

***EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN PENGUNGKAPAN EMOSI PADA PENDERITA
BIPOLAR DISORDER**
(Studi Kasus Penderita Bipolar Disorder di Kampung Gunung Ketur
Yogyakarta)



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)**

Disusun oleh:

**Rizky Yulianti
NIM 17102020041**

Dosen Pembimbing:

**Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
NIP. 19700403 2003012 1001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2022



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1331/Un.02//PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENGUNGKAPAN EMOSI PADA PENDERITA BIPOLAR DISORDER (Studi Kasus Penderita Bipolar Disorder di Kampung Gunung Ketur Yogyakarta)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIZKY YULIANTI
Nomor Induk Mahasiswa : 17102020041
Telah diujikan pada : Senin, 01 Agustus 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6304499f1e732



Penguji I

Dr. Irsyadunnas, M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 63046dae1294c



Penguji II

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 63005c4f79485



Yogyakarta, 01 Agustus 2022

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 630475b64aec6



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisicpto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) Yogyakarta 55281

Email: fdk@uin-suka.ac.id. Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan persetujuan, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Rizky Yulianti
NIM : 17102020041
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Expressive Writing Therapy* Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Emosi Pada Penderita Bipolar Disorder di Gunung Ketur Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Mengetahui:
Ketua Prodi BKI

Yogyakarta, 20 Juli 2022
Pembimbing Skripsi

Slamet, S.Ag, M.Si.,
NIP. 19691214 199803 1 002

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A, M.Pd.
NIP. 19700403 200312 1 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizky Yulianti
NIM : 17102020041
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul "*Expressive Writing Therapy* Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Emosi Pada Penderita Bipolar Disorder di Gunung Ketur Yogyakarta" adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiat dan sepanjang pengetahuan penulis tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 14 Juli 2022


SEPULUH RIBU RUPIAH
METERAI
TEMPEL
3409AJX892834266
RIZKY YULIANTI
NIM: 17102020041

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizky Yulianti

NIM : 17102020041

Progam Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak menuntut kepada Progam Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pemakaian jilbab dalam ijazah Strata Satu saya, jika suatu hari nanti terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan dengan penuh kesadaran Ridha Allah SWT untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 Juli 2022

Yang menyatakan,



Rizky Yulianti

NIM: 17102020041

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur *alhamdulillah* *rabbil 'alamin* atas segala nikmat dan karunia Allah SWT.

Dengan penuh kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Kedua orang tua penulis dan suami. Terimakasih atas kerja keras, doa serta dukungan yang selalu tercurah dalam menyertai perjalanan Ananda selama ini. Semoga dengan izin Allah dan Ridha mu memberikan kemudahan dan kelancaran dalam menjemput cita-cita dan harapan selanjutnya.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

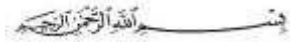
MOTTO

“Mulailah dengan menuliskan hal-hal yang kau ketahui. Tuliskan tentang pengalaman dan perasaanmu sendiri”. - J.K.Rowling¹



¹ Rowling, J.K., *Harry Potter and the Philosopher's Stone*, Inggris: 1997

KATA PENGANTAR



Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Expressive Writing Theraphy* untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Emosi pada Penderita Bipolar Disorder di Gunung Ketur Yogyakarta”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al-Makin, M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj.Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr. H. Muhsin S.Ag., M.A., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mencurahkan waktu dan ilmu dalam membimbing, memotivasi, dan menghadirkan inspirasi selama proses penulisan. Terimakasih atas segala bimbingan, masukan dan pengarahannya dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini.

5. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas berbagai ilmu yang diberikan.
6. Seluruh pegawai dan staff tata usaha Program Studi Bimbingan Konseling Islam serta Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Ketiga subjek GL,R, dan Psikolog yang telah bersedia berbagi dan membantu penyelesaian skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan Bimbingan Konseling Islam angkatan 2017 atas kebersamaan, kekeluargaan serta saling memberi semangat selama masa kuliah hingga terselesaikannya skripsi ini.
9. Teman-teman KKN 107 yang telah kebersamai penulis untuk melaksanakan KKN, serta saling belajar satu sama lain dalam berbagi ilmu.
10. Keluarga di rumah, orang tua, yang selalu memberikan semangat, doa, dan harapan serta kebahagiaan dalam menjemput cita-cita penulis.
11. Sahabat-sahabat seperjuangan yang telah menemani, mendukung dan memberikan semangat dalam perjalanan sejak awal perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Kepada semua pihak tersebut, penulis tidak mampu memberikan balasan yang berarti. Hanya doa, semoga semua yang telah dilakukan untuk penulis tercatat sebagai amal saleh dan mendapatkan balasan serta rahmat dari Allah SWT.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Segala kritik dan saran dari pembaca sangat berguna untuk perbaikan selanjutnya. Besar harapan penulis skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya serta dapat menjadi sumbangsih bagi kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Yogyakarta, 20 Juli 2022

Penulis,

Rizky Yulianti

NIM: 17102020041



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Rizky Yulianti (17102020041) *Expressive Writing Theraphy* untuk meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Emosi Pada Penderita Bipolar Disorder (Studi Kasus Penderita Bipolar Disorder di Kampung Gunung Ketur Yogyakarta). Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta,2022

Pentingnya pengungkapan emosi bagi penderita bipolar disorder untuk mengurangi stres merupakan hal yang dapat mempengaruhi perilaku atau sikap individu tersebut dalam mengambil keputusan. *Expressive writing theraphy* adalah salah satu terapi yang merupakan terapi menulis yang berfungsi atau dapat digunakan untuk menurunkan kecenderungan depresi atau stres. Manfaat dari *expressive writing theraphy* yaitu membantu penderita memahami emosi yang ia rasakan. *Expressive writing theraphy* merupakan salah satu bentuk katarsis yang dimana saat penderita sedang mengalami stres atau depresi, maka penderita dapat meluapkan semua yang ia rasakan lewat tulisan.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis tahap-tahap *expressive writing therapy* yang dilakukan oleh penderita untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan emosi pada penderita bipolar disorder di Gunung Ketur Yogyakarta. Metode penelitian kualitatif yang dilakukan yaitu dengan teknik observasi *partisipan*, wawancara, serta dilengkapi dengan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat empat tahap yang dilakukan dalam meningkatkan kemampuan pengungkapan emosi penderita bipolar disorder yaitu tahap *recognition*, *examination*, *feedback*, dan *application to the self*.

Kata Kunci : *Expressive writing theraphy*, *Kemampuan pengungkapan emosi*, *Penderita bipolar disorder*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Rizky Yulianti (17102020041) *Expressive Writing Therapy to Improve Expression Ability in Bipolar Disorder (Casus Bipolar Disorder Patient in Gunung Ketur Yogyakarta). Islamic Guidance and Counselling Faculty of Dakwah and Communication, State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta 2022.*

The importance of expressing emotions for people with bipolar disorder to reduce stress is something that can affect the behavior or attitude of the individual in making decisions. Expressive writing therapy is one of the therapies which is a writing therapy that functions or can be used to reduce depression or stress tendencies. The benefit of expressive writing therapy is that it helps sufferers understand the emotions they feel. Expressive writing therapy is a form of catharsis where when the patient is experiencing stress or depressions, the patient can express everything he feels through writing.

The purpose of this study is to find out and describe the stages of expressive writing therapy carried out by sufferers to improve the ability to express emotions in people with bipolar disorder in Gunung Ketur Yogyakarta. The research method used in by participant observation, interviews and equipped with documentation.

The results of this study are there are four stages carried out in improving the ability to express emotions of people with bipolar disorder, namely the stages of Recognition, Examination, Feedback and Application to the self.

