

**TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN
DEPRESI PADA REMAJA PEREMPUAN DENGAN ORANG TUA
BERCERAI**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:

Uly Daniyatul Firdaus

10710072

Pembimbing: Lisnawati, M.Psi

197508102011012001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2015

TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN DEPRESI PADA REMAJA PEREMPUAN DENGAN ORANG TUA BERCERAI

INTISARI

Uly Daniyatul Firdaus

NIM 10710072

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

uly.elfirdaus@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan depresi antara sebelum terapi dan sesudah terapi menulis ekspresif, dan antara sesudah terapi dan saat *follow up* pada remaja perempuan dengan orang tua bercerai. Sebagai subyek penelitian adalah remaja perempuan SMP Institut Indonesia Yogyakarta dengan rentang usia antara 12-15 tahun yang mengalami depresi sedang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala depresi Beck Depression Inventory (BDI) yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh Susilowati dan Hasanat (2011), dengan koefisien keandalan sebesar 0,844 dan indeks daya beda 0,1936 sampai 0,6317. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah *non-randomized one group pretest-posttest design*, yaitu desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subyek serta melakukan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan pada subyek. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,317, pada pengukuran antara sebelum dan sesudah terapi (pre-post) dan nilai signifikansi sebesar 0,180 pada pengukuran antara sesudah terapi dan follow up (post-follow up). Sedangkan berdasarkan data deskriptif menunjukkan adanya penurunan skor depresi antara sebelum dan sesudah terapi serta antara sesudah terapi dan follow up.

Kata kunci: Depresi, remaja perempuan, perceraian orang tua, terapi menulis ekspresif

EXPRESSIVE WRITING THERAPY TO DECREASE THE LEVEL OF DEPRESSION IN FEMALE ADOLESCENTS WITH PARENTAL DIVORCE

ABSTRACT

Uly Daniyatul Firdaus

NIM 10710072

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

uly.elfirdaus@gmail.com

This research aimed to determine the presence of decrease in depression before and after expressive writing therapy, also before and after the follow-up in female adolescents with parental divorce. Subjects of this research were female adolescents from Indonesian Institute of Yogyakarta junior high school aged 12-15 years old who experience depression in moderate level. This research used Beck Depression Inventory (BDI) depression scale as the instruments to measure depression. BDI has been translated into Indonesian. The validity and reliability were measured by Susilowati and Hasanat (2011) with the score of reliability coefficient was 0.844 and the index of differences ranged between 0.1936 and 0.6317. The Research design used was non-randomized one-group pretest-posttest design. The results were being analyzed by using Wilcoxon test and were obtained significance value 0.317 from the measurements between before and after therapy (pre-post) and significance value 0.180 from the measurement between post therapy and follow-up. Descriptive data shows a decrease in depression scores between before and after therapy and between post therapy and follow-up.

Keyword: Depression, female adolescents, parental divorce, expressive writing therapy

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Uly Daniyatul Firdaus

NIM : 10710072

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Februari 2015

Yang menyatakan

Uly Daniyatul Firdaus

NIM. 10710072

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi

Lamp :

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti dan mengoreksi serta menyarankan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi dari saudara:

Nama : Uly Daniyatul Firdaus

NIM : 10710072

Jurusan : Psikologi

Judul : Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Upaya Menurunkan
Depresi Sedang Pada Remaja Putri Korban Perceraian Orang Tua

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN
Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Strata Satu Psikologi.

Harapan kami agar skripsi tersebut dapat segera dimunaqosyahkan. Atas
perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Yogyakarta, 27 Januari 2015

Pembimbing



Lisnawati M.Psi

NIP. 197508102011012001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. 519571
YOGYAKARTA 55281 FM-UINSK-PBM-05-07/RO



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/ 483 /2015

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI UPAYA
MENURUNKAN DEPRESI PADA REMAJA
PEREMPUAN DENGAN ORANG TUA BERCERAI

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Uly Daniyatul Firdaus

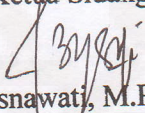
NIM : 10710072

Telah dimunaqosyahkan pada: Kamis, tanggal: 26 Februari 2015
dengan nilai : 88 (A/B)

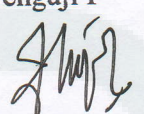
Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

TIM MUNAQOSYAH :

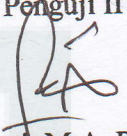
Ketua Sidang


Lisnawati, M.Psi
NIP. 197508102011012001

Penguji I


Miftahun Ni'mah Suseno, M.Psi
NIP.197703132009122001

Penguji II


Pihasniwati, M.A, Psi
NIP. 19741117 200501 2 006

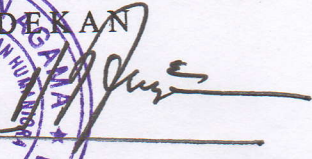
Yogyakarta, 15 - 4 - 2015

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN




Dr. Kamsi, MA
NIP. 19570207 198703 1 003

MOTTO

Kebahagiaan tidak diukur dari seberapa banyak

yang Anda miliki,

tetapi dari seberapa banyak Anda menikmati

dari apa yang Anda miliki

(Charles Haddon Spurgeon)

Big Journey Always Comes From Small Steps

Penciptaan seribu hutan dimulai dari sebutir biji

(Ralph Waldo Emerson)

Keadaan tidak pernah menciptakan masalah, namun

Tindakanmu terhadap keadaan yang menciptakan masalah

(W. Mitchell)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamiin...

Teriring rasa syukur kehadirat Alloh SWT atas segala berkah, rahmat, kemudahan, rohman dan rohimNYA, saya persembahkan skripsi ini untuk:

(Alm) Abah Drs. Wachyun

Sebagai inspirator dan motivator nyata dalam hidupku..

Lelaki terhebat, sang pejuang keluarga, dengan penuh kewibawaan &

kebijaksanaan selalu merangkul keluarganya dalam kedamaian..

(Almh) Ummi Sri Syamsiyah

Malaihatku, dengan tulus hati dan penuh cinta mencurahkan segala doa, kasih

sayang, dan hidupnya untukku..

Malaihatku, dengan senyuman, sentuhan halus nan lembut yang selalu bisa

mendamaikan resah dan gelisahku..

Doaku untuk Abah & Ummi yang sekarang berbahagia di tempat teristimewa

di sisi Alloh SWT..

Beruntungnya Ufy memiliki Abah & Ummi..

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Illahi Robbi atas segala limpahan rahmat dan karuniaNYA sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa terlimpahkan pada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, yang menjadi suri tauladan bagi seluruh umat manusia.

Skripsi ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bimbingan, arahan, dorongan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis dengan segala rasa rendah hati ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bpk. Prof. Dudung Abdurrahman, M. Hum, Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
2. Bpk. Zidni Immawan Muslimin, S. Psi., M. Si, Ketua Prodi Psikologi yang ikut melancarkan prosesnya penyusunan skripsi.
3. Ibu Satih Saidiyah, Dipl Psy. M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang memberikan arahan dan dukungan dalam penyusunan skripsi.
4. Ibu Lisnawati M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar dan penuh kelembutan senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing, memberi arahan, dan memberi perbaikan selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno M.A, selaku dosen penguji yang telah memberi banyak masukan berarti sebagai perbaikan.

6. Ibu Pihasniwati MA Psikolog, selaku dosen penguji. Terima kasih atas perbaikannya.
7. Ibu Theresia Genduk Susilowati, selaku terapis yang sangat membantu mulai dari proses pembuatan modul terapi hingga terlaksananya terapi.
8. Segenap jajaran dosen psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, terima kasih telah mendidik dan membagikan ilmunya.
9. Bapak Drs.Supardi, selaku Kepala SMP IYY Yogyakarta yang sepenuh hati mendukung dan memberi izin atas terlaksananya terapi.
10. Adek-adek SMP IYY Yogyakarta, selaku subyek yang telah membantu melancarkan proses penelitian. Sebagai hasil penelitian dapat bermanfaat.
11. Abah Drs.Wachyun (alm), Umami Sri Syamsiyah (almh), dengan segala keistimewaannya, saat ada dan tiadanya selalu menjadi kekuatan menghadapi permasalahan.
12. Mbak Lulu tersayang dengan segala kemakluman dan kepercayaannya memberi doa, semangat, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Mas Kiki tersayang dengan segala kemakluman dan kepercayaannya mendukung dan mendorong untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
13. Sayangnya Amah, Asyrov Mumtaaz Muhammad dan Asyrov Daanish Muhammad. Mengingat senyum, tawa, tangis, lucu, gemas kalian selalu mengobati sepi dan lelah Amah. Jadilah anak-anak yang sholeh, sehat, pintar, dan hebat.

14. Sahabatku tercinta Asfiatul Ummah. Terima kasih untuk 12 tahun terakhir. Seandainya ada kata terindah untuk mewakili rasa sayangku selain “aku sayang kamu”, itu untukmu. Doaku untuk kesehatan dan kebahagiaanmu.
15. Lutfiyati Fajri. Kaulah contoh nyata kesuksesan seorang anak yang berbakti pada orang tua. Aku banyak belajar tentang keikhlasan dan kesabaran dari kamu. Doaku untuk sukses dan bahagiamu.
16. Teman-teman seperjuangan, Lithud, Numbreng, Pheewa, Rofiq, Mundzir, Wizu. Terima kasih untuk cerita kita bersama selama kurang lebih lima tahun. Mari bertemu kembali di masa selanjutnya dengan cerita yang lebih inspiratif. Kalian teman-teman yang hebat.
17. Coklat Community, Wulan, Sulis, Indah, Zayin, Nur, Viapi, Naim, Icmi, Iyos, teman berbagi kehidupan, penuh kejutan dan kehangatan. Mari sukses bersama, semoga rindu ini akan dipertemukan kembali.
18. Teman-teman KKN 80 Kota 25 yang telah mengisi satu episode penuh cerita di Mantrijeron. Jenny dongsaeng, Rini omma, Miftah, Cunil, Anas, Mas Doni, Najib, Dayat, SRT, Erwin yadong man, Asraf.
19. Pemilik suara-suara indah, musisi-musisi K-Pop, composer, arranger, produser, dan para seniman yang telah menciptakan karya-karya dan musik-musik menakjubkan. Terima kasih untuk selalu mengiringi ketikan-ketikan jemariku dengan musik dan suara menakjubkan kalian.
20. Teman-teman almamater psikologi 2010, Amel, Thiah, Mbak Adina, Denisa Oenni, Eli, Mbak Ikoh, Nunu, Septi, Ami, Mitha, Rico, Anton, Funi, Fixi, Panggih, Nur Rofingah, dan teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu per

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
INTISARI	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian	13
E. Keaslian Penelitian	15
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	24
A. Depresi	24

1. Definisi Depresi	24
2. Aspek-aspek Depresi	25
3. Simtom-simtom Depresi	26
4. Faktor-faktor Penyebab Depresi	28
5. Faktor-faktor Resiko Depresi pada Remaja Perempuan	32
B. Masa Remaja	35
1. Definisi Masa Remaja	35
2. Tugas-tugas Perkembangan Remaja	38
3. Aspek-aspek Perkembangan Remaja	38
C. Terapi Menulis Ekspresif	41
D. Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Depresi pada Remaja Perempuan Korban Perceraian Orang tua	47
E. Hipotesis	54
BAB III. METODE PENELITIAN	55
A. Identifikasi Variabel Penelitian	55
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	55
C. Subyek Penelitian	56
D. Rancangan Eksperimen	57
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data	62
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	68
G. Metode Analisis Data	69
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	71
A. Orientasi Kacah	71

B. Persiapan Penelitian	73
1. Proses Perizinan.....	74
2. Persiapan Alat Ukur.....	74
3. Penyusunan Modul Terapi.....	75
C. Pelaksanaan Penelitian	76
D. Hasil dan Analisis Data.....	89
E. Pembahasan	94
BAB V. PENUTUP.....	101
DAFTAR PUSTAKA	104

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Rancangan Penelitian.....	58
Tabel 2. Rancangan Jadwal Terapi Menulis Ekspresif	60
Tabel 3. Jumlah Guru Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan	72
Tabel 4. Jumlah Siswa Tahun Pelajaran 2014/2015	73
Tabel 5. Identitas Subyek Penelitian.....	78
Tabel 6. Pelaksanaan Terapi hari Pertama	79
Tabel 7. Pelaksanaan Terapi hari Kedua.....	82
Tabel 8. Pelaksanaan Terapi hari Ketiga.....	85
Tabel 9. Deskripsi Skor Depresi pada Subyek.....	89
Tabel 10. Hasil Analisis Wilcoxon <i>Pretest-Posttest-Follow Up</i>	90
Tabel 11. Skoring Beck Depression Inventory	91

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Grafik Skor Depresi Subyek Pertama.....	91
Grafik 2. Grafik Skor Depresi Subyek Kedua	92



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Guide Penelitian Pendahuluan.....	108
Lampiran 2. Hasil Penelitian Pendahuluan	112
Lampiran 3. Skala Beck Depression Inventory.....	116
Lampiran 4. Modul Terapi Menulis Ekspresif.....	122
Lampiran 5. Materi Remaja dan Materi Terapi Menulis Ekspresif	146
Lampiran 6. Tabulasi Data Skor Beck Depression Inventory <i>Pretest-Posttest</i> <i>Follow Up</i>	149
Lampiran 7. Curriculum Vitae Terapis	152
Lampiran 8. Foto Kegiatan Terapi Menulis Ekspresif.....	155
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis	163
Lampiran 10. Tabel <i>Manipulation Check</i>	165
Lampiran 11. Persetujuan Penelitian (<i>Informed Consent</i>)	167
Lampiran 12. Daftar Hadir Peserta Terapi Hari Pertama.....	169
Lampiran 13. Daftar Hadir Peserta Terapi Hari Kedua	170
Lampiran 14. Daftar Hadir Peserta Terapi Hari Ketiga	171
Lampiran 15. Lembar Evaluasi Perasaan Hari Pertama.....	172
Lampiran 16. Lembar Evaluasi Perasaan Hari Kedua	174
Lampiran 17. Lembar Evaluasi Perasaan Hari Ketiga	176
Lampiran 18. Lembar Kritik dan Saran Pelaksanaan Terapi Menulis Ekspresif	178
Lampiran 19. Lembar Observasi Terapi Menulis Ekspresif Hari Pertama	180
Lampiran 20. Lembar Observasi Terapi Menulis Ekspresif Hari Kedua.....	181

Lampiran 21. Lembar Observasi Terapi Menulis Ekspresif Hari Ketiga	182
Lampiran 22. Pengalaman Menekan Subjek Pada Buku Harian	183



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini, perceraian merupakan peristiwa yang sudah cukup umum terjadi di masyarakat kita. Perceraian sering kali melibatkan anak-anak di dalamnya (Storksén, Roysamb, Holmen, & Tambs, 2006). Peristiwa perceraian bukanlah peristiwa yang mudah untuk dihadapi baik oleh orang tua sebagai pelaku perceraian maupun bagi anak sebagai korban perceraian.

Lestari (2012) menguraikan bahwa hubungan dalam keluarga merupakan hubungan yang bersifat kekal. Tidak ada yang dapat memutuskan hubungan keluarga. Sekalipun orang tua mengalami perceraian, maka tidak ada istilah mantan anak atau mantan orang tua. Hal ini menyebabkan dampak yang dirasakan dari konflik yang terjadi dalam keluarga sering kali bersifat jangka panjang. Oleh karena itu, jika terjadi perceraian dalam sebuah keluarga, sisa-sisa dampak psikologis tetap membekas. Demikian halnya yang terjadi pada anak-anak yang orang tuanya bercerai.

Dagun (1990) mengatakan bahwa perceraian sering dianggap suatu peristiwa yang menegangkan dalam kehidupan berkeluarga. Peristiwa perceraian dalam keluarga senantiasa membawa dampak yang mendalam. Peristiwa perceraian dapat menimbulkan stress, tekanan, dan depresi sehingga menimbulkan perubahan fisik dan mental.

Penelitian Palosaari dan Aro (1995) mengatakan bahwa setelah perceraian orang tua, anak mungkin akan mengalami stres secara emosional, permasalahan perilaku atau penurunan kualitas di sekolahnya untuk beberapa tahun. Berdasarkan hasil penelitian Palosaari dan Aro (1995), menunjukkan secara signifikan bahwa anak dengan orang tua bercerai lebih sering mengalami depresi, dibandingkan dengan anak dengan orang tua yang tidak bercerai. Akibat perceraian orang tua ini, anak memiliki harga diri yang rendah dan kurang memiliki hubungan yang dekat dengan orang tua.

