

Literature Review: Efek Menulis Ekspresif Terhadap Pasien Kanker

Kadek Dwi Jayanti
adedwijey001@student.unud.ac.id
Fakultas Kedokteran, Program Studi Sarjana Psikologi
Universitas Udayana

Corresponding Author: Kadek Dwi Jayanti

Received: 23 Januari 2024

Revised: 14 Mei 2024

Accepted: 15 Mei 2024

Abstrak—Pasien kanker mengalami penurunan pada kondisi fisik dan psikis yang berdampak terhadap kehidupannya. Menulis ekspresif dapat dilakukan oleh pasien kanker dan memberikan manfaat dalam beberapa aspek penting. Terapi menulis ekspresif sebagai salah satu bentuk katarsis melalui kegiatan menulis pengalaman emosional yang dialami oleh individu. Terapi ini dilakukan sebagai teknik yang “berdiri sendiri” selain digunakan sebagai terapi pendukung pada terapi lainnya. Penerapan terapi ini dilakukan dengan mudah dan sederhana. Kajian literatur ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efek menulis ekspresif terhadap pasien kanker. Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Kajian literatur dilakukan secara deskriptif terhadap 8 artikel jurnal dengan beragam metode sampling dan responden pasien kanker. Pada hasil literatur yang dikaji, menulis ekspresif memberikan manfaat terkait dampak terhadap kondisi fisik, seperti penurunan gejala kanker dan kondisi psikologis seperti mengeksplorasi kondisi pengambilan keputusan, pengaruh keluarga, dan budaya, peningkatan kualitas hidup, penurunan gejala PTSD, dan kecemasan pada pasien kanker. Hal lainnya ditemukan mengenai faktor yang memoderasi dari keberhasilan terapi ini diantaranya dukungan sosial, rentang waktu saat diagnosis penyakit, pemrosesan kognitif, dan kendala sosial dari pasien kanker.

Kata kunci: kajian literatur; menulis ekspresif; pasien kanker

Abstract—*Cancer patients experience a decline in physical and psychological conditions that impact their lives. Expressive writing can be done by cancer patients and provide benefits in several important aspects. Expressive writing therapy as a form of catharsis through writing emotional experiences experienced by individuals. This therapy is performed as a "stand-alone" technique in addition to being used as a supporting therapy for other therapies. The application of this therapy is easy and simple. This literature review aims to determine the extent of the effects of expressive writing on cancer patients. This study used the literature review method. The literature review was conducted descriptively on 8 journal articles with various sampling methods and cancer patient respondents. In the results of the literature reviewed, expressive writing provides benefits related to the impact on physical conditions, such as a decrease in cancer symptoms and psychological conditions such as exploring decision-making conditions, family and cultural influences, improving quality of life, reducing PTSD symptoms, and anxiety in cancer patients. Other factors found to moderate the success of this therapy included social support, time span at diagnosis, cognitive processing, and social constraints of cancer patients.*

Keywords: *literature review; expressive writing; cancer patients*

Pendahuluan

Penyakit kanker seringkali menjadi hal yang menakutkan untuk diketahui oleh masyarakat umum. Kondisi individu yang mengalami penyakit ini sebagian besar dikaitkan dengan alasan seseorang dapat meninggal dunia. Penyakit ini dapat terjadi akibat DNA sel abnormal mengalami kegagalan dalam mutasi genetik, memproduksi sel klon dan berkembang biak secara cepat tanpa memperhatikan pertumbuhan sel normal (Hurst, 2015). Menurut WHO (2022) menyebutkan bahwa kanker menjadi penyebab utama kematian kedua dalam lingkup global dengan estimasi sekitar 10 juta kematian di tahun 2020 atau 1 dari 6 kematian. Diketahui bahwa adanya kemungkinan mendapatkan diagnosis kanker sebanyak 40% pada pria maupun wanita selama masa kehidupannya (Islami dkk., 2021). Individu yang memiliki penyakit ini cenderung memperoleh perhatian besar dari masyarakat akibat prognosis yang mengakibatkan penderitanya mengalami kematian.

Kanker sebagai penyakit kronis berisiko dalam aspek psikologis terhadap penderitanya. Individu dengan penyakit kanker seringkali berjuang selama kehidupannya, namun kanker yang dinyatakan sebagai penyakit kronis ini memiliki dampak terhadap kondisi

emosional dan perubahan pada aktivitas keseharian sehingga menimbulkan permasalahan fisiologis maupun psikologis yang memengaruhi kualitas hidup dari individu itu sendiri (Setiawan dkk., 2021). Pada individu yang memiliki penyakit ini memiliki prevalensi untuk terdiagnosis kesehatan mental diperkirakan antara 30% dan 40% yang lebih tinggi daripada populasi umum (Siegel dkk., 2018). Penyakit kanker yang dialami oleh individu dalam jangka panjang berdampak negatif terhadap individu pada partisipasi sosialnya dan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan (Newman dkk., 2019). Mengetahui hal tersebut menunjukkan bahwa pasien kanker memiliki permasalahan tidak hanya pada kondisi fisik yang melemah dan terdapat penurunan kondisi psikologis turut menyertai.