Keywords : *Expressive writing therapy, Ability to express emotions, People with bipolar dis*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERSETJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	xvi



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	5
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Kajian Pustaka.....	9
G. Kajian Teori.....	13
H. Tujuan Tentang Kemampuan Pengungkapan Emosi Pada Penderita Bipolar Disorder.....	20
I. Expressive Writing Therapy dalam Islam	27
J. Metodologi Penelitian	29
BAB II	39
A. Kampung Gunung Ketur Yogyakarta	39
B. Profil Subjek Penelitian.....	39
BAB III.....	54
A. Recognition	54
B. Examination	59
C. Feedback	65
D. Application to the self	69
BAB IV	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
C. Kata Penutup	70
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Tahap <i>Expessive Writing Therapy</i>	20
Tabel 2.1 Profil Subjek Penelitian.....	40
Tabel 3.1 Pelaksanaan Tahap-Tahap <i>Expessive Writing Therapy</i>	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Diagnosis Penyakit Mental Klien GL.....	81
Gambar 1.2 Catatan tahap <i>Examination</i> sesi.....	82



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Observasi.....	74
Lampiran 2. Pendoman Wawancara.....	78
Lampiran 3. Pedoman Dokumentasi... ..	80



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul dalam skripsi ini adalah “*Expressive Writing Therapy* untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Emosi Pada Penderita Bipolar Disorder (Studi Kasus Penderita Bipolar Disorder di Kampung Gunung Ketur Yogyakarta)”. Penulis berusaha memberikan istilah penting untuk menghindari adanya salah pengertian pada judul. Adapun penegasan judul yang perlu dijelaskan adalah :

1. *Expressive Writing Therapy*

Expressive writing adalah bentuk terapi menulis yang dikembangkan terutama oleh James W. Pennebaker. *Expressive writing* termasuk bagian dari terapi ekspresif yang berfokus pada emosi. Dimana terjadi pelepasan emosi marah melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada individu. *Expressive writing* juga digunakan sebagai *emotional coping*. Teknik *expressive writing therapy* merupakan terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma).²

² Susanti. R, Supriyanti. S, Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum Pada Mahasiswa, (Jurnal Psikologi, 2013), Vol 9 No.

Dari pengertian *expressive writing* dapat ditegaskan bahwa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah terapi menulis yang berfokus pada emosi yaitu pelepasan emosi yang terjadi saat menulis ekspresif yang bertujuan untuk membantu klien mengungkapkan apa yang ia rasakan dengan cara yang lebih efektif.

2. Kemampuan Pengungkapan Emosi

Dalam kamus bahasa Indonesia, kemampuan berasal dari kata “mampu” yang berarti kuasa (bisa, sanggup, melakukan sesuatu, dapat, berada, kaya, mempunyai harta benda berlebihan). Jadi, kemampuan adalah daya yang dimiliki setiap individu. Pengungkapan emosi merupakan suatu bentuk komunikasi melalui raut wajah dan gerakan tubuh yang menyertai emosi, bagaimana mengungkapkannya, menyampaikan perasannya kepada orang lain atau mengungkapkannya melalui sakit.³ Pengungkapan emosi berkaitan dengan penilaian terhadap situasi dan status internal. Individu yang tidak mampu menilai hubungan antara situasi dan perasaannya tidak akan mampu mengungkapkan emosinya.⁴

Berdasarkan pemaparan di atas, pengungkapan emosi yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan suatu bentuk komunikasi yang dapat bersifat

³ Safaria dan Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 105

⁴ Gross, John, *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being*, (California: Personality and Social Psychology, 2003), hlm. 350

verbal maupun *non verbal* yang terlihat melalui raut wajah, ataupun bagaimana seseorang mengungkapkannya.