Depresi sebagai salah satu dampak perceraian orang tua, juga menyebabkan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari terganggu dan tidak sedikit menimbulkan sakit fisik seperti gangguan makan dan gangguan tidur (Dagun, 1990). Hetherington (Dagun, 1990) melalui hasil penelitiannya menunjukkan bahwa, setiap kasus perceraian akan membawa dampak trauma dan krisis yang berbeda, pada setiap tingkat usia anak mulai dari anak kecil, anak usia sekolah, maupun usia remaja. Dalam hal ini, Storksén et al. (2006) melakukan penelitian mengenai penyesuaian diri dan penerimaan pada remaja (13-19 tahun) dan orang tua mereka yang bercerai di Norwegia. Hasilnya ditemukan bahwa perceraian orang tua menjadi penyumbang yang besar dalam masalah remaja.

Pada penelitian studi kasus yang dilakukan oleh Ningrum (2013), disebutkan bahwa dampak perceraian orang tua pada remaja merambah ke hal yang sangat mengkhawatirkan. Perceraian menyebabkan stress dan trauma untuk memulai menjalin hubungan dengan lawan jenis. Khususnya pada

perempuan, Wallerstein dan Corbin (Palosaari & Aro, 1995) melaporkan bahwa, perempuan dengan latar belakang orang tua yang bercerai, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan dan mereka merasa takut untuk ditinggalkan seperti yang dialami oleh ibu mereka. Hal ini menimbulkan kekhawatiran dan rasa tidak aman baik bagi orang tua maupun anak, dengan adanya ketakutan akan terulangnya lagi peristiwa perceraian yang dialami orang tuanya pada dirinya.

Berdasarkan penelitian di atas, dapat dilihat bahwa peristiwa perceraian orang tua sangat mempengaruhi cara remaja perempuan dalam berfikir karena trauma yang dialaminya. Beck (1985) menjelaskan bahwa depresi timbul karena adanya skema kognitif pada individu. Skema kognitif tersebut dapat mengantarkan munculnya gangguan depresi jika individu tersebut mengalami kejadian-kejadian yang menekan. Depresi muncul ketika individu memandang dan menginterpretasikan kejadian-kejadian menekan tersebut dengan cara yang negatif.

Piaget menjelaskan perkembangan kognitif remaja berada dalam tahap operasional formal (Santrock, 2007). Menurut Piaget, pada tahap ini remaja melampaui pengalaman-pengalaman konkrit dan berfikir secara abstrak. Remaja mengembangkan gambaran mengenai keadaan yang ideal. Mereka dapat berfikir seperti apa orang tua yang ideal dan membandingkan orang tua mereka dengan standar ideal tersebut.

Masa remaja disebut usia peralihan (Hurlock, 1999). Peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja menimbulkan perbedaan. Jika pada masa

kanak-kanak sebagian besar masalah diselesaikan oleh orang tua dan guru, maka di masa remaja mereka merasa dirinya mampu mengatasi masalah tanpa bantuan orang lain. Sedangkan mereka sendiri belum memiliki banyak pengalaman untuk mengatasi berbagai masalah. Pada akhirnya, hal ini yang mengakibatkan terjadinya masalah, banyak remaja yang mengalami penyelesaian yang diharapkan tidak terwujud (Hurlock, 1999).

Sifat remaja yang mudah menolak hal-hal yang dianggapnya tidak masuk akal (Mappiare, 1982), seperti perceraian orang tua dapat memunculkan pertentangan remaja dengan orang tua. Pertentangan ini terjadi jika mereka mendapat pemaksaan menerima peristiwa tersebut tanpa alasan rasional, dan tanpa adanya sosok orang tua dalam menghadapi masalah-masalahnya. Oleh karena itu peristiwa perceraian orang tua dapat menjadikan remaja mudah mendapatkan masalah seperti depresi.

Selain tingkat usia yang dapat mempengaruhi dampak trauma dan krisis (Palosaari & Aro, 1995; Hetherington, dalam Dagun, 1990), beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa gender juga berpengaruh terhadap depresi yang dialami oleh remaja korban perceraian orang tua. Rodgers (Storksens et al., 2006) menemukan tingkat depresi yang tinggi pada perempuan dengan orang tua bercerai, namun tidak pada laki-laki dengan orang tua bercerai. Remaja perempuan lebih sensitif untuk merespon simtom-simtom depresi pada peristiwa perceraian orang tuanya dibandingkan remaja laki-laki. Mungkin saja perbedaan gender tidak tampak pada tahap perkembangan awal namun akan tampak saat usia remaja. Nolen-Hoeksema (Petersen, Compas, Brooks-Gunn,

Stemmler, Ey, & Grant, 1993) menerangkan bahwa antara laki-laki dan perempuan mungkin memiliki cara yang berbeda dalam merespon masalah, dimana laki-laki akan mengalihkan dirinya sedangkan perempuan cenderung merenungkan perasaan depresinya maka hal ini akan memperkuat depresinya.

Penjelasan lain mengatakan bahwa perempuan mengalami tantangan yang lebih besar pada awal masa remaja. Hal ini menyebabkan perempuan akan mengalami pubertas sebelum atau selama masa transisi ke sekolah menengah (Petersen at al., 1993). Oleh sebab itu perempuan mudah mengalami depresi di masa remaja. Penjelasan di atas menunjukkan bahwa perceraian orang tua akan lebih mungkin berdampak pada remaja perempuan dibanding remaja laki-laki, yaitu dua kali lebih sering terdiagnosis depresi pada perempuan dibanding laki-laki (Lubis, 2009). Ditambahkan pula bahwa perempuan lebih sering mengakui adanya depresi dibandingkan laki-laki sehingga dokter dapat lebih mengenali depresi pada perempuan. Perbedaan ini disebabkan karena pola komunikasi yang berbeda antara laki-laki dan perempuan.

Perempuan cenderung lebih senang untuk mengkomunikasikan masalahnya dengan orang lain dengan harapan mendapat bantuan dan dukungan. Sedangkan pada laki-laki, cenderung memikirkan masalahnya sendirian hingga dia mendapatkan jawaban pada masalahnya. Hal tersebut mengakibatkan kasus depresi pada laki-laki jarang dapat diketahui. Oleh karena itu dapat terlihat bahwa perbedaan gender merupakan faktor yang dapat mempengaruhi dampak dari masalah perceraian orang tua.

Selain itu, Nolen-Hoeksema dan Girgus (Davison, Neale, & Kring, 2010) mengatakan bahwa setelah mengkaji bukti-bukti terkait perbedaan gender dalam depresi, menyimpulkan bahwa para remaja perempuan memiliki faktor-faktor resiko tertentu terhadap depresi dibandingkan dengan remaja laki-laki, bahkan sebelum mencapai masa remaja. Namun dikatakan bahwa resiko depresi tersebut akan muncul jika faktor-faktor resiko tersebut berinteraksi dengan berbagai tantangan pada masa remaja. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, perceraian orang tua diposisikan sebagai tantangan yang harus dihadapi pada masa remaja, maka remaja perempuan akan lebih beresiko mengalami depresi. Blackman (Siswanto & Prawitasari, 2003) mengatakan depresi pada remaja sebagian besar tidak terdiagnosis, sampai akhirnya mereka mengalami kesulitan yang serius dalam sekolah, pekerjaan, dan penyesuaian pribadi yang sering kali berlanjut pada masa dewasa.

Melihat depresi sebagai suatu pengalaman yang menyakitkan perasaan, maka depresi sebagai dampak yang dialami oleh remaja perempuan korban perceraian orang tua, akan semakin berbahaya jika tidak menemukan cara yang tepat untuk mengatasinya. Kasus depresi pada remaja akibat perceraian orang tua terjadi di berbagai tempat. Aditomo dan Retnowati (2004) dalam penelitiannya menyebutkan setidaknya terdapat tiga juta remaja di Amerika yang menderita depresi. Para peneliti menduga tingginya angka depresi pada remaja terkait dengan meningkatnya angka perceraian. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Wati (2010) menunjukkan bahwa simptom-simtom depresi muncul akibat perceraian orang tua pada remaja awal di Semarang. Simtom-

simtom tersebut meliputi munculnya rasa marah, malu, sedih, menarik diri dari keluarga dan teman-teman, dan adanya kekhawatiran terhadap diri sendiri, keluarga maupun orang tua.

Seperti kasus di atas yang menjelaskan bahwa depresi terjadi akibat peristiwa perceraian orang tua, hal tersebut juga terjadi di salah satu SMP swasta di Yogyakarta. Peneliti melakukan studi pendahuluan yang bertujuan untuk mengungkapkan simtom-simtom depresi yang mungkin timbul pada remaja perempuan akibat dari perceraian orang tua. Studi pendahuluan dilakukan peneliti pada 15 Maret 2014 dan 13 Mei 2014, pada empat remaja perempuan berusia 12-15 tahun tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Wawancara dilakukan kepada remaja perempuan dengan orang tua bercerai dengan rentang terjadinya peristiwa perceraian berkisar dari satu tahun hingga sepuluh tahun yang lalu. Hasil menunjukkan bahwa perceraian orang tua menimbulkan permasalahan-permasalahan yang merugikan anak. Masalah-masalah tersebut seperti dalam sisi pergaulan, kesehatan, kepribadian, pola pikir, bahkan berdampak pada bidang akademiknya. Remaja perempuan mengalami suasana hati yang sedih, melamun, tertekan, rendah diri dan perasaan kesendirian. Adanya keinginan-keinginan untuk menghindar dari masalah, menyembunyikan permasalahan yang dialami, serta menurunnya dan hilangnya energi dalam beraktivitas.

Adanya masalah-masalah dan munculnya simtom-simtom depresi yang didapatkan dari hasil temuan keempat subyek tersebut di atas, sesuai dengan yang dikatakan oleh Beck (1985) bahwa depresi terjadi pada empat aspek yang

mencakup adanya kesedihan dan keadaan jiwa yang apatis, pola pikir negatif, terganggunya fungsi fisiologis sehingga terganggunya pola makan dan pola tidur, dan hilangnya energi untuk beraktifitas. Peristiwa perceraian orang tua subyek terjadi semenjak subyek berusia anak-anak. Hasil menunjukkan bahwa empat orang siswi mengalami kesedihan, tekanan, rasa ketidakadilan, menjauh dari pergaulan, pergaulan yang kurang baik karena kurangnya kontrol dari orang tua, berkurangnya kreativitas dan hilangnya dorongan energi untuk beraktivitas, bahkan sakit, setelah orang tua mereka bercerai.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah depresi. Cara-cara untuk mengatasi depresi tersebut antara lain adalah dengan menggunakan obat antidepresan, CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), terapi interpersonal, konseling kelompok dan dukungan sosial, berolahraga, diet, terapi humor, berdoa, hidroterapi dan hidrotermal (Lubis, 2009).

Zuhri (2009) menjelaskan dalam penelitiannya yang dilakukan pada remaja Surabaya mengenai penanganan depresi pada remaja. Depresi yang dialami remaja dapat diatasi dengan memperbaiki pola komunikasi antara orang tua dan anak. Pola komunikasi yang dimaksud adalah menggunakan pola komunikasi demokratis di mana orang tua dan anak memiliki kedudukan yang seimbang dalam berkomunikasi. Orang tua dan anak memiliki kesempatan untuk menjadi komunikator maupun komunikan.

Selain itu, Lestari (2013) melakukan penelitian pada seorang wanita 34 tahun yang mengalami depresi berat akibat KDRT (Kekerasan dalam Rumah Tangga). Penelitian ini menggunakan metode REBT (*Rational Emotive*

Behaviour Therapy) sebagai upaya menurunkan depresi. Hasilnya bahwa metode REBT terbukti dapat menurunkan tingkat depresi berat menjadi depresi ringan dilihat berdasarkan skor BDI-II.

Cara lain adalah dengan *positive psychotherapy*. Penelitian Nilasari (2013) menunjukkan bahwa metode ini terbukti efektif dalam menurunkan depresi pada subyek penelitiannya. Metode *positive psychotherapy* yang dilakukan selama kurun waktu tiga minggu serta *follow up* yang dilakukan dua minggu setelah perlakuan berhasil menurunkan depresi dengan BDI-II sebagai alat ukur depresi.

Metode-metode yang telah disebutkan di atas tentu saja sudah terbukti kemampuan dan keefektifitasannya dalam menurunkan depresi. Namun dalam hal ini, peneliti menggunakan metode lain dalam upaya menurunkan depresi pada remaja perempuan dengan orang tua bercerai. Metode tersebut adalah dengan melalui terapi menulis ekspresif.

Malchiodi (2007) menyebutkan terapi menulis merupakan salah satu dari terapi ekspresif yang digunakan untuk penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental. Hal tersebut sejalan dengan Pennebaker (1997) yang menjelaskan bahwa menulis mengenai pengalaman emosional, peristiwa traumatik dan kejadian menekan yang menyebabkan stres atau situasi *stressful* akan berpengaruh dengan kesehatan mental seseorang. Dapat juga meningkatkan kemampuan dalam mengelola dan menurunkan stres, mendapatkan *insight* atau pemahaman, mengurangi keluhan-keluhan fisik, meningkatkan sistem kekebalan tubuh bahkan meningkatkan prestasi akademik

dan kinerja pekerjaan. Bolton, Howlett, Lago, & Wright (2004) menambahkan bahwa menulis berbeda dengan berbicara. Menulis dapat mengeksplorasi area pikiran, emosi, dan spiritual. Menulis juga dapat menjadi bentuk sarana komunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa.

Menulis ekspresif merupakan terapi dengan sarana yang sederhana yaitu cukup dengan menggunakan jurnal atau biasa disebut dengan buku harian (*diary*) (Bolton et al., 2004). Telah dijelaskan di atas bahwa terapi menulis ekspresif dapat mengeksplorasi area pikiran dan merupakan bentuk sarana komunikasi untuk mengembangkan suatu pemikiran sehingga menimbulkan pemahaman dan kesadaran akan suatu peristiwa (Pennebaker, 1997; Bolton et al., 2004). Oleh karena itu, terapi menulis ekspresif dapat mengubah skema kognitif negatif individu. Skema kognitif negatif yang merupakan penyebab munculnya depresi ini dapat menjadi lebih positif dengan cara menuliskan peristiwa-peristiwa menekan yang dialami individu. Individu akan mendapatkan pemahaman dari peristiwa menekan yang dituliskan.

Terapi menulis ekspresif ini sangat sederhana jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mukhlis (2011) yang menggunakan terapi seni membatik sebagai terapi penanganan terhadap penderita depresi. Terapi menulis ekspresif dapat dikatakan lebih sederhana karena tidak membutuhkan banyak alat dan persiapan yang lebih kompleks. Keekonomisan dalam pelaksanaan terapi juga menjadi pertimbangan untuk memilih terapi menulis ekspresif sebagai terapi depresi dalam penelitian ini.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Qonitatin et al. (2011) menunjukkan bahwa, katarsis dalam menulis ekspresif terbukti secara efektif sebagai media intervensi terhadap depresi ringan yang dialami oleh mahasiswa. Setelah dilakukan pengukuran dengan menggunakan BDI (*Beck Depression Inventory*) terjadi penurunan angka depresi antara sebelum dan setelah dilakukannya intervensi.

Terapi menulis pengalaman-pengalaman emosional juga terbukti dapat menurunkan tingkat depresi pada mahasiswa tahun pertama. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Susilowati dan Hasanat (2011) bahwa menulis pengalaman-pengalaman emosional dalam menulis ekspresif memfasilitasi subyek untuk mengevaluasi, menganalisis, dan menilai kembali kejadian-kejadian menekan yang dialaminya sehingga subyek mendapatkan suatu pemahaman, mengembangkan suatu solusi, memotivasi diri, menerima keadaan yang ada, belajar dari peristiwa yang dialami, memusatkan pikiran-pikiran positif. Oleh sebab itu depresi yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama dapat diatasi menggunakan media menulis pengalaman-pengalaman emosional. Kajian Lepore et al. (Susilowati & Hasanat, 2011) menunjukkan bahwa menulis ekspresif atau menulis mengenai pengalaman-pengalaman emosional dapat memfasilitasi regulasi emosi melalui tiga mekanisme yaitu mengarahkan perhatian, memfasilitasi habitulasi (pembiasaan), dan membantu restrukturisasi kognitif.

Selain keunggulan di atas mengenai terapi menulis ekspresif yang dapat mengatasi depresi, terapi menulis ekspresif juga dapat digunakan sebagai

media intervensi gangguan lainnya. Seperti yang dilakukan oleh Fikri (2012) dalam penelitiannya, bahwa menulis pengalaman emosional digunakan sebagai media ekspresi emosi marah pada remaja. Penelitian tersebut dilakukan pada remaja di Padang Sumatra Barat sebagai katarsis pengungkapan kemarahan. Hasilnya signifikan, penelitian ini menunjukkan bahwa menulis pengalaman emosional dapat digunakan sebagai media katarsis bagi remaja yang tidak dapat mengungkapkan kemarahannya.

Selain itu, penelitian Smyth (1998) juga membuktikan bahwa menulis pengalaman emosional dapat menumbuhkan suasana hati positif pasca trauma bagi para penderita PTSD (*Posttraumatic stress disorder*). Selanjutnya adalah penelitian dari O'Connor, Nikoletti, Kristjanson, Loh, Willcock (2003). Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi menulis mampu meningkatkan perawatan diri bagi individu yang mengalami kesedihan mendalam. Hal ini dikarenakan terapi menulis merupakan media untuk membuka diri.

