mengalami dampak hospitalisasi sedang, dan 25,2% mengalami dampak hospitalisasi ringan (Musdalipa et al., 2020).

Anak yang menjalani perawatan hospitalisasi akan mengalami kecemasan. Respon emosi terhadap penyakit sangat bervariasi tergantung pada usia dan pencapaian tugas perkembangan anak. Penyebab stres dan kecemasan pada anak usia sekolah dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya perilaku yang ditunjukkan petugas kesehatan (dokter, perawat dan tenaga kesehatan lainnya), pengalaman hospitalisasi anak, support system atau dukungan keluarga yang mendampingi selama perawatan. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan anak menjadi semakin mengalami kecemasan dan hal ini dapat berpengaruh terhadap proses penyembuhan (Purmarini et al., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian Nurfatimah (2019) mengatakan bahwa terdapat 7 anak mengalami cemas dan 3 anak tidak cemas dari 10 anak usia sekolah yang sudah di lakukan penelitian dengan kriteria anak yang mengalami cemas terlihat diam dan bingung kemudian menangis dan memanggil ibunya pada saat perawat masuk kedalam ruangan perawatan anak. Perawatan di rumah sakit juga sering kali dipersepsikan anak sebagai hukuman sehingga anak akan merasa malu, bersalah, atau takut. Adapun cara mengatasi kecemasan pada anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi yaitu therapy bermain, membaca, menonton kartun, mewarnai, menyusun *puzzle*, dan terapi *Expressive Writing* (Triyani et al., 2020).

Salah satu bentuk terapi yang dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum yaitu *Expressive Writing* dengan menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma). Terapi ini dilakukan secara berkelompok sehingga dapat membantu subjek mengembangkan insight yang lebih adekuat tentang diri dan situasi presentasi, meningkatkan self-esteem, mengembangkan coping skills yang lebih baik, serta menjadi sarana release tension (Tampubolon, 2019).

Karakteristik *Expressive Writing* therapy, yaitu partisipan menulis pengalaman emosionalnya mengenai pikiran maupun pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang menekan atau bersifat traumatis. Menulis tentang pengalaman emosional dapat memperbaiki kesehatan mental dan fisik anak-anak sekolah dan lembaga penitipan anak, penderita radang sendi, mahasiswa kedokteran, narapidana dengan kawalan ketat, para ibu baru dan korban pemerkosaan. Ini tidak hanya memberikan keuntungan kesehatan, tetapi juga di ketahui telah mengurangi kecemasan dan depresi, memperbaiki nilai ujian. Salah satu

keunggulan dari terapi *Expressive Writing* ialah membebaskan para konseling menuangkan segala bentuk rasa kecemasannya dalam tulisan anak usia sekolah usia 7-12 tahun tanpa harus memperhatikan susunan kata baku atau penulisan bahasa yang baik dan benar (Muna, 2021).

Namun, hingga saat ini penerapan Expressive Writing Therapy secara spesifik pada anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi masih terbatas. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji efektivitas terapi ini dalam mengurangi kecemasan anak selama masa perawatan di rumah sakit. Penelitian ini penting agar tenaga kesehatan dapat menggunakan pendekatan yang tepat dalam membantu proses adaptasi emosional anak selama hospitalisasi.

METODE

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah Pre eksperimen dengan *pretest-posttest one grup design*, variabel dependen kecemasan anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi dan variabel independen terapi *Expressive Writing*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak yang menjalani hospitalisasi selama 6 bulan mulai bulan 1 Agustus 2023 – 1 Januari 2024 berjumlah 238 orang. Peneliti menggunakan teknik *Accidental Sampling* yang merupakan bagian dari teknik non-probability sampling. Menurut Sugiyono (2018) teknik *Accidental Sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja secara kebetulan (*Accidental*) bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data yang berlangsung selama kurang lebih 10 hari, yakni pada tanggal 30 Juli – 10 Agustus 2024 dengan rata-rata perhari sejumlah 2 orang anak.

Besar sample pada penelitian ini adalah 24 responden selama kurang lebih 10 hari. Pengukuran kecemasan pre test - post test pada kelompok eksperimen dengan menggunakan kuesioner HARS. Peneliti menjelaskan *inform consent* kepada responden. Kemudian melakukan Pre-test dengan memberikan kuesioner HARS kepada responden, dilanjutkan terapi *Expressive Writing* selama 3 hari dalam waktu 1 jam.

Tahapan terapi *expressive writing* ini terdiri dari Tahap *Recognition/Initial write*, Tahap *Examination/writing exercise*, Tahap *Juxtaposition/Feedback*, Tahap *Aplication to the self*. Pada tahap *recognition*, anak dianjurkan untuk menuliskan kata-kata atau frasa apa saja yang muncul dalam pikirannya. Dilanjutkan ke tahap *examination*, yaitu anak diinstruksikan mulai menulis pengalaman emosionalnya (tulisan dapat berupa peristiwa emosional, peristiwa masa lalu, maupun peristiwa yang mendatang). Kemudian tahap *Juxtaposition*, anak dianjurkan membaca kembali tulisannya bila perlu disempurnakan dan didiskusikan dengan orang terdekat. Dan tahapan terakhir *Aplication to the self*, menanyakan kepada anak tentang kesulitan dan hambatan yang dirasakan klien selama sesi menulis.