Mengatasi kondisi yang demikian yang terjadi pada pasien kanker, dibutuhkan solusi yang tepat dan sesuai untuk menangani hal tersebut. Studi kualitatif pada individu dengan berbagai jenis kanker menunjukkan efektivitas dari pemberian terapi menulis ekspresif sebagai pelampiasan pikiran dan perasaan terdalam individu, dan mengembangkan rasa kendali atas hidup individu setelah didiagnosis kanker (Wakelin & Street, 2015). Terapi menulis ekspresif diketahui sebagai teknik pendukung dalam terapi lainnya, namun

dalam suatu penelitian dibuktikan jika terapi ini sebagai teknik yang “berdiri sendiri” mampu mengatasi masalah mental (Reinhold dkk., 2018). Berlanjut dari hal tersebut, baru-baru ini ditemukan bahwa terapi menulis ekspresif memberikan manfaat dalam meningkatkan kondisi mental yang hanya memerlukan sedikit kontak dengan terapis (Gerger dkk., 2021). Adanya hal tersebut menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat memfasilitasi individu selayaknya tempat aman dan *private* dalam mengungkapkan perasaannya yang sulit diungkapkan di ruang terapi bersama terapis. Mengenai hal tersebut membuat terapi menulis ekspresif ini membantu kemandirian pasien agar tidak sepenuhnya bergantung dengan terapis.

Menulis ekspresif pertama kali diterapkan oleh Pennebaker dan Beall (1986) sebagai wadah untuk menulis tentang emosi dan pikiran terdalam mereka mengenai pengalaman traumatis selama sekitar 20 menit dalam empat hari berturut-turut. Terapi menulis ekspresif diketahui berfokus secara individual yang dirancang meningkatkan ekspresi emosional dan proses adaptasi terhadap gejala stres dan dampaknya dalam meningkatkan kesehatan psikologis dan fisik (Pennebaker & Evans, 2014). Menurut Pennebaker dan Chung (2007) terapi menulis ekspresif merupakan kegiatan menulis sebagai

bentuk katarsis sehingga individu menyalurkan pengalaman emosional yang dialaminya. Melakukan terapi ini sebagai alternatif dalam menuangkan segala aspek emosional di dalam diri yang sulit disampaikan secara langsung melalui kata-kata. Penggunaan media tulisan memberikan kelebihan tertentu dibandingkan berbicara verbal mengenai tidak adanya konsekuensi sosial dalam bentuk hukuman dan hinaan terhadap pikiran maupun perasaan yang diungkapkan, akan tetapi individu akan memperoleh makna dari pengungkapan pikiran dan perasaannya (Pennebaker & Smyth, 2016). Melalui menulis yang dilakukan individu dengan penyakit kanker akan memudahkan sebagai sarana *non-verbal* dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Adapun salah satu tujuan terapi ini untuk membantu individu mengurangi berbagai tekanan yang dirasakan (Pennebaker & Smyth, 2016). Melalui terapi ini membantu pasien kanker mengekspresikan tekanannya dengan menulis membuat merasa lebih baik.

Berdasarkan penjelasan diatas, terapi menulis ekspresif ini akan mampu memberikan manfaat terhadap pasien kanker. Efek dari terapi ini memungkinkan membantu pasien kanker dalam melakukan adaptasi dan mampu menciptakan solusi terhadap masalah yang dimilikinya. Melakukan terapi ini dampak positif

lainnya yang diperoleh adalah koping yang adaptif, memudahkan pencarian solusi masalah, meningkatkan aspek kognitif, dan kemampuan interaksi sosialnya (Tonarelli dkk., 2017). Berdasarkan pemaparan penjelasan diatas, tujuan pembuatan *literature review* ini untuk mengetahui sejauh mana efek terapi menulis ekspresif terhadap pasien kanker. Harapannya di masa depan dengan mengetahui manfaat terapi ini dapat digunakan sebagai langkah kuratif yang diberikan kepada pasien kanker.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah *literature review* dengan mengumpulkan, membaca, dan mencatat data-data yang sejalan dengan topik permasalahan. Sumber data berasal dari jurnal nasional dan internasional melalui pencarian di *Google Scholar*, *ScienceDirect*, dan *PubMed* menggunakan kata kunci “*menulis ekspresif*”, “*pasien kanker*”, dan “*penyakit kanker*” dalam rentang waktu 7 tahun terakhir dari tahun (2017-2023). Pencarian literatur yang telah dilakukan menemukan sebanyak 118 jurnal yang relevan dengan topik permasalahan. Pemilihan sumber data yang relevan untuk *literature review* ini melalui tahap inklusi diantaranya (1) Memaparkan keberhasilan penerapan menulis ekspresif terhadap individu dengan penyakit kanker; (2)

Subjek penelitian adalah individu yang didiagnosa penyakit kanker; (3) Usia subjek minimal 18 tahun ke atas; (4) Terdapat jenis perawatan yang diterima; (5) Penelitian yang dilakukan dalam rentang tahun (2017-2023); (6) Penelitian menggunakan teori Pennebaker; (7) Jurnal menggunakan bahasa Indonesia dan Inggris. Kriteria eksklusi diantaranya (1) Metode penelitian yang digunakan selain teori Pennebaker; (2) Subjek penelitian adalah individu tanpa penyakit kanker; (3) Usia subjek dibawah 18 tahun; (4) Tersedia dalam bentuk skripsi, *literature review*, dan *book review*. Adanya kriteria tersebut diperoleh 8 artikel yang memuat kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Berikut artikel-artikel yang dijadikan sebagai bahan *literature review* yang disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Bahan *Literature Review* Efek Menulis Ekspresif Terhadap Pasien Kanker