Penelitian lain menerangkan bahwa efektivitas terapi menulis dapat diterapkan pada korban kekerasan dalam rumah tangga dalam mengatur emosinya (Mardyaningrum, 2007). Terapi menulis yang dilakukan selama lima kali pertemuan ini terbukti efektif karena kedua subyek penelitian mengalami penurunan emosi negatif dan peningkatan emosi positif setelah mendapatkan terapi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*).

Berdasarkan beberapa bukti yang menunjukkan keunggulan dan keefektifitasan terapi menulis ekspresif dalam mengatasi beberapa gangguan di

atas, maka penulis bermaksud melakukan intervensi terhadap depresi remaja perempuan dengan orang tua bercerai menggunakan terapi menulis ekspresif. Hal tersebut dimaksudkan agar menurunkan resiko-resiko berbahaya yang akan timbul akibat depresi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada penurunan tingkat depresi antara sebelum terapi dan sesudah terapi menulis ekspresif, dan antara sesudah terapi menulis ekspresif dan *follow up* pada remaja perempuan dengan orang tua bercerai.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan tingkat depresi antara sebelum terapi dan sesudah terapi menulis ekspresif, dan antara sesudah terapi menulis ekspresif dan *follow up* pada remaja perempuan dengan orang tua bercerai.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi pada umumnya dan di bidang ilmu psikologi

klinis pada khususnya. Terutama kajian mengenai depresi dan penanganan depresi.

Terapi dalam bentuk terapi menulis ekspresif dapat menjadi wacana dalam menangani kasus klinis seperti depresi. Kemudian hasil penelitian yang melibatkan remaja sebagai subyeknya ini diharapkan dapat memberikan informasi baru tentang problem-problem yang dihadapi oleh remaja berhubungan dengan perceraian orang tua mereka, mengingat betapa pentingnya perkembangan masa remaja.

2. Secara praktis

Bagi subyek, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui salah satu cara yang efektif untuk menurunkan depresi. Terapi menulis ekspresif adalah cara yang praktis dan mudah dengan terjaminnya privasi dan tanpa banyak aturan di dalam pelaksanaannya. Terapi menulis ekspresif bermanfaat untuk mengembangkan pikiran dan perasaan sehingga menimbulkan kesadaran akan masalah yang sedang dialami. Hal tersebut karena terapi menulis ekspresif fokus pada masalah dan manfaat yang didapatkan dari pengalaman yang menekan. Lebih lanjut setelah dapat teratasinya depresi dengan menggunakan terapi menulis ekspresif, diharapkan remaja dapat menjalankan dan memenuhi tugas-tugas perkembangannya dengan baik.

Penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi para orang tua yang telah bercerai. Orang tua yang bercerai hendaknya mengetahui dampak yang mungkin muncul pada anak-anaknya akibat peristiwa perceraian orang tua

seperti depresi. Hal ini diharapkan agar orang tua mempersiapkan cara-cara untuk mengatasi dampak perceraian tersebut. Salah satunya berupa terapi menulis ekspresif.

E. Keaslian Penelitian

Tema penelitian mengenai depresi sebelumnya telah diteliti oleh Cuijpers (1998). Penelitian tersebut menggunakan pendekatan *psychoeducational* untuk menangani depresi. Penelitian yang berjudul “A Psychoeducational Approach to the Treatment of Depression: A Meta-analysis of Lewinsohn’s “Coping With Depression” Course” ini merupakan studi meta analisis dari penelitian Lewinsohn “Coping With Depression”. Dikatakan bahwa 20 studi membuat perbandingan antara efek dari *psychoeducational* dengan orang-orang dari intervensi lainnya. Hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan *psychoeducational* ini merupakan terapi yang efektif untuk depresi, dengan ukuran efek yang sebanding dengan terapi lainnya untuk depresi.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Zuhri (2009) dengan judul “Pola Komunikasi orang Tua Kandung Terhadap Anak Remaja Yang Mengalami Depresi”. Penelitian ini berupa studi deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi pola komunikasi yang digunakan antara orang tua dan anak remaja yang mengalami depresi. Penelitian ini dilakukan pada 3 orang tua yang memiliki anak remaja dengan gangguan depresi. Hasilnya adalah pola komunikasi yang biasa digunakan oleh orang tua yang memiliki anak remaja dengan gangguan depresi adalah pola komunikasi otoriter. Sedangkan pola

komunikasi yang ideal untuk diterapkan dalam pola komunikasi antara anak dan orang tua adalah pola komunikasi demokrasi.

Selain itu, penelitian Nilasari (2013) dengan judul “*Positive Psychotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Depresi*”. Penelitian ini menyebutkan bahwa depresi merupakan masalah kesehatan mental yang mengakibatkan gangguan kesehatan, ketidaknyamanan, dan terganggunya aktivitas sehari-hari. Oleh sebab itu diperlukan penanganan yang sesuai. Penelitian ini bertujuan menurunkan tingkat depresi dengan cara menumbuhkan emosi positif, kekuatan karakter, dan kebermaknaan dengan menggunakan intervensi berupa *positive psychotherapy*. Terapi ini dilakukan pada 2 subyek perempuan dengan menggunakan observasi, wawancara, DSM IV serta BDI sebagai alat pengukuran depresi. Hasilnya menunjukkan bahwa subyek mengalami penurunan tingkat depresi dari depresi tingkat sedang menjadi tingkatan yang paling rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa *positive psychotherapy* efektif sebagai alat menurunkan tingkat depresi.

Di tahun yang sama, Lestari (2013) meneliti gangguan depresi dengan judul “*Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Menangani Gangguan Depresi*”. Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan kasus tunggal (*a single instrumental case study*). Dilakukan pada seorang istri berusia 34 tahun yang mengalami gangguan depresi akibat KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga). KDRT menyebabkan subyek mengalami gangguan kognitif, emosi, dan fisiknya. Berdasarkan hasil tes BDI menunjukkan bahwa subyek mengalami penurunan tingkat depresi dari depresi berat menjadi depresi

ringan. Hal tersebut terjadi setelah subyek melakukan sesi terapi dengan menggunakan metode REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*).

Penelitian mengenai terapi menulis sebagai alat terapeutik pernah dilakukan oleh O'Connor et al. (2003) dengan judul "Writing Therapy For The Bereaved: Evaluation of an Intervention". 69 orang berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipan ini dibagi menjadi dua kelompok penelitian yaitu tiga 34 orang tergabung dalam kelompok eksperimen dan 35 orang tergabung dalam kelompok kontrol. Seluruh partisipan ini berasal dari anggota keluarga yang berabung atau bersedih karena kematian anggota keluarganya yang meninggal dengan relatif waktu meninggal satu tahun sebelumnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif mampu menjadi media membuka diri dan perawatan diri bagi individu yang mengalami kesedihan mendalam.

Penelitian lainnya dengan judul "Health Effects of Written Emotional Disclosure in Adolescents with Asthma: A Randomized, Controlled Trial" dilakukan oleh Warner, Lumley, Casey, Pierantoni, Salazar, Zoratti, Enberg, dan Simon (2006). Penelitian mengenai pengungkapan emosional melalui tulisan ini bertujuan untuk menguji pengaruh menulis untuk kesehatan remaja yang mengalami asma. 50 remaja diberikan dua macam tugas menulis selama tiga hari berupa menulis mengenai pengalaman *stressful* dan menulis tentang topik bebas (*control topics*). Pengukuran dilakukan sebelum diberikannya tugas menulis tersebut dan dua bulan setelah menulis. Hasilnya terbukti bahwa menulis pengalaman emosional berdampak positif dan menyebabkan subyek

dapat menginternalisasi masalahnya dibandingkan jika subyek menulis mengenai topik bebas. Pengungkapan melalui menulis juga menyebabkan subyek mengalami penurunan gejala asma serta menyebabkan restrukturisasi kognitif.

Selain itu, penelitian mengenai kegunaan terapi menulis ekspresif sebagai media memperbaiki suasana hati pasca trauma bagi para PTSD (*Posttraumatic stress disorder*). Penelitian ini dilakukan oleh Smyth (2008) dengan judul “Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, And Moderating Variables”. Pada penelitian ini disebutkan bahwa hubungan antara menulis pengalaman emosional dan kesehatan dimoderatori oleh sejumlah variabel, termasuk penggunaan mahasiswa sebagai peserta, jenis kelamin, durasi manipulasi, dan instruksi dalam menulis. Sebelum dan setelah dilakukan terapi, dilakukan cek kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, dan fungsi fisiologis. Hasilnya bahwa setelah melakukan terapi menulis ekspresif para PTSD mengalami perbaikan suasana hati yang lebih positif meskipun efek terapinya tidak mampu menurunkan tingkat keparahan gejala PTSD.

Selanjutnya Fikri (2012) meneliti “Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja”. Penelitian ini bertujuan untuk pengelolaan emosi marah pada remaja dengan menggunakan terapi menulis pengalaman emosional sebagai media katarsisnya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan *one group pre-posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada 8 remaja laki-laki yang memiliki skor STAXI tinggi. Setelah dilakukan

uji *Wicoxon Signed Ranks Test*, hasilnya menunjukkan bahwa terjadi penurunan emosi marah antara sebelum dan setelah dilakukannya terapi menulis pengalaman emosional.

Penelitian mengenai depresi dan terapi menulis pernah diteliti oleh Qonitatin et al. (2011) dengan judul “Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa”. Penelitian ini mengenai pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif yang diterapkan pada 47 mahasiswa yang mengalami depresi ringan. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan depresi ringan mahasiswa dengan metode katarsis dalam menulis ekspresif. Metode yang digunakan adalah kuantitatif sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dengan *pretest-posttest one group design*. Sedangkan subyek penelitian yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Semarang kelas regular pagi, yang mengalami depresi ringan berdasarkan pengukuran menggunakan skala BDI (*Beck Depression Inventory*). Hasilnya menunjukkan bahwa katarsis dalam menulis ekspresif mampu menurunkan depresi ringan yang dialami mahasiswa.

Dengan tema yang sama, Susilowati dan Hasanat (2011) meneliti tentang penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama dengan cara terapi menulis pengalaman emosional. Penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama” ini menggunakan terapi menulis pengalaman emosional sebagai cara untuk menurunkan depresi pada mahasiswa yang sedang beradaptasi pada tahun pertamanya di lingkungan baru. Subyek dalam penelitian ini adalah 12

mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, dengan rentang usia 18 hingga 19 tahun. Karakteristik subyek yang diambil adalah mahasiswa tingkat pertama, yang berasal dari luar daerah Yogyakarta dan tidak tinggal bersama orang tua atau tinggal di kos atau asrama. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan *two matched group design*. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan *pretest*, *posttest*, dan *follow up*. Selain itu dilakukan analisis kualitatif berdasarkan data yang ditulis, dengan tujuan untuk mengetahui dinamika yang terjadi dalam terapi menulis pengalaman emosional. Hasilnya menunjukkan bahwa, terapi menulis pengalaman emosional merupakan sarana bantu diri yang terbukti efektif untuk menurunkan depresi pada mahasiswa tahun pertama. Setelah dilakukan terapi, simptom-simtom depresi menurun dan tingkat depresi turun dari tingkat sedang menjadi tingkat ringan dan normal.

Pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ini, digunakan teori depresi yang dikemukakan oleh Beck (1985). Teori ini sebelumnya juga telah digunakan sebagai acuan teori oleh Susilowati dan Hasanat (2011) dengan judul “Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama”. Penelitian lain dengan judul “Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa” yang dilakukan oleh Qonitatin et al. (2011) juga memakai teori yang sama untuk dijadikan salah satu rujukan teori mengenai depresi. Meskipun memiliki teori yang sama, namun subyek penelitian yang digunakan berbeda. Pada penelitian sebelumnya, mahasiswa menjadi subyek

penelitian depresi, namun pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ini menggunakan remaja SMP (12-15 tahun) sebagai subyek penelitiannya. Selain itu, penelitian ini fokus pada depresi remaja perempuan dengan orang tua bercerai sebagai variabel penelitian, sedangkan penelitian sebelumnya hanya meneliti depresi secara umum.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain eksperimen menggunakan *non-randomized one group pretest-posttest design*. Meskipun penelitian ini menggunakan metode yang sama dengan penelitian sebelumnya (Nilasari, 2013; Lestari, 2013; Fikri, 2012; O'Connor et al., 2003; Warner et al., 2006; dan Susilowati & Hasanat, 2011) yaitu eksperimen namun terdapat beberapa perbedaan. Pada penelitian yang berjudul "*Positive Psychotherapy* Untuk Menurunkan Tingkat Depresi" oleh Nilasari (2013) tidak hanya menggunakan desain eksperimen sebagai desain penelitiannya namun digunakan pula observasi dan wawancara. Selain itu penggunaan subyek penelitian pun menunjukkan perbedaan, jika peneliti menggunakan remaja perempuan maka penelitian Nilasari (2013) menggunakan 2 orang perempuan tanpa mempermasalahkan usia. Perbedaan ini sama seperti penelitian O'Connor et al. (2003) "*Writing Therapy For The Bereaved: Evaluation of an Intervention*" yang menggunakan enam puluh sembilan partisipan dalam pelaksanaan terapi. Dari 69 partisipan dibagi menjadi 34 orang ke dalam kelompok eksperimen dan 35 orang ke dalam kelompok kontrol.

Pada penelitian Lestari (2013) dengan judul “*Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Menangani Gangguan Depresi” terdapat perbedaan pada banyaknya sesi terapi yang dilakukan. Jika pada penelitian ini, peneliti melakukan tiga sesi terapi pada tiga hari pertemuan berturut-turut, sedangkan penelitian Lestari (2013) melakukan empat belas sesi terapi yang dilakukan selama tujuh minggu dengan dua kali sesi pertemuan pada setiap minggunya.

Selanjutnya desain eksperimen yang dilakukan oleh Fikri (2012) dalam penelitiannya “Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja”, dilakukan terapi menulis pengalaman emosional pada remaja laki-laki dengan usia 16-21 tahun sedangkan peneliti menggunakan remaja perempuan dengan usia 12-15 tahun.

Meskipun sama-sama menggunakan metode eksperimen, namun pada penelitian Warner et al. (2006) dengan judul “Health Effects of Written Emotional Disclosure in Adolescents with Asthma: A Randomized, Controlled Trial” terdapat perbedaan desain. Jika peneliti menggunakan remaja perempuan yang diberikan tugas untuk menulis pengalaman traumatiknya, maka penelitian Warner et al. (2006) menggunakan 50 yang remaja yang diberikan tugas berupa menulis pengalaman *stressful* dan menulis dengan topik bebas (*control topics*). Sedangkan pada penelitian Susilowati dan Hasanat (2011) dengan judul “Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama”, eksperimen dilakukan pada dua kelompok subyek yaitu 6 mahasiswa sebagai kelompok eksperimen dan 6 mahasiswa sebagai kelompok kontrol. Hal ini tentu saja

berbeda dengan penelitian yang dilakukan peneliti yang hanya menggunakan satu kelompok subyek remaja perempuan sebagai subyek penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala depresi BDI (*Beck Depression Inventory*) yang diadaptasi dari teori Beck (1985). Banyak penelitian sebelumnya yang menggunakan BDI sebagai alat ukur depresinya. Mengenai hal in, peneliti memiliki alasan digunakannya BDI sebagai alat ukur depresi. BDI sebagai alat ukur depresi yang disusun dari aspek-aspek depresi yang diungkapkan oleh Beck (1985) memiliki aspek yang sesuai dengan tujuan terapi menulis ekspresif yang akan dijadikan sebagai alat terapi depresi. Aspek tersebut terdapat pada aspek kognitif yang menjelaskan bahwa cara berfikir yang salah dalam memandang realitas di luar dan di dalam diri sendiri, sehingga terbentuk konsep diri yang negatif yang berlanjut pada perasaan rendah diri. Selain itu, salah satu dari faktor-faktor penyebab depresi yang dikatakan oleh Lubis (2009) juga mengatakan bahwa pola pikir menjadi penyebab depresi. Hal tersebut sama seperti tujuan dalam terapi menulis ekspresif yaitu untuk mengembangkan pikiran dan menimbulkan kesadaran akan pengalaman-pengalaman yang telah dilalui (Bolton et al., 2004).

Pada akhirnya, peneliti meyakini bahwa penelitian dengan judul “Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Depresi Pada Remaja Perempuan dengan Orang Tua Bercerai” belum pernah diteliti sebelumnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada bagian pembahasan mengenai analisis terapi menulis ekspresif sebagai upaya menurunkan depresi sedang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada penurunan depresi sedang antara sebelum terapi dan sesudah terapi, dan antara sesudah terapi dan *follow up* pada remaja perempuan dengan orang tua bercerai yang dilakukan di SMP Institut Indonesia Yogyakarta. Oleh karena itu hipotesis pada penelitian ini tidak diterima.