3. Penderita Bipolar Disorder

Pengertian penderita menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah orang yang menderita (kesusahan, sakit, cacat, dan sebagainya). Bipolar disorder adalah jenis penyakit psikologi, dalam perkembangannya bipolar disorder adalah suatu penyakit mental yang masuk dalam kategori penyakit gangguan jiwa. Dalam kurun waktu terakhir bipolar menunjukkan eksistensinya sebagai salah satu penyakit yang berbahaya, khususnya di kalangan remaja, dewasa dan dewasa matang. Penyakit bipolar masuk dalam deretan daftar penyakit yang saat ini menjadi objek kajian dan penelitian, baik dari kalangan profesional, para psikolog, kedokteran serta pihak-pihak yang menggandrungi ilmu psikologi.⁵

Bipolar adalah gangguan yang ditandai oleh perubahan *mood* atau suasana perasaan yang parah. Bipolar disorder didefinisikan sebagai gangguan perubahan *mood* yang drastis dan di dalamnya terdapat episode manic yang terjadi selama beberapa waktu kemudian diganti episode depresi.⁶ Bipolar Disorder secara *terminology* ialah suatu alam perasaan yang dialami oleh penderitanya yang terdiri atas dua elemen utama yaitu mania dan depresi yang kedua elemen tersebut akan terjadi secara tiba-tiba dan cepat dalam kurun

⁵ Sarwono, *Teori-teori Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995), hlm. 27

⁶ Fauziah Nisa Nur, *Faktor-faktor Pendukung Pemulihan Pada Penderita Bipolar Disorder*. (Depok: Universitas Indonesia, 2008), hlm. 6

waktu yang cukup lama.⁷ Pada dasarnya setiap manusia pasti pernah merasakan dan akan mengalami perasaan yang buruk atau yang dikenal juga dengan istilah *bad mood*, dan disisi lain akan mengalami yang namanya *good mood* atau perasaan senang dan bahagia. Namun lain halnya dengan orang yang mengidap bipolar disorder, ia memiliki alam perasaan yang ekstrim yakni pola perasaan yang mudah berubah-ubah secara drastis (*mood swings*).⁸

Berdasarkan pemaparan diatas, bipolar disorder yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu penyakit gangguan mental yang berupa perubahan *mood* yang terjadi secara drastis dalam kurun waktu yang cukup lama.

4. Kampung Gunung Ketur Yogyakarta

Kampung Gunung Ketur merupakan sebuah daerah yang berada di kalurahan Gunung Ketur yang terletak di kecamatan Pakualaman, Yogyakarta.. Kampung Gunung Ketur merupakan rumah penderita bipolar disorder yang akan menjadi objek penelitian dan yang di maksud dengan penderita bipolar disorder di Kampung Gunung Ketur Yogyakarta adalah individu dengan gangguan *mood* (Bipolar Disorder) yang berada di wilayah Kampung Gunung Ketur Yogyakarta.

Dari penegasan istilah-istilah di atas, maka dapat disimpulkan bahwa judul penelitian *Expressive Writing Therapy* untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Emosi Penderita Bipolar Disorder di Kampung

⁷ Milton H. Erickson, *Mood Disorder*, (London: Crystal Park, 2004), hlm. 36
⁸ C.Georg Boree, *Dasar-Dasar Psikologi Sosial*, (Yogyakarta: Prisma Sophie, 2006), hlm. 274

Gunung Ketur Yogyakarta (Studi Kasus Penderita Bipolar Disorder di Kampung Gunung Ketur Yogyakarta) yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan terapi menulis ekspresif yang dilakukan untuk menumbuhkan daya pengungkapan emosi individu yang mengalami gangguan mental bipolar disorder yang bertempat di Kampung Gunung Ketur Yogyakarta.

B. Latar Belakang

Isu gangguan mental akhir-akhir ini tengah menjadi pusat perhatian banyak orang. Remaja, dewasa, dewasa matang banyak yang sedang mendalami dan berusaha mengerti tentang gangguan mental. Data kementerian kesehatan mencatat selama pandemi covid-19, hingga juni 2020, ada sebanyak 277.000 kasus kesehatan jiwa di Indonesia. Jumlah kasus mengalami peningkatan dibandingkan 2019 hanya 197.000 kasus.