Nama Peneliti dan Tahun Terbit	Tujuan Penelitian	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
Milbury, K., Lopez, G., Spelman, A., Wood, C., Matin, S. F., Tannir, N. M., ... & Cohen, L. (2017).	Penelitian bertujuan mengetahui individu dengan gejala depresi dan dukungan sosial sebagai moderator menulis ekspresif akan memberikan efek terhadap pasien kanker ginjal.	Subjek penelitian ini adalah pasien yang terdiagnosis kanker ginjal memperoleh pengobatan sebanyak 277 orang berusia minimal 18 tahun.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gejala depresi dan dukungan sosial yang tinggi memperoleh manfaat lebih baik terkait lebih sedikit gejala mengenai kanker ($p < 0,05$) dan gejala depresi ($p < 0,01$) dibandingkan kelompok kontrol.
Wang, L., Geng, X., Ji, L., Lu, G., & Lu, Q. (2020).	Penelitian bertujuan mengetahui penerapan menulis ekspresif terhadap pengambilan keputusan pengobatan, pengaruh keluarga, dan pengaruh budaya pada pasien kanker payudara di Cina.	Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 44 pasien kanker payudara Cina yang telah memperoleh pengobatan.	Hasil penelitian menunjukkan melalui pengungkapan dengan menulis ekspresif memperoleh bahwa pasien kanker payudara di Cina dalam pengambilan keputusan pengobatan dengan mastektomi, partisipasi pasif, dan partisipasi aktif. Pada pengaruh keluarga terdapat beban keuangan, harapan keluarga, dan dukungan keluarga. Pada pengaruh budaya terdapat fatalisme, kesulitan mengekspresikan emosi, dan stigma.
Ji, Ll., Lu, Q., Wang, Lj dkk., (2020)	Tujuan penelitian untuk mengetahui efek <i>expressive writing intervention</i> terhadap kualitas hidup pasien kanker payudara di Cina daratan.	Subjek penelitian yang telah ditentukan sebanyak 118 pasien kanker payudara di Cina yang menerima perawatan untuk kanker.	Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa peserta dalam kelompok CTL, EMO, dan SR mengalami peningkatan kualitas hidup yang tinggi daripada kelompok kontrol. Analisis varians pengukuran berulang adanya pengaruh waktu yang signifikan ($F = 13,9, P < 0,001, \eta^2 = 0,20$) dan waktu \times interaksi kelompok ($F = 3,5, P < 0,01, \eta^2 = 0,08$) pada kualitas hidup.
Lu, Q., Dong, L., Wu, I.H.C dkk., (2019)	Tujuan penelitian mengetahui penerapan efek menulis ekspresif terhadap pasien kanker payudara di Cina yang menjalankan kemoterapi.	Subjek yang digunakan adalah 90 pasien kanker payudara berusia 18-65 tahun yang didiagnosis kanker payudara dan menjalani kemoterapi.	Hasil penelitian menunjukkan melakukan penulisan ekspresif mengenai pengalaman positif dan fakta terkait kanker bermanfaat terhadap pasien kanker di Cina yang menjalankan kemoterapi. Pada kelompok CFC terjadi peningkatan kualitas hidup dibandingkan dengan SRC pada tindak lanjut 1 dan 2 bulan ($\Delta QOL = 9,31, p = 0,01, d = 0,44; \Delta QOL = 9,45, p = 0,025, d = 0,49$).
Chu, Q., Wu, I.H.C. & Lu, Q. (2020)	Penelitian bertujuan mengetahui penulisan pengaturan diri yang menyatakan <i>cognitive reappraisal</i> dari stresor dengan pengungkapan emosional dalam mengurangi PTSD pada pasien kanker payudara Cina-Amerika.	Penentuan subjek penelitian menggunakan sebanyak 136 pasien kanker payudara di Cina-Amerika yang memiliki kanker payudara dan menyelesaikan operasi kanker payudara dalam 5 tahun sebelumnya.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis ekspresif yang menggabungkan penilaian ulang kognitif stresor, pengungkapan emosional, dan penemuan manfaat efektif mengurangi PTSD diantara pasien kanker payudara di Cina-Amerika.
Qian Lu, Matthew W Gallagher, Alice Loh, Lucy Young. (2018)	Tujuan penelitian mengetahui penulisan ekspresif terhadap peningkatan kualitas hidup penyintas kanker payudara di Cina-Amerika.	Subjek penelitian terdiri dari 136 pasien terdiagnosis kanker payudara di Cina-Amerika yang telah menerima pengobatan.	Hasil diperoleh terjadinya peningkatan kualitas hidup pasien kanker payudara di Cina-Amerika. Peningkatan kualitas hidup terjadi pada awal hingga tindak lanjut 6 bulan dengan signifikansi ($d = 0,90, 95\% \text{ CI } [0,02, 1,687]$).
La Marca, L., Maniscalco, E., Fabbiano, F dkk., (2019)	Penelitian ditujukan untuk mengetahui efektivitas menulis ekspresif terhadap peningkatan kualitas hidup dan mengurangi gejala kejiwaan terkait tingkat <i>alexithymia</i> pada pasien kanker.	Terdapat 71 pasien yang telah menerima diagnosa kanker dan menerima perawatan seperti, kemoterapi dan imunoterapi.	Hasil penelitian membuktikan bahwa menulis ekspresif pada kelompok eksperimen efektif meningkatkan kualitas hidup ($d = .31$) pada tindak lanjut pasien yang memperoleh diagnosa kanker dibandingkan kelompok kontrol.