Berikut adalah keterbatasan-keterbatasan penelitian:

1. Ketersediaan waktu penelitian yang terbatas
2. Jumlah subyek penelitian yang sedikit
3. Kurang lamanya sesi terapi menulis ekspresif dan terlalu dekatnya jarak *pretest, posttest, dan follow up*
4. Tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti bermaksud memberikan saran kepada beberapa pihak:

1. Subyek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian terjadi penurunan skor depresi antara *pretest* dan *posttest* serta antara *posttest* dan *follow up* pada kedua subyek. Maka peneliti menyarankan kepada subyek untuk melanjutkan terapi menulis ekspresif secara rutin sehingga penurunan skor depresi dapat lebih signifikan.

2. Orang Tua Subyek

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa subyek mengalami depresi karena konflik antara ayah dan ibu yang diketahui oleh anak, pertengkaran yang terjadi di depan anak, saling menjelekkkan satu sama lain di depan anak, bahkan meluapkan kemarahan pada satu sama lain kepada anak. Selain itu, perceraian orang tua menyebabkan anak berpisah dengan salah satu dari ayah dan ibunya, sehingga terjadi putus komunikasi antara anak dan orang tua. Hal ini menyebabkan tekanan psikis pada anak, terganggunya kegiatan sekolah, terganggunya aktivitas sosial dan pergaulan, bahkan dapat menyebabkan sakit fisik. Oleh karena itu, peneliti menyarankan kepada orang tua untuk tetap menjaga hubungan baik dengan anak setelah bercerai, agar anak dapat menjalankan kehidupannya tanpa mengalami depresi dan dapat tercapainya tugas-tugas perkembangan anak dengan baik.

3. Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperbaiki hal-hal yang menjadi keterbatas dalam penelitian ini. Keterbatasan-keterbatasan tersebut seperti lamanya waktu penelitian. Terapi menulis ekspresif yang dilakukan dalam kurun waktu yang lebih lama dan berkelanjutan akan menyebabkan penurunan skor depresi yang lebih signifikan. Waktu penelitian yang terlalu dekat dengan jadwal liburan semester menjadi hal yang perlu diperbaiki di penelitian selanjutnya. Selanjutnya menentukan kurun waktu minimal subyek mengalami pengalaman perceraian orang tuanya. Hal ini dilakukan agar subyek tidak mengalami kebingungan untuk mengingat dan menuliskan pengalamannya. Kemudian, penelitian selanjutnya sebaiknya memperluas wilayah penelitian agar memenuhi syarat generalisasi hasil penelitian. Jumlah subyek penelitian yang terlalu sedikit menyebabkan tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding.

4. Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan akan terus memberikan bimbingan dan arahan kepada siswa-siswinya yang membutuhkan perhatian khusus mengingat latar belakang siswa siswi yang rentan akan terjadinya masalah seperti masalah ekonomi dan masalah keluarga.


DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). *Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi Pada Akhir Remaja*. Jurnal Psikologi, 1: 1-14.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1991). *Pengantar Psikologi*. Edisi Kedelapan jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). *Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing. Advances in Psychiatric Treatment*. Journal of Continuing Professional Development, 11: 338-346.
- Beck, A. T. (1985). *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy*. New York: Brunner Routledge.
- Bolton, G., Vield, V., & Thompson, K. (2006). *Writing Works: A Resource Handbook for Therapeutic Writing Workshops and Activities*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Cuijpers, P. (1998). *A Psychoeducational Approach to the Treatment of Depression: A Meta-analysis of Lewinsohn's "Coping With Depression" Course*. Behavior Therapy, 29: 521-533.
- Dagun, S. M. (1990). *Psikologi Keluarga (Peranan Ayah dalam Keluarga)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2010). *Psikologi Abnormal*. Edisi Ke-9. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Fikri, H. T. (2012). *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah pada Remaja*. Jurnal Humanitas, 9(2): 103-122.
- Frattaroli, J. (2006). *Experimental Disclosure And Its Moderators: A meta-analysis*. Psychological Bulletin, 132(6): 823-865.
- Geisner, I. M. (2006). *Alternatife Brief Interventions for Mild Depression*. Psychiatrictimes, 23(11). Diunduh dari <http://www.psychiatrictimes.com> pada Jumat 31 Oktober 2014 pukul 15.40 WIB.

- Graf, M.C. (2004). *Written Emotional Disclosure: What are the Benefits of Expressive Writing in Psychotherapy?*. Thesis. Drexel University.
- Hadi, S. (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua*. Malang: UMM Press.
- Lestari, H. S. (2013). *Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Menangani Gangguan Depresi*. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi, 1(2): 129-138.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Malchiodi, C. A. (2007). *Expressive Therapies*. New York: The Guilford Press.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mardyaningrum, M. B. (2007). *Efektivitas Terapi Menulis Terhadap Emosi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Maslim, R. (2003). *Diagnosis Gangguan Jiwa. Rujukan Ringkas dari PPDGJ – III*. Jakarta: PT Nuh Jaya.
- Mukhlis, A. (2011). *Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidana*. Jurnal Psikologi Islam (JPI). Lembaga Penelitian Pengembangan dan Keislaman (LP3K). 8(1): 99-116.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima Jilid I. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nilasari, S. (2013). *Positive Psychotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Depresi*. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi, 1(2): 179-189.
- Ningrum, P. R. (2013). *Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja (Studi pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kejuruan di Kota Samarinda)*. eJournal Psikologi, 1(1): 69-79.

- O'Connor, M., Nicoletti, S., Kristjanson, L. J., Loh, R., & Willcock, B. (2003). *Writing Therapy for The Bereaved: Evaluation of an Intervention*. Journal of Palliative Medicine, 6(2): 322-351. Mary Ann Liebert, Inc.
- Palosaari, U. K., & Aro, H. M. (1995). *Parental Divorce, Self-esteem and Depression: An Intimate Relationship as A Protective Factor in Young Adulthood*. Journal of Affective Disorders, 35: 91-96.
- Pennebaker, J.W. (1997). *Writing About Emotional Experience As A Therapeutic Process*. Psychological Science, 8(3): 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (in press). (2007). *Expressive Writing and Its Links to Mental and Physical Health*. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford Handbook of Health Psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Petersen, A. C., Compas, B. E., Gunn, J. B., Stemmler, M., Ey, S., & Grant, K. E. (1993). *Depression in Adolescence*. American Psychological Association, 48(2): 155-168.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). *Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi UNDIP, 9(1): 21-32.
- Ray, W. J. (2003). *Methods Toward a Science of Behavior and Experience*. USA: Thomson Wadsworth.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Edisi 11. Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Siswanto., & Prawitasari, J. E. (2003). *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Simtom-Simtom Depresi pada Mahasiswa*. Jurnal Sosiohumanika seri A: Ilmu Pengetahuan Sosial, 16A(1): 25-42.
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). *A Closer Examination of The Structured Written Disclosure Procedure*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72(2): 165-175.
- Smyth, J. M. (1998). *Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, and Moderating Variables*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66(1): 174-184.

- Storksen, I., Roysamb, E., Holmen, T. L., & Tambs, K. (2006). *Adolescent Adjustment and Well-being: Effects of Parental Divorce and Distress*. Scandinavian Journal of Psychology, 47: 75-84.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). *Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Jurnal Psikologi, 38(1): 92-107.
- Warner, L. J., Lumley, M. A., Casey, R. J., Pierantoni, W., Salazar, R., Zoratti, E. M., Enberg, R., & Simon, M. R. (2006). *Health Effects of Written Emotional Disclosure in Adolescents with Asthma: A Randomized, Controlled Trial*. Journal of Pediatric Psychology, 31(6): 557-568.
- Wati, T. W. L. (2010). *Dampak Psikologis Perceraian Orang Tua Pada Remaja Awal*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Zuhri, S. (2009). *Pola Komunikasi Orang Tua Kandung Terhadap Anak Remaja yang Mengalami Depresi*. Jurnal Ilmu Komunikasi, 1(2): 80-93.



LAMPIRAN- LAMPIRAN

Guide Studi Pendahuluan

A. Definisi Operasional

Beck (1985) mengatakan bahwa depresi merupakan pokok atau dasar dari gangguan mood. Depresi merupakan kesedihan yang berkepanjangan dan keadaan jiwa yang apatis (Beck, 1985), selain itu depresi juga merupakan gangguan karena cara berpikir yang salah dalam memandang realitas di luar dan di dalam diri sendiri sehingga terbentuklah konsep diri negatif yang berlanjut pada perasaan rendah diri (Beck, 1985). Depresi juga merupakan gangguan terhadap fungsi fisiologis yang antara lain menyebabkan sukar tidur dan hilangnya nafsu makan serta seksual (Beck, 1985), lebih lanjut lagi depresi dikatakan sebagai hilangnya kemampuan untuk berfungsinya secara wajar serta hilangnya dorongan dan energi untuk bertindak (Beck, 1985).

Depresi yang dimaksudkan dalam studi pendahuluan (*preliminary research*) ini akan diteliti menggunakan teknik pencatatan berupa FGD (*Focus Group Discussion*). FGD (*Focus Group Discussion*) atau Diskusi Kelompok Terarah (DKT) adalah salah satu bentuk wawancara kelompok (Fitria, 2011). Di dalam FGD, kelompok subyek diberikan pertanyaan mengenai sikap mereka terhadap suatu hal atau permasalahan, berbeda dengan wawancara kelompok biasa, dalam FGD peserta bebas untuk berbicara mengemukakan pendapatnya sekaligus berinteraksi langsung dengan peserta lain termasuk menyanggah, menyetujui, menyangkal ataupun respon-respon lainnya (Fitria, 2011).

B. Tujuan

FGD dalam hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah remaja putri di SMP Institut Indonesia Yogyakarta mengalami depresi akibat perceraian orang tua.

C. Blue Print

Berikut merupakan prosedur pelaksanaan FGD (*Focus Group Discussion*) (Fitria, 2011):

1. Pembukaan, berisi tentang:
 - a. Salam pembuka, pengenalan, ucapan terima kasih
 - b. Penyampaian tujuan FGD
 - c. Penyampaian alur diskusi yaitu menyampaikan bahwa ide dan pendapat dari setiap orang sangat penting, oleh karena itu setiap orang memiliki hak yang sama untuk berbicara. Selain itu tidak ada jawaban benar dan salah, masing-masing orang berhak memiliki pendapat yang berbeda. Terakhir bahwa semua komentar yang keluar selama diskusi bersifat rahasia dan peneliti menjamin kerahasiaan tersebut.

2. Isi

Fasilitator memulai dengan pertanyaan yang general terlebih dahulu. Saat partisipan/responden mulai mengemukakan ide masing-masing, pastikan bahwa semua orang mendapat kesempatan untuk berbicara dan didengar. Setelah komentar-komentar terhadap satu pertanyaan dianggap selesai fasilitator merangkum pendapat-pendapat peserta dengan

memastikan bahwa para peserta sepakat dengan hasil rangkuman dari fasilitator. Selain itu fasilitator wajib melakukan probing pada sub-sub tema yang tidak terduga dan perlu digali lebih dalam dengan tetap berhati-hati dengan sub-sub tema yang tidak relevan.

Berikut adalah daftar pertanyaan FGD yang telah disesuaikan dengan aspek-aspek depresi yang disebutkan oleh Beck (1985):

No.	Aspek-aspek Depresi	Pertanyaan
1.	Kesedihan yang berkepanjangan dan keadaan jiwa yang apatis (komponen afektif)	<ul style="list-style-type: none"> - Sejak kapan Ayah dan Ibu kalian bercerai? - Bagaimana kalian memandang peristiwa perceraian orang tua? - Apa yang kalian harapkan setelah peristiwa perceraian orang tua terjadi? - Apa yang dapat kalian lakukan setelah peristiwa perceraian?
2.	Cara berfikir yang salah dalam memandang realitas di luar dan di dalam diri sendiri, sehingga terbentuk konsep diri yang negatif yang berlanjut pada perasaan rendah diri (komponen kognitif)	<ul style="list-style-type: none"> - Apa yang kalian rasakan dan kalian pikirkan tentang perceraian orang tua? - Apakah teman-teman mengetahui bahwa orang tua kalian bercerai? - Sejak peristiwa perceraian hingga kini apa perbedaan yang kalian rasakan?
3.	Gangguan terhadap fungsi fisiologis yang antara lain menyebabkan sukar tidur dan hilangnya nafsu makan serta nafsu seksual (komponen fisiologis)	<ul style="list-style-type: none"> - Kegiatan apa saja yang kalian lakukan sehari-hari? - Mulai jam berapa kalian tidur dan bangun jam berapa? - Apakah kalian pernah mengalami sakit?
4.	Hilangnya kemampuan untuk berfungsinya secara wajar serta hilangnya dorongan dan energi untuk bertindak (komponen perilaku)	<ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana kegiatan sekolah dan pergaulan kalian?

3. Penutup/kesimpulan

Fasilitator bertugas merangkum hasil-hasil diskusi. Fasilitator berterima kasih dan menjelaskan bagaimana informasi-informasi penting yang didapat akan dipergunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, A. T. (1985). *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press
- Fitria, M. (2011). *Modul Praktikum Observasi & Wawancara*. Laboratorium Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Hasil studi pendahuluan

Subyek pertama (14 tahun) menghadapi perceraian orang tua saat usianya masih 4 tahun. Subyek mengatakan bahwa dirinya sebenarnya tidak ingin lagi memiliki ayah, namun ibu subyek bersikeras untuk menikah lagi sehingga dirinya merasa terpaksa untuk menerima ayah tirinya. Subyek masih mengharapkan orang tuanya bisa kembali bersatu karena subyek merasa kurang mendapatkan perhatian dari seorang ayah. Sejak orang tuanya bercerai, subyek baru bertemu kembali dengan ayahnya 10 tahun kemudian ketika usianya 14 tahun. Perceraian orang tua dirasakan merugikan bagi subyek, karena dirinya menjadi jauh dengan orang tua. Subyek mengaku bahwa hanya satu temannya yang tahu bahwa orang tuanya bercerai, subyek tidak ingin jika banyak teman yang mengetahui kondisi keluarganya karena takut tidak bisa diterima.

Subyek kedua (14 tahun) menghadapi perceraian orang tuanya sejak satu tahun yang lalu. Pada awalnya subyek tidak diberi tahu oleh orang tuanya bahwa mereka bercerai. Hal ini membuat subyek merasa kecewa kepada kedua orang tuanya dan merasa perceraian orang tua merupakan hal yang tidak adil untuknya. Subyek mengetahui orang tuanya bercerai ketika ibunya mengenalkan pacar barunya. Subyek juga baru mengetahui bahwa ayahnya memiliki dua istri, dan tidak memenuhi kebutuhan ekonomi secara baik sehingga ibunya meminta cerai. Setelah beberapa waktu berlalu, ayah subyek mengajak ibu subyek untuk rujuk. Namun demikian, ibu subyek tetap menolak

meskipun sudah dibohongi oleh pacarnya. Peristiwa ini dirasakan membebani subyek hingga sekarang. Sama seperti subyek pertama, subyek kedua tetap berharap orang tuanya dapat kembali rukuk, namun jika hal tersebut tidak dapat terlaksana, subyek berharap komunikasi antara ayah dan ibunya maupun antara dirinya dan ayahnya dapat membaik. Hal ini sangat diinginkan oleh subyek karena dirinya merasakan perhatian yang kurang dari ayahnya. Ayah subyek sudah sejak lama kerja merantau di Jakarta, sehingga jarang bertemu dengan dirinya. Melati sangat merahasiakan peristiwa perceraian orang tuanya kepada teman-temannya. Melati memiliki penyakit asma sejak usianya menginjak SD. Penyakitnya kambuh kembali setelah orang tuanya bercerai. Dampak lain dari peristiwa perceraian orang tua pada subyek adalah gaya pergaulan subyek yang berbeda antara sebelum orang tuanya bercerai hingga sesudah bercerai. Ketika orang tuanya belum bercerai, subyek tidak pernah pulang larut malam karena dilarang oleh ayahnya, sedangkan setelah orang tuanya bercerai subyek sering pulang larut malam, karena subyek tidak mau mendengarkan nasihat ibunya yang melarang dirinya untuk pulang larut malam.