Setelah itu melakukan posttest dengan memberikan kuesioner kembali setelah dilakukan terapi pada hari ke-3. Analisa data menggunakan uji wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal. Adapun etika penelitian yang digunakan yaitu adanya lembar persetujuan menjadi responden (*Inform Concern*), tanpa nama (*Anonymity*), dan menjaga kerahasiaan responden (*Confidentiality*).

HASIL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	f	%
1	Umur		
	7 Tahun	3	8,3
	8 Tahun	6	25,0
	9 Tahun	10	41,7
	10 Tahun	3	12,5
	11 Tahun	1	8,3
	12 Tahun	1	4,2
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	19	79,2
	Perempuan	5	20,8
3	Riwayat dirawat di RS		
	Pernah	14	58,3
	Tidak pernah	10	41,7
	Total	24	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa umur pada responden yang diteliti mayoritas berumur 9 tahun sebanyak 10 orang (41,7%), jenis kelamin Laki-laki sebanyak 19 orang (79,2%), dan riwayat pernah dirawat di Rumah Sakit sebanyak 14 orang (58,3%).

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Kecemasan Sebelum Intervensi *Expressive Writing* pada Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi

Sebelum dilakukan Intervensi	Frekuensi	%
Kecemasan Ringan	7	29,2
Kecemasan Sedang	11	45,8
Kecemasan Berat	6	25,0
Total	24	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa, Kecemasan Sebelum Intervensi *Expressive Writing* pada Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi mayoritas adalah kategori kecemasan sedang, sebanyak 11 orang (45,8%)

Tabel 4.3
Distribusi frekuensi Kecemasan Sesudah Intervensi *Expressive Writing* pada Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi

Setelah dilakukan Intervensi	Frekuensi	%
Tidak Ada Kecemasan	3	12,5
Kecemasan Ringan	11	45,8
Kecemasan Sedang	8	33,3
Kecemasan Berat	2	8,3
Total	24	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa, Kecemasan Setelah Intervensi *Expressive Writing* pada Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi di UPTDK. RSU. Haji Medan

Pemerintah Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024 mayoritas adalah kategori kecemasan ringan, sebanyak 11 orang (45,8%).

Tabel 4.4 Hasil Analisis Dengan Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi *Expressive Writing* terhadap Kecemasan pada Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi

Variable	Mean	Std. Deviation n	p _{value}
Pre-Test	2,96	,715	
Post-Test	2,38	,824	0.004

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa Hasil analisis uji *wilcoxon signed rank* menunjukkan nilai *p_{value}* sebesar 0,004 (< 0,05), dengan demikian Ho ditolak, maka Ha diterima yang berarti terdapat Pengaruh Terapi *Expressive Writing* terhadap Kecemasan pada Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi. PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 9 tahun (41,7%). Usia 7–12 tahun merupakan rentang usia sekolah dasar yang berada dalam tahap perkembangan kognitif konkret menurut teori Piaget. Anak pada usia ini mulai memahami sebab-akibat, tetapi masih sangat terpengaruh oleh lingkungan emosional (Hurlock, 2013). Oleh karena itu, saat menjalani hospitalisasi, mereka rentan mengalami kecemasan karena perubahan lingkungan dan rutinitas.

Jenis kelamin responden mayoritas adalah laki-laki (79,2%). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak laki-laki cenderung menunjukkan ekspresi emosi seperti kecemasan atau ketakutan secara fisik (menangis, diam, atau gelisah) meskipun secara verbal tidak mengungkapkannya (Sarafino & Smith, 2014).

Sebanyak 58,3% anak pernah menjalani rawat inap sebelumnya. Riwayat hospitalisasi dapat memengaruhi kecemasan secara dua arah: bagi sebagian anak, pengalaman sebelumnya bisa membuat mereka lebih siap; namun pada anak lain justru bisa menjadi sumber trauma, terutama jika pengalaman sebelumnya tidak menyenangkan (Wong & Hockenberry, 2013).

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *Expressive Writing*, mayoritas anak mengalami kecemasan sedang (45,8%). Hal ini sesuai dengan penelitian Purmarini et al. (2016) yang menyatakan bahwa anak usia sekolah cenderung mengalami kecemasan saat dirawat di rumah sakit, dipicu oleh lingkungan asing, tindakan medis, dan perpisahan dari orang tua. Kecemasan ini dapat mengganggu proses penyembuhan serta kolaborasi anak dengan tenaga medis.

Tabel 4.3 menunjukkan adanya perubahan setelah dilakukan terapi *Expressive Writing*, di mana mayoritas anak mengalami kecemasan ringan (45,8%), dan bahkan terdapat 3 anak (12,5%) yang tidak mengalami kecemasan sama sekali. Penurunan tingkat kecemasan ini menunjukkan efektivitas intervensi.