Abdurrahman, N. F., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2020).	Penelitian bertujuan mengetahui peran menulis ekspresif dalam menurunkan kecemasan menjalani kemoterapi untuk pasien kanker payudara stadium I atau II	Subjek penelitian yang terlibat sebanyak 4 pasien dengan kanker payudara stadium I dan II telah memperoleh kemoterapi dan menjalani kemoterapi kembali.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan kecemasan dalam penerapan menulis ekspresif pada pasien kanker stadium I dan II.
--	--	---	--

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan temuan artikel jurnal oleh peneliti membahas terkait manfaat yang diperoleh melalui terapi menulis ekspresif pada pasien kanker. Pembahasan mengenai manfaat menulis ekspresif ditinjau dalam manfaat terhadap kondisi fisik dan kondisi psikologis. Hal tersebut dilakukan berdasarkan teori yang disampaikan oleh Pennebaker dan Beall (1986) bahwa menulis ekspresif memiliki dampak terhadap kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Dalam menelaah artikel jurnal yang ditemukan peneliti juga membahas mengenai faktor yang memoderasi selama pelaksanaan menulis ekspresif pada pasien kanker.

Dampak Terhadap Kondisi Fisik

Pasien kanker yang menulis ekspresif terkait pengalaman selama menderita penyakit kanker memperoleh manfaat terhadap kesehatan fisik (Milbury dkk., 2017; Ji dkk., 2020; Milbury dkk., 2014). Pelaksanaan menulis ekspresif dilakukan dalam 20 menit selama 10 hari dengan melakukan 4 sesi. Terdapat juga pelaksanaan yang dilakukan selama 3 minggu dengan durasi 30 menit. Saat

melakukan proses penulisan terkait perilaku kesehatan yang dilakukan oleh pasien kanker mengenai perilaku diet, aktivitas fisik, perilaku penggunaan zat, hingga kebiasaan tidur yang dilakukan mampu mengurangi timbulnya gejala terkait kanker. Berdasarkan teori oleh Pennebaker (2002) menyebutkan bahwa individu yang menulis ekspresif terkait kondisi yang dialaminya mampu meningkatkan dampak terhadap kesehatan fisik. Pasien melakukan penilaian terhadap keparahan gejala maupun gangguan terhadap aktivitas sehari-hari yang dilakukan. Hal tersebut mampu meningkatkan fungsi fisik dari pasien dan mengurangi adanya gejala terkait kanker dalam jangka panjang. Melakukan penulisan terkait pengalaman fakta kanker yang dialami oleh pasien kanker memungkinkan bahwa pikiran negatif terkait penyakit kanker yang dialami menjadi ditekan sehingga berdampak pada kondisi fisik yang lebih baik.

Dampak Terhadap Kondisi Psikologis

Penerapan terapi menulis ekspresif terhadap pasien kanker memperoleh beragam manfaat terhadap kondisi

psikologis. Melakukan terapi ini berdampak pada pengambilan keputusan, pengaruh keluarga, dan budaya terhadap pasien kanker (Wang dkk., 2020). Pelaksanaan menulis ekspresif di penelitian tersebut dilakukan selama 3 minggu dengan durasi 30 menit. Ditemukan adanya kecenderungan dari pasien kanker untuk berperan pasif terhadap pengambilan keputusan pengobatan dan bergantung terhadap dokter maupun keluarga pasien. Penemuan lainnya menunjukkan bahwa harapan dan dukungan keluarga memberikan keyakinan kepada pasien untuk menerima penyakit dan melakukan perawatan yang dianjurkan dokter. Hal tersebut menunjukkan bahwa keluarga berperan penting dalam penyesuaian emosional dan memberikan dukungan psikologis bagi pasien dengan penyakit kanker payudara. Terhadap penemuan terkait budaya yang diperoleh bahwa pasien dengan keyakinan fatalistik (fatalisme) berperan pasif dalam menerima penyakit dan tindakan pengobatannya. Hal lain yang ditemukan mengenai stigma yang dialami oleh pasien terkait penyakit kanker yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan penelitian Lu dkk., (2016) dengan pasien yang memiliki kanker payudara cenderung memilih melakukan mastektomi dalam pengobatan yang dilakukan, pengetahuan pasien yang kurang terkait kanker payudara sebelum didiagnosis, dan

mempercayai sepenuhnya dengan dokter terkait rekomendasi pengobatan. Pada penelitian yang sejalan lainnya oleh Warmoth dkk., (2017) pasien sebagai penyintas kanker payudara pernah mengalami stigma dalam budaya tempat tinggalnya, dan adanya kecenderungan pasien menyimpan dan menyembunyikan perasaan negatif dari orang lain untuk menjaga keharmonisan lingkungannya.