Kondisi yang sedikit berbeda dialami oleh subyek ketiga. Perceraian orang tua dialami ketika subyek duduk di bangku kelas 1 Sekolah Dasar (SD). Subyek tidak mengetahui alasan orang tuanya bercerai, subyek hanya diberitahu oleh ayah dan neneknya untuk tidak menanyakan lagi segala sesuatu tentang ibunya. Subyek merasa kecewa, sedih, dan marah karena tidak ada yang bersedia memberitahu dirinya mengenai ibunya, baik ayah, nenek maupun saudara-saudaranya. Selama kelas 1 SD hingga kelas 5 SD, ibu subyek

masih kerap mengunjunginya di sekolah namun setelah kelas 5 SD subyek tidak lagi dikunjungi ibunya. Subyek akan dimarahi jika mulai membahas atau menanyakan kabar tentang ibunya. Subyek merasa kehilangan sosok ibu yang biasa memberikan perhatian kepadanya. Subyek ingin kembali menjalin komunikasi dengan ibunya namun tidak ada pihak yang mau membantu. Hal ini menyebabkan subyek kesepian dan tertutup pula pada orang. Subyek hanya dapat meluapkan perasaan rindu kepada ibunya melalui buku *diary*, namun semenjak kelas 1 SMP subyek sudah tidak lagi menulis. Subyek tidak suka bercerita dengan teman-temannya tentang permasalahannya karena takut dianggap suka mengumbar cerita, takut diejek karena ceritanya, takut teman-teman menjauhi. Subyek merasakan perbedaan kehidupannya sebelum dan sesudah orang tuanya bercerai. Sebelum orang tuanya bercerai, subyek merasa bahagia karena ibu sangat perhatian dan menyayangi subyek. Tanpa alasan yang jelas, ibu subyek pergi dan meninggalkan dirinya tinggal bersama ayah. Hubungan subyek dengan ayahnya tidak dekat, karena ayah sibuk bekerja di luar kota. Semenjak perceraian orang tua, pergaulan subyek terbatas. Subyek dilarang bermain dengan teman-temannya selain di sekolah. Subyek hanya diizinkan mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan sekolah. Sepulang sekolah subyek dilarang keluar rumah, subyek hanya boleh beraktivitas di dalam rumah. Hal ini menyebabkan subyek merasa bosan, dan tertekan di dalam rumah.

Sedangkan yang dialami oleh subyek keempat, yaitu perceraian orang tua yang dialami ketika subyek duduk di bangku kelas 6 SD. Subyek tidak

mengetahui alasan orang tuanya bercerai. Semenjak perceraian orang tuanya, subyek tidak lagi berkomunikasi dengan ibunya. Ibu tidak menanyakan tentang dirinya jika sedang berkomunikasi di telepon dengan kakaknya, sehingga subyek pun tidak berani menanyakan kabar ibunya, meskipun subyek merindukan perhatian dan kasih sayang ibunya. Subyek merasa kasihan kepada ayahnya, karena subyek melihat ayahnya sudah bekerja keras namun ibunya meninggalkannya dan menikah dengan laki-laki lain. Subyek juga merasa menyesal tidak berhasil membujuk ibunya untuk tidak bekerja di luar pulau ketika dirinya kelas 6 SD. Subyek menginginkan orang tuanya kembali berkumpul seperti sedia kala, namun subyek tidak pernah berani mengungkapkan keinginannya karena takut dan tidak tega kepada ayahnya. Hal ini menyebabkan subyek dengan terpaksa menerima keadaan dan merasa sedih jika mengingat perhatian ibu. Hal ini menyebabkan subyek menangis dan melamun sendirian. Subyek hanya mengandalkan kakaknya yang kerap berkomunikasi dengan ibunya melalui telepon untuk mengetahui kabar dan berita tentang ibunya.

SKALA PSIKOLOGI



Nama :

Usia :

Kelas :

Instruksi:

- Pilihlah salah satu pertanyaan masing-masing kelompok, yang paling tepat melukiskan perasaan-perasaan yang Anda rasakan saat ini.
- Beri tanda (X) pilihan Anda pada kolom yang tertera di samping pernyataan yang Anda pilih.

1. ☐ 0. saya tidak merasa sedih
 ☐ 1. saya merasa sedih
 ☐ 2. saya merasa sedih sepanjang waktu dan saya tidak dapat menghilangkannya
 ☐ 3. saya merasa begitu sedih sehingga saya merasa tidak tahan lagi

2. ☐ 0. saya tidak merasa berkecil hati terhadap masa depan
 ☐ 1. saya merasa berkecil hati terhadap masa depan
 ☐ 2. saya merasa tidak ada sesuatu yang saya nantikan
 ☐ 3. saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan dan segala sesuatunya tidak dapat diperbaiki

3. ☐ 0. saya tidak merasa gagal
 ☐ 1. saya merasa lebih banyak mengalami kegagalan daripada rata-rata orang
 ☐ 2. kalau saya meninjau kembali hidup saya, yang dapat saya lihat hanyalah banyak kegagalan
 ☐ 3. saya merasa sebagai seorang pribadi yang gagal total

4. ☐ 0. saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu seperti biasanya
 ☐ 1. saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti biasanya
 ☐ 2. saya tidak lagi memperoleh kepuasan yang nyata dari segala sesuatu
 ☐ 3. saya tidak puas atau bosan terhadap apa saja

5. ☐ 0. saya tidak merasa bersalah
 ☐ 1. saya cukup sering merasa bersalah
 ☐ 2. saya sering merasa bersalah
 ☐ 3. saya merasa bersalah sepanjang waktu
6. ☐ 0. saya tidak merasa seolah saya sedang dihukum
 ☐ 1. saya merasa bahwa saya mungkin sedang dihukum
 ☐ 2. saya pikir saya akan dihukum
 ☐ 3. saya merasa bahwa saya sedang dihukum
7. ☐ 0. saya tidak merasa kecewa terhadap diri saya sendiri
 ☐ 1. saya kecewa dengan diri saya sendiri
 ☐ 2. saya muak terhadap diri saya sendiri
 ☐ 3. saya membeci diri saya sendiri
8. ☐ 0. saya tidak merasa lebih buruk daripada orang lain
 ☐ 1. saya cela diri saya sendiri karena kelemahan-keemahan atau kesalahan-kesalahan saya
 ☐ 2. saya menyalahkan diri saya sepanjang waktu karena kesalahan-kesalahan saya
 ☐ 3. saya menyalahkan diri saya untuk semua hal buruk yang terjadi
9. ☐ 0. saya tidak punya sedikitpun pikiran untuk bunuh diri
 ☐ 1. saya mempunyai pikiran-pikiran untuk bunuh diri, namun saya tidak akan melakukannya
 ☐ 2. saya ingin bunuh diri
 ☐ 3. saya akan bunuh diri jika saja ada kesempatan
10. ☐ 0. saya tidak lebih banyak menangis dibandingkan biasanya
 ☐ 1. sekarang saya lebih banyak menangis dari pada sebelumnya
 ☐ 2. sekarang saya menangis sepanjang waktu

- () 3. biasanya saya mampu menangis, namun kini saya tidak lagi dapat menangis walaupun saya menginginkannya
11. () 0. saya tidak lebih terganggu oleh berbagai hal dibandingkan biasanya
() 1. kini saya sedikit lebih pemarah daripada biasanya
() 2. saya agak jengkel atau terganggu di sebagian besar waktu saya
() 3. kini saya merasa jengkel sepanjang waktu
12. () 0. saya tidak kehilangan minat saya terhadap orang lain
() 1. saya agak kurang berminat terhadap orang lain dibandingkan biasanya
() 2. saya kehilangan hampir seluruh minat pada orang lain
() 3. saya telah kehilangan seluruh minat saya pada orang lain
13. () 0. saya mengambil keputusan-keputusan hampir sama baiknya dengan yang biasanya saya lakukan
() 1. saya menunda mengambil keputusan-keputusan lebih sering dari yang biasanya saya lakukan
() 2. saya mengalami kesulitan lebih besar dalam mengambil keputusan-keputusan dari pada sebelumnya
() 3. saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan-keputusan lagi
14. () 0. saya tidak merasa bahwa keadaan saya tampak lebih buruk dari yang biasanya
() 1. saya khawatir saya tampak tua atau tidak menarik
() 2. saya merasa bahwa ada perubahan-perubahan yang permanen dalam penampilan
() 3. saya yakin bahwa saya tampak jelek
15. () 0. saya dapat bekerja sama baiknya dengan waktu-waktu sebelumnya
() 1. saya membutuhkan suatu usaha ekstra untuk memulai melakukan sesuatu

- () 2. saya harus memaksakan diri sekuat tenaga untuk melakukan sesuatu
 - () 3. saya tidak mampu mengerjakan apapun lagi
16. () 0. saya dapat tidur seperti biasa
- () 1. tidur saya tidak senyenyak biasanya
 - () 2. saya bangun 1-2 jam lebih awal dari biasanya dan merasa sukar sekali untuk bisa tidur kembali
 - () 3. saya bangun beberapa jam lebih awal dari pada biasanya serta tidak dapat tidur kembali
17. () 0. saya tidak merasa lebih lelah dari biasanya
- () 1. saya merasa lebih lelah dari biasanya
 - () 2. saya merasa lelah setelah melakukan apa saja
 - () 3. saya terlalu lelah untuk melakukan apapun
18. () 0. Nafsu makan saya tidak lebih buruk dari biasanya
- () 1. nafsu makan saya tidak sebaik biasanya
 - () 2. nafsu makan saya kini jauh lebih buruk
 - () 3. saya tak memiliki nafsu makan lagi
19. () 0. berat badan saya tidak turu banyak, atau bahkan tetap, akhir-akhir ini
- () 1. berat badan saya turun lebih dari 5 pon/ 1 kg
 - () 2. berat badan saya turun lebih dari 10 pon/ 2 kg
 - () 3. berat badan saya turun lebih dari 15 pon/ 3 kg
20. () 0. saya tidak merasa lebih cemas terhadap kesehatan saya dari pada biasanya
- () 1. saya cemas mengenai masalah-masalah fisik seperti rasa sakit dan tidak enak badan, atau perut mual atau sembelit
 - () 2. saya sangat cemas mengenai masalah-masalah fisik dan sukar untuk memikirkan banyak hal lainnya

- () 3. saya begitu cemas mengenai masalah-masalah fisik saya sehingga tidak dapat berpikir tentang hal lainnya
21. () 0. saya tidak melihat adanya perubahan dalam minat saya terhadap seks
- () 1. saya kurang berminat di bidang seks dibandingkan biasanya
- () 2. kini saya sangat kurang berminat terhadap seks
- () 3. saya telah kehilangan minat terhadap seks sama sekali



**MODUL TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN DEPRESI RINGAN PADA
REMAJA PEREMPUAN KORBAN PERCERAIAN
ORANG TUA**



Oleh:

Uly Daniyatul Firdaus

Psikologi'10

**MODUL TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI UPAYA
MENURUNKAN DEPRESI RINGAN PADA REMAJA PEREMPUAN
KORBAN PERCERAIAN ORANG TUA**

1. Pengantar

Terapi menulis ekspresif merupakan suatu bentuk terapi dengan aktivitas menulis mengenai pikiran dan perasaan mendalam terhadap pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang menekan atau bersifat traumatik. Penulisan pengalaman ini dibatasi pada satu topik yang menjadi orientasi masalah (Pennebaker & Chung, 2007).

Bolton, Howlett, Lago, dan Wright (2004) menjelaskan bahwa menulis diartikan sebagai bentuk yang khusus dari komunikasi (baik bagi diri sendiri ataupun bagi orang lain), menulis juga mengembangkan pikiran dan menimbulkan kesadaran akan pengalaman-pengalaman yang telah dilalui. Menulis pada terapi ini bukanlah bentuk menulis seperti seni. Fokus terapi menulis adalah pada proses menulisnya bukan pada hasil tulisannya. Menulis ekspresif membutuhkan privasi, bebas dari kritikan, bebas dari aturan tata bahasa dan sintaksis. Pennebaker dan Chung (2007) mengatakan satu-satunya aturan adalah bahwa setelah kita mulai menulis, teruslah melakukannya sampai waktu kita telah habis.

Sedangkan topik yang menjadi orientasi fokus menulisnya adalah sebagai berikut (Pennebaker & Chung, 2007):

- a. Fokus terhadap perasaan dan pikiran negatif atau kesedihan mengenai peristiwa trauma tersebut.
- b. Fokus terhadap akibat negatif yang dialami dari peristiwa tersebut.
- c. Fokus terhadap akibat positif atau hikmah atau pelajaran atau manfaat yang dapat diambil dari peristiwa trauma yang pernah dialaminya.

Dengan menulis ekspresif, seseorang akan dapat meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri, dan harga diri, memperkuat komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis),

menurunkan ketegangan, dan meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi dan menghadapi masalah (Fikri, 2012).

Bagi remaja perempuan yang orang tuanya bercerai, peristiwa perceraian orang tua dapat mengakibatkan masalah emosional, perilaku, dan penurunan kualitas di sekolah. Hal ini disebabkan anak diharuskan berpisah dengan salah satu orang tuanya sehingga intensitas bertemu akan berkurang dan berdampak pada perhatian serta kontrol yang berkurang (Palosaari & Aro, 1995).

Selain berpengaruh pada keadaan emosional anak, tidak jarang peristiwa perceraian orang tua akan menyebabkan depresi pada anak korban perceraian. Depresi yang dialami dapat menyebabkan terganggunya aktivitas kehidupan sehari-hari dan menimbulkan sakit fisik seperti gangguan makan dan gangguan tidur (Dagun, 1990).

Depresi memiliki tiga konsep khusus yaitu *negative triad* (pandangan pesimistik terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan), skema atau keyakinan negatif yang dipicu oleh peristiwa kehidupan yang negatif, serta adanya penyimpangan kognitif. Tiga konsep tersebut saling berhubungan terhadap munculnya depresi. Skema negatif pada orang-orang yang depresi memicu dan dipicu oleh berbagai penyimpangan kognitif tertentu, yang membuat orang yang bersangkutan menerima realitas secara salah. Dengan demikian, skema yang salah dapat membuat seseorang yang depresi mengharapkan kegagalan sepanjang waktu, skema yang menyalahkan diri sendiri, membebani mereka dengan tanggung jawab atas semua ketidakberuntungan, dan skema yang mengevaluasi diri secara negatif terus-menerus mengingatkan mereka tentang betapa tidak berartinya diri mereka (Davison, Neale, & Kring, 2010; Lubis, 2009).

Ningrum (2013) menerangkan bahwa perceraian juga menyebabkan remaja perempuan mengalami trauma untuk memulai hubungan dengan lawan jenis karena mereka merasa khawatir akan ditinggalkan pasangannya seperti yang dialami ibunya. Selain itu, bila perceraian terjadi di masa awal remaja, perempuan akan mengalami tantangan yang besar karena pada masa ini mereka mengalami pubertas dan masa transisi ke sekolah menengah. Dengan kondisi

yang demikian, remaja perempuan yang orang tuanya bercerai menjadi rentan mengalami depresi (Petersen, Compas, Gunn, Stemmler, & Grant, 1993).

Berbeda dengan laki-laki, perempuan lebih sensitif untuk merespon masalah-masalah yang dihadapi. Ia cenderung terus menerus merenungkan permasalahan dan perasaannya (Petersen, et al., 1993; Storksens, Roysamb, Holmen, & Tambs, 2006). Perbedaan lain yaitu adanya perbedaan cara komunikasi antara laki-laki dan perempuan. Perempuan cenderung lebih senang untuk mengkomunikasikan masalahnya dengan orang lain dengan harapan mendapat bantuan dan dukungan. Sedangkan pada laki-laki, cenderung memikirkan masalahnya sendirian hingga dia mendapatkan jawaban pada masalahnya. Hal tersebut mengakibatkan kasus depresi pada laki-laki jarang dapat diketahui.

Perbedaan tingkat depresi pada remaja perempuan dan laki-laki dengan orang tua bercerai disebabkan pula oleh faktor-faktor resiko depresi yang ada pada remaja perempuan (Davison et al., 2010). Depresi akan muncul jika faktor-faktor resiko tersebut berinteraksi dengan berbagai tantangan pada masa remaja. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, perceraian orang tua diposisikan sebagai tantangan yang harus dihadapi pada masa remaja, maka remaja perempuan akan lebih beresiko mengalami depresi. Salah satu cara mengatasi depresi adalah menggunakan terapi menulis ekspresif.

Oleh karena itu, terapi menulis ekspresif diharapkan dapat menurunkan depresi pada remaja perempuan yang orang tuanya bercerai dengan mengevaluai kejadian-kejadian yang menekan dengan lebih adaptif dan mengubah pemikiran mengenai diri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

Modul terapi menulis ekspresif ini digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan terapi bagi remaja perempuan korban perceraian orang tua yang disusun berdasarkan teori mengenai terapi menulis ekspresif. Terapi menulis ekspresif akan dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut. Langkah-langkah yang lengkap berupa prosedur, alat, dan perkiraan waktu yang diperlukan dalam pelaksanaan terapi menulis ekspresif terdapat dalam modul ini.

2. Pengaturan Ruang

Ruangan yang digunakan dalam pelaksanaan terapi menulis ekspresif merupakan ruang yang nyaman dengan pencahayaan dan sirkulasi udara yang cukup. Ruangan disetting dengan menggunakan kursi dan meja sebagai media terapi menulis ekspresif. Ruangan dilengkapi dengan layar LCD sebagai media presentasi materi terapi.

3. Pelaksanaan Terapi

Terapi menulis ekspresif dilaksanakan sebanyak tiga sesi dalam tiga kali pertemuan pada tiga hari berturut-turut. Pada sesi pertama, terapi menulis ekspresif dilaksanakan selama 115 menit (1 jam 55 menit), sedangkan pada sesi kedua dan ketiga dilaksanakan selama 70 menit (1 jam 10 menit).