Terapi *Expressive Writing* bekerja dengan cara memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman emosional secara bebas melalui tulisan atau gambar. Menurut Pennebaker (1997), menulis ekspresif dapat membantu individu dalam mengelola emosi negatif, meningkatkan kontrol diri, serta memperbaiki kondisi psikologis dan fisiologis.

Muna (2021) menambahkan bahwa pada anak usia sekolah, Expressive Writing efektif karena mereka sudah mampu menyampaikan ide dan perasaan melalui tulisan, namun masih dalam tahap perkembangan emosional yang labil. Dengan menulis, anak bisa ‘melepaskan’ ketegangan yang tidak dapat diungkapkan secara lisan.

Tabel 4.4 menunjukkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai $p = 0,004 (< 0,05)$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Artinya, terapi Expressive Writing terbukti berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Tampubolon (2019) yang menyatakan bahwa Expressive Writing efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada anak sekolah. Terapi ini juga telah diterapkan secara luas untuk individu dengan trauma, stres, dan kecemasan di berbagai populasi (Pennebaker & Chung, 2011).

Danarti et al. (2018) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi *expressive writing* terhadap penurunan cemas pada remaja. Sama halnya dengan penelitian Purnamarini et al. (2016) yang mengungkapkan bahwa terjadi penurunan kecemasan pada siswa saat ujian setelah diberikan terapi expressive writing.

Menurut Muna (2021), terapi expressive writing memberikan solusi terbaik dalam menurunkan cemas, meningkatkan kepercayaan diri dan menambah semangat saat anak mengalami hospitalisasi. Menuliskan pengalaman emosional dan mengarahkan perhatian yang mengganggu pikiran anak, bisa membuat kondisi pikiran anak menjadi lebih baik (Triyani et al., (2020). Sehingga terapi expressive writing dapat menjadi salah satu rekomendasi terapi untuk menurunkan kecemasan pada anak, khususnya anak prasekolah yang sedang menjalani hospitalisasi di rumah sakit.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi expressive writing berpengaruh terhadap kecemasan pada anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih memperhatikan faktor keluarga dan teman sebaya. Semoga penelitian ini dapat menjadi kerangka acuan dan bahan referensi dan informasi tambahan atau pengembangan penelitian yang berhubungan dengan pengaruh terapi expressive writing terhadap kecemasan pada anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R., Weriana, Siroj, R.A., & Afgani, M.W. (2023). *Experimental Research Dalam Metodologi Pendidikan*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* Vol. 9 (2).
- Amali, B.A., & Rahmawati, L.E. (2020). Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di Depan Umum Dengan Metode *Expressive Writing Therapy*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol. 8 (2).
- Danarti, N.K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 1* (1).
- Fahira, A.M. (2022). Gambaran Kecemasan Efek Hospitalisasi pada Anak Usia Sekolah di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Skripsi*.
- Hurlock, E. B. (2013). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga.

- Muna, K. (2021). Pengaruh Expresive Writing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Suspect COVID 19 Di Instalasi Gawat Darurat. *Skripsi*.
- Musdalipa, Kanita, A., Kasmawati, & Hartina, S. (2019). Terapi Bermain Maggalenceng Sebagai Metode untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi: A Literature Review. *Bimiki: Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia Vol 7*.
- Novitasari, S., Wetin, Ferasinta, & Wati, N. (2021). Penerapan *Atraumatik Care*: Audiovisual Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Keperawatan Silampari Vol 5* (1).
- Nurfatimah. (2019). Peran Serta Orang Tua dan Dampak Hospitalisasi pada Anak Usia 3-6 Tahun di Ruang Anak RSUD Poso. *Jurnal Bidan Cerdas Vol. 1* (3).
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. In *The Oxford Handbook of Health Psychology*.
- Purnamarini, D.P.A., Setiawan, T.I., & Hidayat, D.R. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling Vol 5* (1).
- Rahmawati, I., & Anandita, A.C. (2019). Identifikasi Dampak Kecemasan Pada Anak Yang Dirawat Di Ruang Anak RS Al-Irsyad Surabaya. *Laporan Penelitian Hibah Internal*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley.
- Tampubolon, J.Y. (2019). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019. *Skripsi*.
- Triyani, A.D., Sari, F.S., & Aji, P.T. (2020). Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Stres Anak Dengan HIV/AIDS. *Jurnal Keperawatan Vol. 12* No. 4.
- Utami, D.S., & Lugina, D.S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia 6-12 Tahun yang Mengalami Hospitalisasi di RSAU Dr. M. Salamun. *MAHESA : Mahayati Health Student Journal Vol 4* (2).
- Wong, D. L., & Hockenberry, M. J. (2013). *Essentials of Pediatric Nursing*. Mosby.
- Yunita. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Anak Saat Menjalani Hospitalisasi di RS. Islam Siti Khadijah Palembang. *Skripsi*.
- Zain, N.K. (2020). Pengaruh Penerapan Expressive Writing Therapy Pada Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami Communication Apprehension. *Skripsi*.