Mengenai kondisi psikologis berikutnya yang ditemukan oleh peneliti, yaitu kualitas hidup pada pasien kanker setelah melakukan terapi menulis ekspresif. Penelitian (Ji dkk., 2020; Lu dkk., 2019; La Marca dkk., 2019; Lu dkk., 2018) menunjukkan efek yang signifikan melalui penerapan terapi menulis ekspresif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien kanker. Penelitian Ji dkk., (2020) dan Lu dkk., (2018) melakukan terapi ini selama 3 minggu dengan durasi 30 menit. Pada 3 dan 6 bulan setelah melakukan terapi diberikan kuesioner tindak lanjut. Hasil menunjukkan peningkatan kualitas hidup yang tinggi di tindak lanjut 6 bulan. Hal tersebut serupa menunjukkan hasil yang sama pada penelitian (Lu dkk., 2019) hanya saja perbedaan terletak pada proses tindak lanjut di 1 dan 2 bulan. Penelitian Lu dkk., (2019) melaksanakan proses terapi menulis ekspresif selama 30 menit di setiap minggunya dalam rentang waktu 4 minggu. Penelitian lainnya oleh La Marca

dkk., (2019) melaksanakan terapi menulis ekspresif selama 15 menit dalam jangka waktu 6 bulan pada pasien kanker. Berbagai penelitian yang menyebutkan efektivitas terapi menulis ekspresif terhadap pasien kanker sejalan dengan penelitian Wang dkk., (2022) bahwa menulis ekspresif menunjukkan efek terhadap peningkatan kualitas hidup pada pasien kanker dengan efek yang ditemukan pada 2 minggu setelah diberikan. Penelitian sejalan lainnya oleh Wu dkk., (2021) melalui penerapan menulis ekspresif mampu memberikan kualitas hidup yang baik bagi pasien kanker. Kualitas hidup pada pasien kanker umumnya mengenai persepsi pasien tentang kesehatan fisik, mental, dan sosialnya yang dipengaruhi oleh diagnosis, pengobatan, pasca perawatan, dan keberlangsungan hidup (Mirzaei dkk., 2021). Melaksanakan terapi menulis ekspresif oleh pasien kanker ini dilakukan untuk mengintegrasikan sumber daya internal yang dimiliki agar fokus menuliskan berbagai aspek terkait penyakit kanker sehingga pikiran menjadi lebih adaptif terhadap situasi yang dialami pasien. Penerapan terapi ini terhadap pasien kanker menunjukkan keberhasilan dan manfaatnya terhadap peningkatan kualitas hidup pasien kanker. Peningkatan kualitas hidup pada pasien kanker merupakan aspek psikologis yang penting

untuk dipertahankan bagi pasien kanker.

Kondisi psikologis lainnya yang memperoleh manfaat dari penerapan terapi menulis ekspresif pada pasien kanker, yaitu gejala PTSD (*post-traumatic stress disorder*). Penelitian oleh Chuu dkk., (2020) melakukan terapi menulis ekspresif selama 3 minggu memperoleh hasil penurunan pada gejala terkait PTSD. Penulisan yang dilakukan mengenai pikiran dan perasaan terdalem terkait kanker, dampak positif dan negatif dari kanker yang diperoleh serta strategi koping, dan pikiran positif mengenai kanker. Pada gejala PTSD ini menitikberatkan pada fenomena pengalaman berulang, tindakan menghindar hingga *hyperarousal* (Chan dkk., 2018). Pada sebagian pasien kanker ketika mengalami kesulitan dalam pengungkapan emosional dapat menghambat pemrosesan kognitif terhadap kondisi penyakit kanker yang dialami sehingga mengakibatkan munculnya gejala PTSD. Penelitian Lepore dkk., (2015) memperoleh dari penerapan menulis ekspresif mampu bermanfaat sebagai media dalam mengekspresikan dan mengungkapkan emosi pasien kanker terutama mengenai kekhawatiran dan ketakutannya. Penelitian serupa oleh Chu dkk., (2019) menyatakan bahwa melalui pelaksanaan terapi menulis ekspresif memberikan manfaat dalam mengurangi

gejala PTSD pada pasien kanker. Penemuan terkait penurunan gejala PTSD melalui studi ini menunjukkan bahwa penerapan dari menulis ekspresif dapat diterapkan untuk menurunkan gejala PTSD pada pasien kanker.

Aspek psikologis berikutnya yang diperoleh dari terapi menulis ekspresif, yaitu kecemasan. Kondisi psikologis berupa kecemasan ini umumnya dialami oleh pasien kanker (Pitman dkk., 2018). Pada pasien kanker yang menjalani pengobatan, kondisi kecemasan sering kali dialami oleh pasien kanker sehingga meningkatkan efek samping selama menjalani kemoterapi (Mahdizadeh dkk., 2019). Penelitian oleh Abdurrahman dkk., (2020) mengenai terapi menulis ekspresif terhadap pasien kanker payudara selama 20 menit selama 4 hari. Hasil yang diperoleh terhadap pasien adalah penurunan kecemasan menjalani kemoterapi setelah mendapatkan terapi menulis ekspresif. Penerapan menulis ekspresif ini membantu pasien dalam mengekspresikan perasaan dan pikiran yang mengganggu serta memiliki sudut pandang yang berbeda dari trauma yang dialaminya terutama terkait diagnosis kanker yang diperoleh. Hal tersebut membuat pasien merubah perspektif terkait penyakit kanker yang dialaminya. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Lu dkk., (2023) adanya

penurunan gejala kecemasan terhadap pasien kanker payudara melalui penerapan menulis ekspresif. Penerapan menulis ekspresif ini melalui pengungkapan pikiran dan perasaan terkait pengalaman penyakit yang dirasakan mampu mereduksi kecemasan yang dihadapi.