4. Persyaratan terapis

Pada pelaksanaannya, terapi menulis dilakukan oleh seorang terapis. Adapun persyaratan terapis menulis ekspresif sebagai berikut:

- a. Memiliki latar pendidikan Profesi Psikologi.
- b. Memiliki pengalaman melakukan terapi khususnya terapi menulis ekspresif.
- c. Sekurang-kurangnya memiliki pengalaman sebagai ko terapis pada terapi menulis ekspresif.
- d. Memahami konsep-konsep terapi.
- e. Memahami karakteristik dan pengetahuan tentang remaja, khususnya remaja perempuan yang memiliki orang tua bercerai.
- f. Memahami pengetahuan yang berkaitan dengan depresi.
- g. Memahami dinamika kelompok.

Terapis dibantu ko terapis yang bertugas membantu terapis dalam pelaksanaan terapi. Adapun persyaratan ko terapis:

- a. Mahasiswa/S1 Psikologi
- b. Memiliki pengetahuan mengenai depresi
- c. Memiliki pengetahuan mengenai terapi menulis ekspresif
- d. Memiliki pengalaman dalam pendampingan remaja

**MODUL TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI UPAYA
MENURUNKAN DEPRESI RINGAN PADA REMAJA PEREMPUAN
KORBAN PERCERAIAN ORANG TUA**

Pertemuan I

Durasi Waktu: 115 menit (1 jam, 55 menit)

A. SESI 1: PEMBUKAAN

Durasi waktu: 50 menit

Pada sesi pembukaan ini, dilakukan pengenalan antara terapis dengan subjek dan subjek dengan subjek. Selain itu, subjek diberikan materi singkat mengenai aktivitas yang akan dilakukan sebagai psikoedukasi. Materi tersebut adalah gambaran remaja dan permasalahannya, serta mengenai aktivitas terapi menulis ekspresif. Pada sesi ini, terapis dan subjek juga membuat kesepakatan bersama untuk dilaksanakan selama proses terapi berlangsung.

Tujuan:

1. Antarsubjek dan terapis saling mengenal.
2. Tercipta hubungan emosional yang baik antara subjek terapi dengan terapis.
3. Terbangun *rappor*t yang baik antara terapis dan subjek.
4. Terciptanya *trust* antara subjek terhadap terapis.
5. Subjek mengetahui gambaran mengenai masa remaja dan permasalahan yang ada di dalamnya.
6. Subjek mengetahui tujuan dan manfaat yang bisa didapatkan selama mengikuti terapi menulis ekspresif.
7. Tumbuh ketertarikan dan keinginan subjek untuk mengikuti terapi menulis ekspresif dengan sungguh-sungguh.

Metode: *seminary*

Alat & Bahan: LCD, laptop, materi pengenalan, materi masa remaja, materi terapi menulis ekspresif, *whiteboard* dan spidol

Prosedur pelaksanaan:

- Terapis mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam dan menyapa para subjek dengan mengajukan pertanyaan “Apa kabar teman-teman?”. Terapis secara aktif menanyakan keadaan subjek terapi.
- Terapis memperkenalkan diri beserta ko terapis. Terapis juga berkenalan dengan para subjek terapi.
- Terapis menjelaskan mengenai perkembangan masa remaja dan berbagai permasalahannya serta aktivitas menulis buku harian

Materi Remaja

Masa remaja sering kali disebut sebagai masa yang penuh badai dan stres, kesedihan, emosional, dan keasyikan dengan diri sendiri. Masa remaja berlangsung dari usia 11 tahun hingga 15 tahun (Santrock, 2003). Pada usia remaja, seseorang mulai merasa bahwa dirinya memiliki tingkat yang sama dengan orang dewasa Hurlock (1999). Dikatakan pula bahwa pada masa remaja ini, terjadi perubahan cara berfikir, perubahan emosi, perubahan minat, serta perubahan peran. Dalam hal pemecahan masalah, remaja berfikir dengan menganalisis mengenai alasan sesuatu terjadi dan mengaitkannya dengan masalah yang terjadi (Santrock, 2003). Perubahan emosi dipengaruhi oleh tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Dengan berubahnya minat pola dan perilaku maka nilai-nilai juga berubah. Sesuatu yang dianggap penting di masa kecil sudah tidak dianggap penting lagi di masa remaja.

Remaja perempuan lebih sensitif merespon masalah-masalahnya. Ia cenderung terus menerus merenungkan permasalahan dan perasaannya (Petersen, et al., 1993; Storksen, Roysamb, Holmen, & Tambs, 2006). Perbedaan lain yaitu adanya perbedaan cara komunikasi antara laki-laki dan perempuan. Perempuan cenderung lebih senang untuk mengkomunikasikan masalahnya dengan orang lain dengan harapan mendapat bantuan dan dukungan. Sedangkan pada laki-laki, cenderung memikirkan masalahnya sendirian hingga dia mendapatkan jawaban pada masalahnya. Hal tersebut mengakibatkan kasus depresi pada laki-laki jarang dapat diketahui. Permasalahan-permasalahan yang biasa terjadi pada masa remaja remaja seperti tugas sekolah, masalah pacar, perbedaan pendapat dengan orang tua, dan konflik dengan teman. Kejadian menekan itu membuat remaja merasakan emosi-emosi negatif. salah satu cara meluapkan emosi adalah dengan menulis.

Materi Terapi Menulis Ekspresif (Aktivitas Menulis Buku Harian)

Dijelaskan oleh Prakosa (2008) bahwa buku harian adalah buku yang dikhususkan untuk mencatat kejadian-kejadian dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan suasana hati (*mood*) penulisnya. Pada umumnya, buku harian berisi halaman polos dengan sampul yang bertuliskan buku harian atau *diary*. Sekarang, telah banyak tersedia buku harian yang beraneka macam dengan isi kertas yang berwarna-warni, dilengkapi dengan gambar, dan ada pula yang disertai dengan kunci.

Pada umumnya, penulis buku harian mengisi buku hariannya dengan kejadian-kejadian yang baru dialami kemarin atau hari ini. Namun, sebenarnya buku harian dapat diisi dengan kejadian-kejadian masa lalu dan masa depan. Buku harian dapat diisi dengan kejadian-kejadian penting atau peristiwa-peristiwa mengesankan yang pernah terjadi sebulan, setahun, atau bertahun-tahun yang lalu. Pemikiran atau perasaan tentang kejadian-kejadian masa lalu bisa saja tiba-tiba muncul dalam ingatan. Misalnya, ketika berada di suatu tempat, pikiranmu menerawang pada suatu kejadian di masa SD. Pada waktu itu kamu pernah tidak berani pulang karena berantem dengan kakakmu sehingga kamu bersembunyi di tempat itu. Ketika SD, seseorang belum terpikir untuk menulis buku harian. Masa itu juga tidak mungkin akan kembali. Tapi ingatan itu bisa datang hari ini misalnya saat melamun atau berbincang dengan kakak sehingga pengalaman itu dapat dituliskan pada masa kini.

Manfaat menulis buku harian:

a. Menjadi sahabat di kala sepi

Buku harian adalah teman yang paling baik di kala kita merasa sendiri atau sepi. Pada waktu kita sendiri, biasanya banyak bermacam-macam ide yang muncul di kepala kita. Bisa jadi ide itu hanya muncul sekali saja. Agar tidak kehilangan kesempatan, kita bisa menuangkan ide-ide yang muncul itu pada buku harian kita.

Buku harian adalah teman yang paling setia dan jujur. Kita dapat bercerita apa saja pada buku harian kita. Selain itu, buku harian tidak akan menceritakan pada orang lain apa yang kita ceritakan.

b. Sarana untuk mengelola emosi

Para penulis buku harian pada umumnya menggunakan buku harian untuk menampung semua rasa kesal, duka, sedih, dan perasaan negatif lainnya. Emosi negatif ini memang harus dicurahkan sebab jika tidak ia akan menjadi beban pikiran.

Buku harian merupakan tempat mencurahkan perasaan dan meredam emosi yang paling aman dan murah. Kita bisa mengungkapkan rasa jengkel kita karena dimarahi ibu kos karena pulang telat atau karena teman kita telah menginfeksi virus pada komputer kita. Atau bahkan untuk menyalurkan perasaan cinta terpendam pada seseorang.

c. Sarana untuk menganalisis diri

Dengan menulis kita dapat mengintegrasikan pemikiran dan perasaan kita mengenai pengalaman yang kita alami sehingga kita dapat melihat atau menganalisis apa yang sebenarnya terjadi pada diri kita. Dengan demikian, kita dapat memahami permasalahan yang ada sehingga kita dapat mengembangkan strategi pemecahan masalah.

Dengan menulis buku harian, kita juga akan dapat menilai diri kita. Kita dapat saja berpikir bahwa kita adalah seseorang yang mempunyai jiwa kepemimpinan tapi pada praktiknya orang melihat diri kita sebagai orang yang kurang bisa memimpin. Apakah kamu seorang pemimpin atau bukan, kamu dapat menganalisis dirimu melalui buku harian pada suatu hari kelak.

Kalau kamu sekarang sebagai pekerja, kamu dapat melihat buku harianmu ketika SMP, SMA, dan kuliah. Dengan membacanya lagi, kamu akan dapat melihat kelakuan mana yang salah dan mana yang benar. Kamu sendiri akan dapat melihat perkembangan kamu dari waktu ke waktu. Dan kamu dapat menilai dirimu sendiri karena buku harian ditulis dengan jujur.

d. Menyembuhkan trauma

Dengan menulis pengalaman emosional, seseorang dapat menyembuhkan trauma psikis dan fisiknya. James W. Pennebaker, psikolog dari *University of Texas*, dengan penelitiannya telah membuktikan bahwa menuliskan perasaan-perasaanmu dapat membawa pengaruh positif terhadap sistem kekebalan tubuh. Dengan menuliskan perasaan-perasaan negatifnya, penulis itu sendiri akan dapat meredam emosinya dan menyembuhkan ketidakseimbangan emosi yang ada pada dirinya. Bahkan bisa juga meredam gejala-gejala penyakit kronis, misalnya serangan asma dan artritis.

Ada salah satu pengalaman dari Dian seorang mahasiswa dari Universitas di Jakarta menceritakan bahwa menulis dapat menyembuhkan. Menurut Dian, ia selalu menuliskan masalah-masalahnya pada buku harian. Melalui aktivitas menulis tersebut semua kekecewaan dan perasaan-perasaan negatif lainnya dapat sedikit demi sedikit hilang seolah-olah habis ditelan oleh lembaran-lembaran kertas yang ada.

B. SESI 2: *ICE BREAKING*

Durasi waktu: 15 menit

Pada sesi ini, terapis memberikan permainan ringan untuk mencairkan suasana dan mengakrabkan terapis dengan subjek serta subjek dengan subjek.

Tujuan:

1. Subjek merasa rileks sebelum melakukan terapi.
2. Memberikan semangat kepada subjek sebelum melakukan terapi menulis ekspresif.

Metode: *active learning*

Alat & Bahan: materi *ice breaking*

Prosedur pelaksanaan:

- Terapis memberikan *ice breaking* kepada para subjek berupa permainan “siapa dia”. Tujuan *ice breaking* ini adalah untuk memperkenalkan diri antarsubjek dan mencairkan suasana di awal pelatihan.
- Terapis meminta semua subjek untuk berdiri dan membentuk lingkaran.
- Terapis meminta seorang subjek untuk memperkenalkan nama dan satu hal lain mengenai dirinya dalam bentuk satu kalimat pendek (tidak boleh lebih dari 6 kata), misal: Nama saya Amelia, kelas dua.
- Terapis meminta subjek kedua untuk mengulang kalimat subjek pertama, baru kemudian memperkenalkan dirinya sendiri, misal: Teman saya Amelia, kelas dua, saya Mia kelas satu.
- Subjek ketiga harus mengulang kalimat 2 subjek sebelumnya sebelum memperkenalkan diri, demikian seterusnya.
- Apabila subjek tidak dapat mengingat nama yang dikatakan 2 subjek lainnya, maka ia harus bertanya langsung pada yang bersangkutan, misalnya: siapa namamu?.

C. SESI 3: MENULIS PENGALAMAN TRAUMATIK

Durasi waktu: 30 menit

Subjek menuliskan peristiwa traumatik yang paling mendalam pernah dialami dan menuliskan perasaan negatif atau kesedihan yang dirasakan kepada orang tua, diri sendiri, maupun orang lain yang muncul diakibatkan peristiwa tersebut.

Tujuan:

Subjek dapat meluapkan perasaan negatifnya yang timbul setelah peristiwa traumatiknya sehingga perasaan-perasaan negatif yang belum dapat diluapkan dapat diluapkan.

Metode: terapi menulis ekspresif

Alat & bahan: buku, bolpoin, *worksheet*, *stopwatch*

Prosedur pelaksanaan:

- Terapis menginstruksikan materi yang harus dituliskan pada buku yaitu mengenai peristiwa traumatik yang pernah dialami. Pengalaman tersebut merupakan pengalaman terberat yang pernah dialami subjek.
- Selain itu, subjek diinstruksikan untuk menuliskan perasaan-perasaan negatif yang timbul setelah peristiwa tersebut. Perasaan negatif tersebut dapat ditujukan pada diri sendiri, orang tua, maupun pada orang lain yang berhubungan dengan peristiwa traumatik tersebut.
- Ko terapis membagikan buku dan bolpoin pada subjek.
- Terapis membacakan instruksi terapi sebagai berikut,
 “Untuk tiga hari ke depan, kami akan meminta Anda untuk menulis tentang pikiran dan perasaan terdalam Anda mengenai pengalaman-pengalaman sepanjang kehidupan Anda yang paling menyusahkan dan menjengkelkan selama 30 menit.

Duduklah dengan nyaman...

Pikirkan suatu peristiwa yang dapat Anda ingat saat ini!

Peristiwa tersebut dapat berupa peristiwa saat masa kecil atau peristiwa masa lalu atau peristiwa saat ini yang berkaitan dengan orang tua, teman, pacar, aktivitas sehari-hari, atau aktivitas belajar di sekolah.

Cobalah membayangkan peristiwa yang paling Anda ingat saat ini.

Kembalilah pada ingatan tersebut secara jelas dan sepenuh-penuhnya yang dapat Anda lakukan. Bayangkanlah secara sungguh-sungguh seperti Anda mengalami peristiwa tersebut.

Selama 30 menit ke depan.... saya ingin Anda merasakan kembali perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran yang timbul ketika Anda mengalami kejadian tersebut. Biarkan diri Anda meluapkan semua pikiran dan perasaan. Anda juga dapat menghubungkan pengalaman tersebut dengan keadaan sekarang, harapan-harapan di kemudian hari, atau dengan rencana-rencana yang Anda miliki. Tuliskan semua itu pada lembaran kertas yang ada pada buku harian di hadapan Anda. Gambarkan secara nyata semua pikiran dan perasaan Anda ketika Anda membayangkan peristiwa tersebut. Tulislah pengalaman Anda sedetil mungkin.

Tidak usah khawatir mengenai ejaan, tata tulis, susunan kalimat, atau pola kalimat. Tulisan anda akan dijaga kerahasiaannya. Teruslah menulis sesuai apa yang anda rasakan dan pikirkan mengenai pengalaman tersebut sampai waktu Anda habis” (diadaptasi dari Pennebaker & Chung, 2007).

- Terapis memberitahukan batas waktu yang diberikan kepada subjek untuk menyelesaikan tugas menulisnya.
- Subjek diinstruksikan untuk memulai menulis dan ko terapis mencatat waktu pelaksanaan.
- Ko terapis mengobsevasi pelaksanaan dengan menuliskan hasil observasinya pada *worksheet*.
- Ko terapis mengambil kembali buku dan bolpoin dari subjek.

D. SESI 4: PENUTUPAN

Durasi waktu: 20 menit

Pada sesi penutupan ini, subjek diberikan *blanksheet* sebagai media menuliskan perubahan perasaan yang dirasakannya setelah melakukan terapi menulis ekspresif. Selain itu dilakukan sharing antara terapis dan subjek.

Tujuan:

Subjek mendapatkan manfaat positif setelah meluapkan perasaannya mengenai peristiwa traumatik melalui terapi menulis ekspresif. Manfaat tersebut seperti pikiran dan perasaan positif seperti lega, damai dan tenang.

Metode: *active learning*

Alat & bahan: bolpoin, *blanksheet*, *stopwatch*

Prosedur pelaksanaan:

- Terapis menginstruksikan subjek untuk menuliskan perubahan perasaan dan pikiran yang timbul antara sebelum dan setelah melakukan terapi menulis ekspresif.
- Ko terapis membagikan *blanksheet* dan bolpoin pada subjek.
- Subjek menuliskan perasaan dan pikirannya setelah melakukan aktivitas menulis ekspresif pada *blanksheet* yang tersedia.
- Ko terapis mengambil kembali *blanksheet* dan bolpoin dari subjek.
- Terapis dan subjek melakukan sharing bersama.
- Terapis menutup pelaksanaan terapi menulis ekspresif dengan memberikan semangat pada subjek terapi.

Pertemuan II

Durasi Waktu: 70 menit (1 jam, 10 menit)

A. SESI 5: PEMBUKAAN

Durasi waktu: 20 menit

Pada pembukaan ini, terapis menyapa dan menanyakan kabar subjek terapi dengan perbincangan ringan.

Tujuan:

1. Subjek merasa rileks dan santai sebelum melakukan terapi menulis ekspresif.
2. Membangun *rapport* antara terapis dan subjek terapi.

Metode: *active learning*

Alat & bahan: LCD, laptop

Prosedur pelaksanaan:

- Terapis membuka pertemuan kedua dengan mengucapkan salam dan menyapa para subjek kemudian menanyakan kabar para subjek serta melakukan perbincangan ringan.

B. SESI 6: MENULIS PENGALAMAN TRAUMATIK

Durasi waktu: 30 menit

Pada sesi ini subjek menuliskan pendapatnya tentang peristiwa traumatik yang dialaminya dan menuliskan akibat negatif yang dialami dari peristiwa tersebut. Baik akibat terhadap hubungan antara keluarga, pergaulan, sekolah, maupun kesehatan.

Tujuan:

1. Subjek memahami keadaan dirinya sendiri setelah peristiwa traumatik yang dialami.

2. Subjek mampu mengidentifikasi akibat peristiwa traumatik.

Metode: terapi menulis ekspresif

Alat & bahan: buku, bolpoin, *worksheet*, *stopwatch*

Prosedur pelaksanaan:

- Terapis menginstruksikan materi yang harus dituliskan pada buku yaitu mengenai akibat negatif peristiwa traumatik terhadap dirinya baik terhadap hubungan antara keluarga, pergaulan, sekolah, maupun kesehatan.
- Ko terapis membagikan buku dan bolpoin pada subjek.
- Terapis membacakan instruksi terapi sebagai berikut,

“Hari ini adalah hari kedua dalam pelaksanaan aktivitas menulis buku harian. Di hari ini, kami akan meminta Anda untuk menulis tentang akibat negatif yang dialami dari pengalaman-pengalaman sepanjang kehidupan Anda yang paling menyusahkan dan menjengkelkan. Baik akibat terhadap hubungan antara keluarga, pergaulan, sekolah, maupun kesehatan selama 30 menit. Duduklah dengan nyaman...

Pikirkan suatu peristiwa yang dapat Anda ingat saat ini!

Peristiwa tersebut dapat berupa peristiwa saat masa kecil atau peristiwa masa lalu atau peristiwa saat ini yang berkaitan dengan orang tua, teman, pacar, aktivitas sehari-hari, atau aktivitas belajar di sekolah.

Cobalah membayangkan peristiwa yang paling Anda ingat saat ini.

Kembalilah pada ingatan tersebut secara jelas dan sepenuh-penuhnya yang dapat Anda lakukan. Bayangkanlah secara sungguh-sungguh seperti Anda mengalami peristiwa tersebut.

Selama 30 menit ke depan.... saya ingin Anda merasakan kembali perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran yang timbul ketika Anda mengalami kejadian tersebut. Biarkan diri Anda meluapkan semua pikiran dan perasaan. Anda juga dapat menghubungkan pengalaman tersebut dengan keadaan sekarang, harapan-harapan di kemudian hari, atau dengan rencana-rencana yang Anda

miliki. Tuliskan semua itu pada lembaran kertas yang ada pada buku harian di hadapan Anda. Gambarkan secara nyata semua pikiran dan perasaan Anda ketika Anda membayangkan peristiwa tersebut. Tulislah pengalaman Anda sedetil mungkin.

Tidak usah khawatir mengenai ejaan, tata tulis, susunan kalimat, atau pola kalimat. Tulisan anda akan dijaga kerahasiaannya. Teruslah menulis sesuai apa yang anda rasakan dan pikirkan mengenai pengalaman tersebut sampai waktu Anda habis” (diadaptasi dari Pennebaker & Chung, 2007).

- Terapis memberitahukan batas waktu yang diberikan kepada subjek untuk menyelesaikan tugas menulisnya.
- Subjek diinstruksikan untuk memulai menulis dan ko terapis mencatat waktu pelaksanaan.
- Ko terapis mengobsevasi pelaksanaan dengan menuliskan hasil observasinya pada *worksheet*.
- Ko terapis mengambil kembali buku dan bolpoin dari subjek.

C. SESI 7: PENUTUP

Durasi waktu: 20 menit

Pada sesi penutupan ini, subjek diberikan *blanksheet* sebagai media menuliskan perubahan perasaan yang dirasakannya setelah melakukan terapi menulis ekspresif. Selain itu dilakukan sharing antara terapis dan subjek.

Tujuan:

Subjek mendapatkan manfaat positif setelah meluapkan perasaannya mengenai peristiwa traumatik melalui terapi menulis ekspresif. Manfaat tersebut seperti pikiran dan perasaan positif seperti lega, damai dan tenang.

Metode: *active learning*

Alat & bahan: bolpoin, *blanksheet*, *stopwatch*

Prosedur pelaksanaan:

- Terapis menginstruksikan subjek untuk menuliskan perubahan perasaan dan pikiran yang timbul antara sebelum dan setelah melakukan terapi menulis ekspresif.
- Ko terapis membagikan *blanksheet* dan bolpoin pada subjek.
- Subjek menuliskan perasaan dan pikirannya setelah melakukan aktivitas menulis ekspresif pada *blanksheet* yang tersedia.
- Ko terapis mengambil kembali *blanksheet* dan bolpoin dari subjek.
- Terapis dan subjek melakukan sharing bersama.
- Terapis menutup pelaksanaan terapi menulis ekspresif dengan memberikan semangat pada subjek terapi.

Pertemuan III

Durasi Waktu: 70 menit (1 jam, 10 menit)

A. SESI 8: PEMBUKAAN

Durasi waktu: 20 menit

Pada pembukaan ini, terapis menyapa dan menanyakan kabar subjek terapi dengan perbincangan ringan.

Tujuan:

1. Subjek merasa rileks dan santai sebelum melakukan terapi menulis ekspresif.
2. Membangun *rapport* antara terapis dan subjek terapi.

Metode: *active learning*

Alat & bahan: LCD, laptop

Prosedur pelaksanaan:

- Terapis membuka pertemuan kedua dengan mengucapkan salam dan menyapa para subjek kemudian menanyakan kabar para subjek serta melakukan perbincangan ringan.

B. SESI 9: MENULIS PENGALAMAN TRAUMATIK

Durasi waktu: 30 menit

Pada sesi ini subjek menuliskan pendapatnya tentang peristiwa traumatik yang dialaminya dan menuliskan perubahan apa saja yang terjadi setelah peristiwa traumatik tersebut.

Tujuan:

1. Subjek menyadari akan perubahan-perubahan yang terjadi setelah terjadinya peristiwa traumatik tersebut. Baik perubahan negatif maupun positif.
2. Subjek mengetahui keadaan dirinya saat ini setelah terjadinya peristiwa traumatik.

Metode: terapi menulis ekspresif

Alat & bahan: buku, bolpoin, *worksheet*, *stopwatch*

Prosedur pelaksanaan:

- Terapis menginstruksikan materi yang harus dituliskan pada buku yaitu mengenai perubahan apa saja yang terjadi setelah peristiwa traumatik tersebut.
- Ko terapis membagikan buku dan bolpoin pada subjek.
- Terapis membacakan instruksi terapi sebagai berikut,
 “Hari ini adalah hari ketiga dalam pelaksanaan kegiatan menulis buku harian. Di hari ini, kami akan meminta anda untuk menulis tentang pengalaman-pengalaman sepanjang kehidupan Anda yang paling menyusahkan dan menjengkelkan dan menuliskan perubahan apa saja yang terjadi setelah peristiwa tersebut selama 30 menit.

Duduklah dengan nyaman...

Pikirkan suatu peristiwa yang dapat Anda ingat saat ini!

Peristiwa tersebut dapat berupa peristiwa saat masa kecil atau peristiwa masa lalu atau peristiwa saat ini yang berkaitan dengan orang tua, teman, pacar, aktivitas sehari-hari, atau aktivitas belajar di sekolah.

Cobalah membayangkan peristiwa yang paling Anda ingat saat ini.

Kembalilah pada ingatan tersebut secara jelas dan sepenuh-penuhnya yang dapat Anda lakukan. Bayangkanlah secara sungguh-sungguh seperti Anda mengalami peristiwa tersebut.

Selama 30 menit ke depan.... saya ingin Anda merasakan kembali perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran yang timbul ketika Anda mengalami kejadian tersebut. Biarkan diri Anda meluapkan semua pikiran dan perasaan. Anda juga dapat menghubungkan pengalaman tersebut dengan keadaan sekarang, harapan-harapan di kemudian hari, atau dengan rencana-rencana yang Anda miliki. Tuliskan semua itu pada lembaran kertas yang ada pada buku harian di hadapan Anda. Gambarkan secara nyata semua pikiran dan perasaan Anda ketika Anda membayangkan peristiwa tersebut. Tulislah pengalaman Anda sedetil mungkin.

Tidak usah khawatir mengenai ejaan, tata tulis, susunan kalimat, atau pola kalimat. Tulisan anda akan dijaga kerahasiaannya. Teruslah menulis sesuai apa yang anda rasakan dan pikirkan mengenai pengalaman tersebut sampai waktu Anda habis” (diadaptasi dari Pennebaker & Chung, 2007).

- Terapis memberitahukan batas waktu yang diberikan kepada subjek untuk menyelesaikan tugas menulisnya.
- Subjek diinstruksikan untuk memulai menulis dan ko terapis mencatat waktu pelaksanaan.
- Ko terapis mengobsevasi pelaksanaan dengan menuliskan hasil observasinya pada *worksheet*.
- Ko terapis mengambil kembali buku dan bolpoin dari subjek.

C. SESI 10: PENUTUP

Durasi waktu: 20 menit

Pada sesi penutupan ini, subjek diberikan *blanksheet* sebagai media menuliskan perubahan perasaan yang dirasakannya setelah melakukan terapi menulis ekspresif. Selain itu dilakukan sharing antara terapis dan subjek.

Tujuan:

Subjek mendapatkan manfaat positif setelah meluapkan perasaannya mengenai peristiwa traumatik melalui terapi menulis ekspresif. Manfaat tersebut seperti pikiran dan perasaan positif seperti lega, damai dan tenang.

Metode: *active learning*

Alat & bahan: bolpoin, *blanksheet*, *stopwatch*

Prosedur pelaksanaan:

- Terapis menginstruksikan subjek untuk menuliskan perubahan perasaan dan pikiran yang timbul antara sebelum dan setelah melakukan terapi menulis ekspresif.
- Ko terapis membagikan *blanksheet* dan bolpoin pada subjek.
- Subjek menuliskan perasaan dan pikirannya setelah melakukan aktivitas menulis ekspresif pada *blanksheet* yang tersedia.
- Ko terapis mengambil kembali *blanksheet* dan bolpoin dari subjek.
- Terapis dan subjek melakukan sharing bersama.
- Terapis menutup pelaksanaan terapi menulis ekspresif dengan memberikan semangat pada subjek terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy*. New York: Brunner Routledge.
- Dagun, S. M. (1990). *Psikologi Keluarga (Peranan Ayah dalam Keluarga)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2010). *Psikologi Abnormal*. Edisi Ke-9. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Fikri, H. T. (2012). *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah pada Remaja*. Jurnal Humanitas, 9(2): 103-122.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ningrum, P. R. (2013). *Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja (Studi pada Remaja Sekolah Menengah Atas/Kejuruan di Kota Samarinda)*. eJournal Psikologi, 1(1): 69-79.
- Palosaari, U. K., & Aro, H. M. (1995). *Parental Divorce, Self-esteem and Depression: An Intimate Relationship as A Protective Factor in Young Adulthood*. Journal of Affective Disorders, 35: 91-96.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (in press). (2007). *Expressive Writing and Its Links to Mental and Physical Health*. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford Handbook of Health Psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Petersen, A. C., Compas, B. E., Gunn, J. B., Stemmler, M., Ey, S., & Grant, K. E. (1993). *Depression in Adolescence*. American Psychological Association, 48(2): 155-168.
- Prakosa, B. (2008). *Rahasia Kekuatan Catatan Harian*. Yogyakarta: UD.ADIPURA
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Storksen, I., Roysamb, E., Holmen, T. L., & Tambs, K. (2006). *Adolescent Adjustment and Well-being: Effects of Parental Divorce and Distress*. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47: 75-84.



TABULASI DATA SKOR *PRETEST* SKALA DEPRESI
(BECK DEPRESSION INVENTORY)

Nama	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	Σ
Gen	3	0	2	0	2	0	0	3	0	0	0	0	2	2	2	3	2	2	0	0	0	23
Eig	1	2	2	2	0	0	1	3	0	3	1	0	2	3	2	0	2	1	0	1	0	26

TABULASI DATA SKOR *POSTTEST* SKALA DEPRESI
(BECK DEPRESSION INVENTORY)

Nama	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	Σ
Gen	2	0	1	0	1	1	0	1	1	1	2	0	2	2	1	2	2	2	0	1	1	23
Eig	3	1	1	3	2	0	1	3	0	0	1	0	2	3	0	0	0	0	0	1	0	21

TABULASI DATA SKOR *FOLLOW UP* SKALA DEPRESI
(BECK DEPRESSION INVENTORY)

Nama	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	Σ
Gen	1	2	0	0	3	0	0	2	0	0	2	0	1	0	0	0	2	2	3	0	2	20
Eig	3	1	0	2	1	0	0	1	1	0	3	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0	17

CURRICULUM VITAE TERAPIS

Data Personal

Nama : Theresia Genduk Susilowati

Alamat : Japunan RT. 01 RW. 03 No. 184 Danurejo
Mertoyudan Magelang Jawa Tengah 56172

Telepon : (0293) 327163

Mobile : 08112519199

Email : tgenduks@yahoo.com

Tempat & Tanggal Lahir : Magelang, 11 September 1980

Status Perkawinan : Menikah

Pendidikan

2006 - 2009 : Program Master Psikologi Profesi (Mayor: Psikologi
Klinis) Universitas Gadjah Mada

1999 - 2005 : Program S1 Psikologi
Universitas Gadjah Mada

Pengalaman Kerja

2010 - 2014 : Psikolog di CV Karya Hidup Sentosa

Deskripsi Pekerjaan:

- Membuat Laporan Hasil Pemeriksaan Psikologis
- Konseling
- Membantu seksi pelatihan dalam pembuatan materi pelatihan softskill untuk karyawan

2009 - 2010 : Konsultan Yuniior

Institute Ilmu Sosial Alternatif (IISA) Visi Waskita
(Consultation & Social Research Center)

Deskripsi Pekerjaan:

- Melayani konsultasi
- Membuat laporan hasil pemeriksaan psikologis klien
- Editor laporan hasil pemeriksaan psikologis yang dibuat oleh Associate Member

2007 - 2009 : Asisten Konsultan (Freelance)
Unit Konsultasi Psikologi Universitas Gadjah Mada

2005 - 2006 : Freelance tester dan asisten penelitian
(Gloria Education, Bright Research, Pusat Pengembangan Pribadi Universitas Kristen Duta Wacana)

2003 - 2005 : Guru di Taman Bocah Preschool Yogyakarta

Prestasi

Juara 3 dalam “Lomba Penulisan Tesis 2010 Tingkat Nasional”

Pengalaman Organisasi

No.	Nama Organisasi	Status	Periode
1.	Water Flow	Anggota	2003 - 2005
2.	Paduan Suara Mahasiswa UGM	Anggota	1999 - 2005
3.	Keluarga Mhsw. Katolik Fak. Psi	Sekretaris	1999 - 2005

Kursus, Seminar, Pelatihan, Workshop

No.	Kursus, Seminar, Pelatihan, Workshop	Institusi Penyelenggara	Durasi/Tahun
1.	Workshop Integrasi Data dan Interpretasi Hasil Tes Psikologi (IST, Grafis, WZT, 16 PF) Oleh: Ibu Elmira (Dosen Universitas Padjajaran)	Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan	3 hari/ 2012
2.	Interactive Communication English Course	Pusat Bahasa Universitas Sanata Dharma	1 tahun/ 2006 -2007
3.	Seminar Konsep Pendidikan Anak	Institute for	1 hari/