Faktor Moderasi dari Menulis Ekspresif

Beberapa artikel jurnal menunjukkan terkait keberhasilan dari penerapan terapi menulis ekspresif dalam penelitiannya. Sejauh mana penerapan terapi ini memberikan efek terhadap pasien kanker yang melakukan penulisan menulis ekspresif. Beberapa variabel moderator membantu dalam memberikan manfaat mengenai efek menulis ekspresif terhadap pasien kanker.

Faktor moderator yang ditemukan pada salah satu penelitian Milbury dkk., (2017) menemukan terkait moderator yang memengaruhi hasil terapi menulis ekspresif mengenai variabel psikososial, yaitu dukungan sosial. Pada pasien di kelompok EW yang melakukan terapi ini memiliki gejala depresi awal cenderung rendah pada masa tindak lanjut apabila pasien memiliki dukungan sosial yang tinggi dibandingkan pasien dalam kelompok. Hal ini mungkin menunjukkan jika lingkungan sekitar pasien mendukung secara sosial menjadi faktor dalam menjalankan terapi untuk memperoleh

kesembuhan. Dukungan sosial yang dimiliki oleh pasien kanker payudara dapat memengaruhi optimisme untuk kesembuhan penyakitnya Wardiyah dkk., (2014). Studi lainnya menyebutkan mengenai dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan sekitar memengaruhi terkait depresi yang dimiliki oleh pasien kanker dalam menghadapi penyakitnya (Pratiwi dkk., 2019; Kim dkk., 2016).

Adanya rentang waktu selama diagnosis penyakit pada pasien kanker memengaruhi efek dalam pemberian terapi menulis ekspresif. Menurut penelitian Li dkk., (2015) menyebutkan bahwa pasien kanker payudara yang baru menerima diagnosis memiliki ketakutan yang dominan mengenai penyakit dan kurangnya kesempatan dalam memproses informasi maupun peristiwa terkait diagnosis penyakitnya terutama menemukan aspek positif dari kondisinya. Hal tersebut ditemukan pada penelitian Ji dkk., (2020) menunjukkan pasien kanker payudara dalam penelitian melakukan menulis ekspresif setelah memperoleh diagnosis penyakit yang cepat dengan rata-rata waktu 3,6 bulan. Hal tersebut memungkinkan adanya kecenderungan pasien yang memperoleh diagnosis cepat memiliki banyak trauma emosional dan penggambaran terkait diagnosis kanker yang ingin diungkapkan melalui terapi dalam kelompok penulisan fakta kanker

dan pengungkapan emosional dibandingkan pengaturan diri. Mengenai hal tersebut memberikan adanya peluang bagi pasien kanker payudara untuk menuliskan terkait penyakitnya pada terapi ini di penulisan fakta kanker dan mengalami kesulitan beralih dari pengalaman traumatis ke pengalaman positif di penulisan pengaturan diri.

Pada pasien kanker yang melakukan terapi menulis ekspresif memperoleh efek yang signifikan apabila menulis dengan aspek kognitif. Berdasarkan teori pemrosesan kognitif Pennebaker (1993) menggunakan aspek kognitif yang dominan memungkinkan untuk mengidentifikasi kognisi dari peristiwa stres yang dialami dari penyakitnya sehingga mengurangi aktivasi fisiologis terkait dengan pemikiran yang mengganggu. Penelitian oleh Lu dkk., (2019) dan Lu dkk., (2019) penerapan terapi menulis ekspresif difasilitasi menggunakan aspek kognitif, seperti menulis fakta mengenai penyakit kanker cenderung digunakan pada gaya berpikir pasien dalam terapi ini dan pasien melakukan *cognitive reappraisal* sebelum mengungkapkannya secara emosional. Melakukan *cognitive reappraisal* terlebih dahulu lalu diikuti pengungkapan emosional membantu membentuk cerita yang komprehensif daripada sebaliknya sehingga akan menemukan manfaat dari

menulis tersebut (Pannebaker, 1997). Kecenderungan yang dimiliki pasien mengenai emosi dan pikiran yang menekan sehingga memilih menulis terkait fakta maupun informasi mengenai kankernya kemungkinan agar tidak mengalami kembali emosi yang menyakitkan. Hal ini juga menunjukkan bahwa pentingnya untuk menekankan aspek kognitif terlebih dahulu sebelum melakukan pengungkapan emosional pada penerapan menulis ekspresif ini.

Temuan terakhir mengenai faktor lain yang memoderator pada terapi menulis ekspresif, yaitu kendala sosial. Penelitian Chu dkk., (2020) menunjukkan adanya peran tingkat kendala sosial tinggi memberikan manfaat kepada pasien kanker payudara untuk mengurangi gejala pengalaman ulang dan *hyperarousal* terkait PTSD yang dialami oleh pasien. Pada pasien dengan kendala sosial yang rendah ditemukan manfaat dari menulis ekspresif ini dapat mengurangi gejala penghindaran (*avoidance*) terkait PTSD pasien. Kendala sosial dipahami terkait kondisi sosial ketika pasien disalahpahami, ditolak hingga diasingkan oleh lingkup sosial ketika mencoba untuk mengungkapkan terkait kondisinya (Lepore, 2001). Lebih lanjut disampaikan terkait model pemrosesan kognitif sosial bahwa kendala sosial berakibat pada keengganan pasien kanker dalam mengekspresikan pikiran dan

perasaan terkait penyakit kanker sehingga menghambat pemrosesan kognitif terkait pengalaman kanker (Kolokotroni dkk., 2018). Hal tersebut memungkinkan bahwa pasien kanker dengan lebih banyak kendala sosial memiliki manfaat lebih terkait mengekspresikan pikiran dan perasaannya melalui menulis ekspresif.

Kesimpulan

Temuan dari artikel jurnal terkait efek menulis ekspresif terhadap pasien kanker memberikan manfaat terhadap pasien kanker. Menulis ekspresif pada pasien kanker menjadi langkah kuratif dalam menangani permasalahan yang dialami oleh individu di tengah permasalahan penyakit kanker yang dihadapinya. Berdasarkan hasil beberapa jurnal yang dikaji efek menulis ekspresif membantu terkait dampak terhadap kondisi fisik, seperti penurunan gejala kanker dan kondisi psikologis seperti mengeksplorasi kondisi pengambilan keputusan, pengaruh keluarga, dan budaya, peningkatan kualitas hidup, penurunan gejala PTSD, dan kecemasan pada pasien kanker. Adanya tahapan yang beragam dilakukan pada masing-masing penelitian dengan menggunakan teori Pennebaker terkait waktu penulisan dan sistematika penulisan yang dilakukan. Aspek penting yang perlu diperhatikan pada penemuan ini terkait efek moderator dari variabel lain yang

memoderasi efek dari pemberian terapi menulis ekspresif pada pasien kanker. Efek yang memoderator terhadap terapi ini diantaranya dukungan sosial, rentang waktu diagnosis penyakit, pemrosesan kognitif, dan kendala sosial dari pasien kanker.

Keterbatasan dan Saran.

Keterbatasan yang ditemukan dari *literature review* ini di masa depan agar menggunakan literatur yang lebih banyak terkait dengan topik penelitian. Hal ini akan mempermudah untuk mengkaji lebih dalam terkait efek menulis ekspresif pada pasien kanker. Temuan dari *literature review* ini dapat memberikan referensi pada pengguna layanan psikologi yang menggunakan terapi ini agar mengetahui dan memperhatikan beberapa variabel yang membantu keberhasilan dari penerapan menulis ekspresif pada pasien kanker.

Daftar Pustaka

- Chu, Q., Wu, I. H. C., Tang, M., Tsoh, J., & Lu, Q. (2020). Temporal relationship of posttraumatic stress disorder symptom clusters during and after an expressive writing intervention for Chinese American breast cancer survivors. *Journal of psychosomatic research*, 135, 110142.
- Chu, Q., Wong, C. C. Y., & Lu, Q. (2019). Acculturation moderates the effects of expressive writing on post-traumatic stress symptoms among Chinese American breast cancer survivors. *International Journal of Behavioral Medicine*, 26, 185-194.
- Chan, C. M. H., Ng, C. G., Taib, N. A., Wee, L. H., Krupat, E., & Meyer, F. (2018). Course and predictors of post-traumatic stress disorder in a cohort of psychologically distressed patients with cancer: a 4-year follow-up study. *Cancer*, 124(2), 406-416.
- DiMenichi, B. C., Ceceli, A. O., Bhanji, J. P., & Tricomi, E. (2019). Effects of expressive writing on neural processing during learning. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, 389.
- Gerger, H., Werner, C. P., Gaab, J., & Cuijpers, P. (2021). Comparative efficacy and acceptability of expressive writing treatments compared with psychotherapy, other writing treatments, and waiting list control for adult trauma survivors: A systematic review and network meta-analysis. *Psychological Medicine*.
- Hurst, M. (2015). *Belajar mudah keperawatan medikal-bedah. Vol.1.* EGC
- Islami, F., Ward, E. M., Sung, H., Cronin, K. A., Tangka, F. K., Sherman, R. L., ... & Benard, V. B. (2021). Annual report to the nation on the status of

- cancer, part 1: national cancer statistics. *JNCI: Journal of the National Cancer Institute*, 113(12), 1648-1669.
- Kim, M. Y., Lee, M. J., & Kang, S. G. (2016). The effects of social support on stress and depression in breast cancer patients. *International Journal of BioScience and Bio-Technology*, 8(3), 159–170.
- Kolokotroni, P., Anagnostopoulos, F., & Hantzi, A. (2018). The role of optimism, social constraints, coping, and cognitive processing in psychosocial adjustment among breast cancer survivors. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 25, 452-462.
- LeMone, P., Burke, K., and Bauldoff, G. (2015). *Buku ajar keperawatan medikal bedah: gangguan integumen, gangguan endokrin dan gangguan gastrointestinal*. 5th edn. Jakarta: EGC.
- Lepore, S. J. (2001). A social–cognitive processing model of emotional adjustment to cancer. In A. Baum & B. L. Andersen (Eds.), *Psychosocial interventions for cancer* (pp. 99–116). American Psychological Association.
- Lepore, S. J., Revenson, T. A., Roberts, K. J., Pranikoff, J. R., & Davey, A. (2015). Randomised controlled trial of expressive writing and quality of life in men and women treated for colon or rectal cancer. *Psychology & health*, 30(3), 284–300.
- Li, L., Zhu, X., Yang, Y., He, J., Yi, J., Wang, Y., et al. (2015). Cognitive emotion regulation: Characteristics and effect on quality of life in women with breast cancer. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13, 51.
- Lu, Q., Yeung, N. C., Tsai, W., & Kim, J. H. (2023). The effects of culturally adapted expressive writing interventions on depressive and anxiety symptoms among Chinese American breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 161, 104244.
- Lu, Q., Yeung, N. C., You, J., & Dai, J. (2016). Using expressive writing to explore thoughts and beliefs about cancer and treatment among Chinese American immigrant breast cancer survivors. *Psycho-oncology*, 25(11), 1371.
- Mahdizadeh, M. J. (2019). Guided imagery: Reducing anxiety, depression, and selected side effects associated with chemotherapy. *Number 5/October 2019*, 23(5), E87-E92.
- Milbury, K., Spelman, A., Wood, C., Matin, S. F., Tannir, N., Jonasch, E.,