	Usia Dini “Bahagia bersama Anak yang Sehat, Cerdas, Kreatif, dan Mandiri”	Research, Training, & Development (IRTD)	2003
4.	Workshop Sukarelawan Child Watch Oleh: Dr. Endang Ekowarni	Lembaga Perlindungan Anak Propinsi DIY	2 hari/ 2006
5.	Pelatihan Psikologi Transpersonal	Fakultas Psikologi UGM	2 hari/ 2006
6.	Workshop Pendekatan Transpersonal pada Penerapan Profesional Oleh: Margrett Ruffler	Fakultas Psikologi UGM	2 hari/ 2009
7.	Seminar Psikologi Positif	Fakultas Psikologi UGM	1 day/ 2007
8.	Seminar Ekspresi Emosi pada Individu dengan Gangguan Mental	Fakultas Psikologi UGM	1 day/ 2007
9.	Seminar Profesi Psikologi dalam Dunia Sosial dan Hukum	Fakultas Psikologi UGM	2 hari/ 2007
10.	Workshop Emotional Technique Freedom. Oleh: Deepak Chopra	Fakultas Psikologi UGM	2 hari/ 2006
11.	Workshop Penulisan Cerita Anak yang Bebas dari Kekerasan terhadap Wanita	Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Indonesia	4 hari/ 2004



Perkenalan dengan menggunakan permainan mengingat nama



Pemberian materi mengenai remaja dan mengenai terapi menulis ekspresif



Pemberian materi mengenai remaja dan mengenai terapi menulis ekspresif



Pelaksanaan terapi menulis ekspresif hari pertama



Pelaksanaan terapi menulis ekspresif hari pertama



Sesi penutup pada pelaksanaan terapi menulis ekspresif hari pertama



Subyek pertama melaksanakan terapi menulis ekspresif pada hari kedua



Subyek kedua melaksanakan terapi menulis ekspresif pada hari kedua



Sesi penutupan terapi menulis ekspresif hari kedua



Subyek pertama melakukan terapi menulis ekspresif pada hari ketiga



Subyek kedua melakukan terapi menulis ekspresif pada hari ketiga



Sesi penutupan terapi menulis ekspresif hari ketiga

HASIL UJI HIPOTESIS

1. Uji Hipotesis Antara *Pretest* dan *Posttest*

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
postdes - predes	Negative Ranks	1 ^a	1.00	1.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	2		

a. postdes < predes

b. postdes > predes

c. postdes = predes

Test Statistics ^b	
	postdes - predes
Z	-1.000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.317

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

2. Uji Hipotesis Antara *Posttest* dan *Follow Up*

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
followdes - postdes	Negative Ranks	2 ^a	1.50	3.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	2		

a. followdes < postdes

b. followdes > postdes

c. followdes = postdes

Test Statistics ^b	
	followdes - postdes
Z	-1.342 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.180

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

TABEL MANIPULATION CHECK

Tanggal : 17 12 Des 2014
 Professional Judgment : Theresia Gendut S
 Nama Mahasiswa : Uly Daniyatul Firdaus
 NIM : 10710072
 Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Upaya
 Menurunkan Depresi Ringan Pada Remaja Perempuan
 Korban Perceraian Orang Tua

No.	Pernyataan	Pilihan		Keterangan
1.	Apakah pemberian materi mengenai masa remaja dan materi mengenai terapi menulis ekspresif mampu memberikan informasi kepada peserta mengenai gambaran masa remaja, tujuan terapi menulis ekspresif dan manfaat terapi menulis ekspresif?	<input checked="" type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak	Dari segi materi sebaiknya ditambah contoh-contoh terkait teori yg disampaikan
2.	Apakah pemberian ice breaking di awal terapi mampu menumbuhkan semangat dan keakraban antara peserta dan terapis?	<input type="radio"/> Ya	<input checked="" type="radio"/> Tidak	Terkait dg. subjek yg sudah mengenal tp ada jarak dg terapis. smtr dg antar peserta. sudah akrab
3.	Apakah aktivitas terapi menulis ekspresif efektif sebagai media meluapkan perasaan negatif peserta yang timbul setelah peristiwa traumatik sehingga perasaan-perasaan negatif yang belum dapat diluapkan dapat diluapkan?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak	Cukup dapat
4.	Apakah aktivitas menuliskan akibat negatif yang dialami dari peristiwa traumatik baik akibat terhadap hubungan antara keluarga, pergaulan, sekolah, maupun kesehatan efektif sebagai media untuk memahami keadaan diri peserta setelah peristiwa	<input checked="" type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak	cukup dpt

	traumatik yang dialami serta mampu mengidentifikasi akibat peristiwa traumatik?			
5.	Apakah aktivitas menulis tentang peristiwa traumatik yang dialaminya dan menuliskan perubahan apa saja yang terjadi setelah peristiwa traumatik tersebut efektif mampu memberi <i>insight</i> pada peserta tentang perubahan-perubahan yang terjadi setelah terjadinya peristiwa traumatik tersebut. Baik perubahan negatif maupun positif?	Ya	Tidak	
6.	Apakah aktivitas menuliskan perubahan perasaan yang dirasakan peserta setelah melakukan terapi menulis ekspresif dapat menumbuhkan perasaan dan pikiran positif peserta?	Ya	Tidak	Efek yg paling dirasa setelah menulis adalah lega namun masih ada perasaan negatif.
<p>Komentar dan saran</p> <p>perasaan positif akan muncul setelah ada pemikiran positif. pemikiran positif ini muncul tergantung yg bersangkutan mengevaluasi kejadian yg dialami.</p> <p>Mungkin butuh waktu yg lebih lama.</p>				

Senin, 15 Desember 2014

180

hari pertama subjek melakukan terapi dilaksanakan pukul 10.30. Subjek dan terapis memasuki ruang terapi, yaitu ruang kelas VII yang berada di lantai 2.

Pertemuan pertama diawali dengan perkenalan, namun saat perkenalan dilakukan, subjek terlihat masih gugup, canggung, dan takut, maka terapis melakukan ice breaking berupa permainan sederhana untuk mengenal satu sama lain.

Interaksi antara terapis ~~dan~~ pada subjek cukup intens dengan cara menatap, tersenyum, dan menunjuk subjek saat memberikan materi mengenai "remaja ~~dan~~ ~~materi~~ ~~materi~~". Subjek mulai menunjukkan respon seperti menceritakan pengalaman pertama menstruasi.

saat menjelaskan tentang perubahan masa remaja, subjek cukup aktif dalam terapis merespon berbagai pertanyaan terapis.

Saat terapis memberikan contoh permasalahan yang timbul pada masa remaja contohnya konflik dengan orang tua, subjek menundukkan kepalanya. Beberapa kali subjek sempat menguap dan mengendurkan badan ke kursi ~~yang ada~~ ~~lagu~~. Menopang dagu, mengubah posisi duduk.

Ketika memulai terapi, subjek pertama menulis dengan posisi kepala dilefak ~~di atas meja~~ dan subjek kedua menulis sambil menopang dagu.

Subjek Setelah selesai diberikan instruksi, subjek pertama langsung menuliskan pengalamannya di buku harian, sedangkan subjek kedua sempat berfikir sambil memainkan bolpoin.

Selama proses menulis, kedua subjek menunjukkan gerakan \neq berbeda. Subjek pertama sesekali menendang kaki pada meja, mengeduk kepala ~~sele~~ bolpoin. Sedangkan subjek kedua menulis dengan menopang dagu, kadang berganti posisi duduk.

Empat menit sebelum waktu menulis berakhir, subjek kedua sudah menyelesaikan tulisannya, sedangkan subjek pertama ~~selesai~~ tepat saat waktu menulis berakhir.

Di akhir sesi, terapis memberikan blanksheet untuk menuliskan perubahan perasaan subjek antara sebelum, saat, dan setelah melakukan Terapi.

Sebelum pertemuan pertama ditutup, terapis melakukan sharing dan evaluasi. Subjek mengaku awalnya bingung untuk memilih cerita yang akan dicitakan. Subjek merasa lega dan terganti saat menulis pengalaman-pengalaman yang membuatnya sedih, marah, kecewa, dan sakit hati.

Subjek mengaku agak kepanasan berada di ruang kelas yang sudah terpasang dua buah kipas angin.

Pertemuan pertama ditutup pukul 11.50 WIB.

Selasa, 16 Desember 2014

181

- 1) Pertemuan kedua dimulai pukul 09.20 WIB. Perencanaan jadwal yang dilaksanakan ini, lebih cepat karena permintaan subjek. Di hari kedua, subjek datang dengan memberikan senyum-senyum pada terapis.
- 2) Saat pembukaan, terapis melakukan obrolan ringan mengenai aktivitas subjek, seperti :
 - "Setelah aktivitas menulis kemarin, adakah peristiwa yang kalian alami di rumah? atau di sekolah?"
 - "Setelah menulis kemarin, bagaimana reaksi kalian saat bertemu orang yang kalian bawaskan di situ kemarin?"
 - "adakah peristiwa atau kejadian yang menjangkit selama kemarin?"
- 3) Terapis memberikan kesempatan kepada subjek untuk bercerita. Subjek pertama menceritakan cukup dengan suara keras, sedangkan subjek kedua hanya sedikit suara dengan suara pelan. Terapis menanyakan apakah subjek siap untuk aktivitas menulis hari kedua? Lalu menanyakan apakah subjek sudah menyiapkan tema yang akan mereka tuliskan di hari kedua.
- 4) Subjek menjawab dengan anggukan kepala. Subjek pertama duduk dengan posisi tegap sedangkan subjek kedua bersandar di kursi, sambil sesekali merapikan rambutnya. Jika di hari pertama, subjek pertama tidak memakai jilbab, maka di hari kedua subjek menggunakan jilbab.
- 5) Terapi dimulai dengan strategikannya instruksi oleh terapis. (09.30)
 - 1) Setelah terapi selesai memberikan instruksi, salah satu subjek bertanya apakah diperbolehkan untuk menulis di luar ruangan terapi? Kemudian terapis memperbolehkan.
 - 2) Kedua subjek memilih tempat yang berbeda untuk menulis. Satu subjek memilih untuk menulis di ruang kelas yang kosong, berada di lantai 2, tepat di samping ruang terapi. Sedangkan subjek lainnya memilih berada di kelasnya sendiri yaitu kelas VIII yang berada di lantai bawah.
 - 3) Subjek pertama menulis dengan posisi duduk tegap selama menulis, terlihat serius dan tidak memberikan pertanyaan pada terapis / tidak mendapat kesulitan selama menulis.
 - 4) Subjek kedua menulis dengan serius, namun terkadang menengokkan kepala dan menjangkarkan badan pada kursi serta merapikan rambut.
 - 5) Saat aktivitas menulis berakhir, terapis menanyakan :
 - "Siapa menulis tentang sekolah?" "Siapa menulis tentang guru?" "Siapa menulis tentang teman?" "Siapa menulis tentang pacar?" "Siapa menulis tentang orang tua?"
 - 6) Subjek hanya menjawab dengan senyuman dan anggukan.
 - 7) Lalu terapis memberikan flanksheet sebagai refleksi perasaan sebelum, saat, dan setelah menulis.
 - 8) Sebelum ditutup terapis melakukan sharing dengan subjek. Subjek pertama cukup aktif merespon sedangkan subjek kedua cenderung pasif, hanya dengan anggukan dan senyuman.
 - 9) Pertemuan dua ditutup pada 10.20 WIB

Rabu, 17 Desember 2014

Dimulai pukul 08.00 WIB. Saat sesi pembukaan, terdapat dengan pertemuan seseorang subjek (Eg) yang biasanya cenderung pasif mau sedikit melakukan sharing dengan terapis.

Terapis bertanya, "Setelah dua kali pertemuan, apakah yang kamu rasakan saat ini?". Subjek menjawab "Tambah marah dan keinget sama peristiwa yang sd subjek lainnya menjawab "Ternyata enak kalau uris, bisa rihat soalnya bisa istirahat, bebas".

- 1) Kemudian diberikan instruksi menulis (08.30). ~~Seset~~
- 2) Subjek pertama menulis di depan kelas nang terapi dengan posisi berdiri. Saat ditanya mengapa menulis sambil berdiri katanya cari suasana baru.
- 3) Subjek kedua menulis di nang kelasnya yaitu kelas VIII di lantai bawah.
- 4) Subjek pertama sesekali menendang kaki ke dinding dan menyanderkan kepala pada bangku.
- 5) Subjek kedua menolak untuk didatangi terapis dengan alasan mau karena tawa yang dituliskan sangat sensitif.
- 6) 2 menit sebelum aekti menulis selesai, subjek kedua sudah berhenti menulis dan kembali ke nang kelas terapi lalu terapis menunjuk untuk di cek kembali apakah ada yang perlu ditambalkan.
- 7) Subjek kedua kembali ke nang kelas terapi, kemudian duduk dan bersandar pada kursi.
- 8) Seperti biasa, terapis melakukan sharing dengan subjek. Subjek pertama mengafakan dirinya hampir meneteskan air mata karena mengingat peristiwa yang membuatnya sedih.
- 9) Subjek kedua merasa kurang bersahabat menuliskan pengalamannya karena merasa marah dengan peristiwa tersebut.
- 10) Subjek diberikan Glaskisat
- 11) Subjek diberikan lembar evaluasi mengenai kegiatan hari menulis buku harian. Subjek melakukan post test.
- 12) Terapis menutup kegiatan dengan ucapan terimakasih dan salam selamat. (09.30)

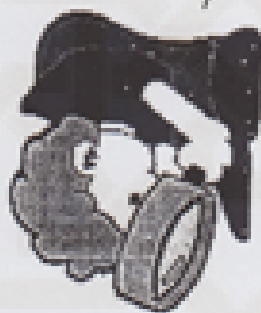
Apa yang Kamu Rasakan Sekarang?

Sekarang Saya lebih Lega Setelah Menulis Unek ?
yang ada di hati saya . dan pikiran saya Menja
ress ? terasa tidak ada beban di hati saya
-agi ???

Atmabasi

Pengalamanku Pada Hari ke-2

Tema kejadian yang aku tuliskan: bertangis sedih



Emosiku sebelum menulis:

Pingung, pengen tulis apa.
nggak kuat

😊

Emosiku setelah menulis:

masih tetap sedih. Gengsi pengen
mulai ngomong duluan masih tetap
ada ...

Hal - hal yang aku dapatkan selama menulis:

- pikiran jadi bingung
- capek nulis e
- marah ke pengen marah ... 😞
- memperkuat ingatan banget
- tambah pengalaman

👍

**Emosi - emosi yang muncul
selama menulis:**

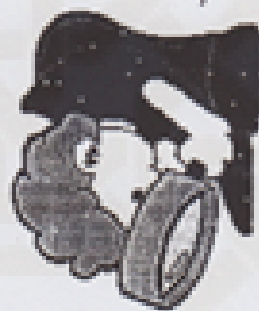
Sedih, heran tak bisa kayak gitu...

😊

Pengalamanku Pada Hari ke-2

Tema kejadian yang aku tuliskan:

Pernasalahan dengan
Orang tua ku ??



Emosiku sebelum menulis:

Bingung Apa Yang Akan
Saya tulis ??

Emosiku setelah menulis:

Mengjadi lebih tenang dan
lebih baik aja ??

Hal - hal yang aku dapatkan selama menulis:

Saya lebih bisa Mengerti Mengapa
beda Orang tua Saya begitu
dan bareng kedua Orang tua
Saya Sayang dengan Saya ??

Emosi - emosi yang muncul
selama menulis:

Slalu Mengingat 2 Perma-
lahan Saya ??

Pengalamanku Pada Hari ke-3

Tema kejadian yang aku tuliskan: tentang orangtua



Emosiku sebelum menulis:

bingung..

Emosiku setelah menulis:

Jadi, pengen pergi dari rumah.
Pengen nyari ibu.

Hal – hal yang aku dapatkan selama menulis:

**Emosi – emosi yang muncul
selama menulis:**

Sedih, jadi kangen ibu,

Pengalamanku Pada Hari ke-3

Tema kejadian yang aku tuliskan:

Perbedaan Sifat²

Sang Sahabat



Emosiku sebelum menulis:

Neraja sedih Saat
Mengingat nya.

Emosiku setelah menulis:

menjadi lebih lega Saat
Menulisi Permasalahannya
Saya.

Hal - hal yang aku dapatkan selama menulis:

teman saya Menjauhi saya karena
demi kebaikan saya :):)

Emosi - emosi yang muncul
selama menulis:

Neraja berat untuk
Menulis peristiwa tersebut

Apa yang Kamu Rasakan Sekarang?

- + masih sebel, benci, bete, bingung, sedih. Jadi satu !!!
- + nek belum bisa putus belom plong.



Pertemuan 1

Senin, 15 Desember 2014

) Bermanfaat karena Mengurangi beban permasalahan saya

Perlu "karena masa 7 seperti saya ini baru banyak masalah / Permasalah
kegiatan seperti adanya guru (Bk)



1. Menurut Saya , Bermamfaat .
karena dapat mencurahkan isi hati , marah dan sedih
juga dapat berkurang .
2. Sangat perlu , karena dapat melatih kita
untuk berpikir yg lebih baik
3. Informasi yg saya inginkan tentang remaja , karena
dapat melatih untuk membedakan hal buruk dan baik .
dan untuk mengenal lebih jauh masa remaja .

#