- ... & Cohen, L. (2014). Randomized controlled trial of expressive writing for patients with renal cell carcinoma. *Journal of Clinical Oncology*, 32(7), 663.
- Milbury, K., Lopez, G., Spelman, A., Wood, C., Matin, S. F., Tannir, N. M., ... & Cohen, L. (2017). Examination of moderators of expressive writing in patients with renal cell carcinoma: the role of depression and social support. *Psycho-Oncology*, 26(9), 1361-1368.
- Mirzaei, F., Farshbaf-Khalili, A., Nourizadeh, R., & Zamiri, R. E. (2021). Quality of life and its predictors in Iranian women with breast cancer undergoing chemotherapy and radiotherapy. *Indian Journal of Cancer*, 58(1), 76-83.
- Newman, R. M., Alfano, C. M., Radomski, M. V., Pergolotti, M., Wolf, T. J., Sleight, A. G., ... & Lyons, K. D. (2019). Catalyzing research to optimize cancer survivors' participation in work and life roles. *OTJR: occupation, participation and health*, 39(4), 189-196.
- Pennebaker JW (2000) Telling stories: the health benefits of narrative. *Lit Med* 19(1):3-18.
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour research and therapy*, 31(6), 539-548.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology*, 95(3), 274.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). *Expressive writing, emotional upheavals, and health*. Foundations of health psychology, 263-284.
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing: words that heal*. Enumclaw: Idyll Arbor.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. Guilford Publications.
- Pitman, A., Suleman, S., Hyde, N., & Hodgkiss, A. (2018). Depression and anxiety in patients with cancer. *Bmj*, 361.
- Pratiwi, F. J., Mardhiyah, S. A., & Juniarly, A. (2019). Peran dukungan sosial terhadap optimisme pada cancer survivor di rumah sakit islam khadijah Palembang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 270-279.
- Reinhold, M., Bürkner, P. C., & Holling, H. (2018). Effects of expres-sive

- writing on depressive symptoms—A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*.
- Setiawan, H., Khaerunnisa, R. N., Ariyanto, H., Fitriani, A., Firdaus, F. A., & Nugraha, D. (2021). Yoga meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker: Literature Review. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 75â€“88.
- Siegel, R. L., Miller, K. D., & Jemal, A. (2018). Cancer statistics, 2018. *CA: a cancer journal for clinicians*, 68(1), 7-30.
- Tonarelli, A., Cosentino, C., Artioli, D., Borciani, S., Camurri, E., Colombo, B., ... & Artioli, G. (2017). Expressive writing. A tool to help health workers. Research project on the benefits of expressive writing. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 88(Suppl 5), 13.
- Wakelin, K., & Street, A. F. (2015). An online expressive writing group for people affected by cancer: a virtual third place. *Australian Social Work*, 68(2), 198-211.
- Wang, R., Li, L., Xu, J., Ding, Z. T., Qiao, J., Redding, S. R., Xianyu, Y. Y., & Ouyang, Y. Q. (2022). Effects of structured expressive writing on quality of life and perceived self-care self-efficacy of breast cancer patients undergoing chemotherapy in central china: A Randomized Controlled Trial. *Healthcare (Switzerland)*, 10(9).
- Wang, Y., Zhu, X., Yi, J., Tang, L., He, J., Chen, G., ... & Yang, Y. (2015). Benefit finding predicts depressive and anxious symptoms in women with breast cancer. *Quality of Life Research*, 24, 2681-2688.
- Wardiyah, A., Afiyanti, Y., & Budiati, T. (2014). Faktor yang mempengaruhi optimisme kesembuhan pada pasien kanker payudara. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 121-127.
- Warmoth, K., Cheung, B., You, J., Yeung, N. C., & Lu, Q. (2017). Exploring the social needs and challenges of Chinese American immigrant breast cancer survivors: a qualitative study using an expressive writing approach. *International journal of behavioral medicine*, 24, 827-835.
- Wen, K. Y., Ma, X. S., Fang, C., Song, Y., Tan, Y., Seals, B., & Ma, G. X. (2017). Psychosocial correlates of benefit finding in breast cancer survivors in China. *Journal of Health Psychology*, 22(13), 1731-1742.
- WHO. (2022). *Health Topics Cancer*. https://www.who.int/health-topics/cancer#tab=tab_1. Retrieved December 12, 2023.