Gangguan jiwa menurut Depkes RI adalah suatu perubahan pada fungsi jiwa yang menyebabkan adanya gangguan pada fungsi jiwa, yang menimbulkan penderitaan pada individu dan atau hambatan dalam melaksanakan peran sosial. Gangguan kesehatan jiwa merupakan *sindrom*, pola perilaku atau kondisi psikologi seseorang yang secara klinis cukup bermakna dan secara khas berkaitan dengan suatu gejala (*distres*, *impairment* atau *disability*) di dalam satu atau lebih fungsinya dalam segi perilaku psikologis atau biologi atau gangguan jiwa dalam hubungan antara orang itu

dengan masyarakat.⁹ Gangguan jiwa merupakan suatu kondisi seseorang mengalami gangguan atau masalah pada fungsi jiwa yang menyebabkan terhambatnya seseorang melaksanakan peranan sosialnya.

Bipolar disorder merupakan salah satu jenis gangguan jiwa yang seseorang mengalami gangguan *mood* yang dapat berubah-ubah secara drastis dalam kurun waktu yang cukup lama. Penderita bipolar disorder di Indonesia cukup banyak. Hal ini disampaikan oleh dr. Andri, SpK J. “Penderitanya banyak, tapi banyak yang tidak sadar kalau punya gangguan ini,” ujarnya. Sementara itu resiko kematian terus membayangi penderita bipolar disorder karena mayoritas penderita mengambil jalan pintas saat episode depresi mayor. Menurut badan kesehatan dunia *world health organization* (WHO) gangguan bipolar merupakan yang paling tinggi dengan sekitar 5,7 juta jiwa menderita gangguan bipolar dan gangguan disabilitas ke-6 di dunia, atau sekitar 1% dari seluruh populasi di seluruh dunia, lebih dari itu, sebanyak 25-50% penderita gangguan bipolar pernah melakukan percobaan bunuh diri paling sedikit sekali selama hidupnya. Berdasarkan data organisasi dunia WHO yang dihimpun dari tahun 2005-2007 menyatakan bahwa sedikitnya 50.000 orang Indonesia bunuh diri.

Kasus bunuh diri di Indonesia sebagian besar menimpa golongan dewasa dan sedikit yang menimpa remaja.¹⁰ Penyebab seseorang mengalami

⁹ Maslim R., *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa*, (Jakarta: Buku Kedokteran RGC, 2003), hlm. 55

¹⁰ Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Pustaka Psikologi*, (Jakarta: Kencana, 2009), hlm.12

bipolar disorder bisa bermacam-macam sebab, dari mulai *stress*, *traumatik*, kecanduan alkohol, genetik meskipun tidak semua orang yang mengalami bipolar disorder berasal dari genetik dan hanya sekitar 60-80% peluang bipolar disorder diturunkan dari keluarga atau genetik.

Banyak sekali cara yang digunakan terapis, psikiater, psikolog untuk mengobati seseorang dengan gangguan bipolar. Dalam skripsi ini saya mengambil salah satu metode terapi yang digunakan untuk menurunkan kecenderungan *depresi*, yaitu *expressive writing therapy*. Terapi ini merupakan jenis terapi yang menggunakan media menulis ekspresif untuk mengungkapkan atau mengeluarkan emosi yang tersembunyi. *Expressive writing therapy* merupakan terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma).¹¹

Dalam penelitian ini diharapkan penderita bipolar disorder mampu melakukan proses *expressive writing therapy* dengan baik sehingga penderita dapat mengeluarkan emosinya secara lebih positif. Oleh sebab itu, saya mengambil judul penelitian tentang bipolar disorder dan *expressive writing therapy* agar penderita bipolar yang belum baik dalam pengungkapan

¹¹ Susanti. R, Supriyanti. S, *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum Pada Mahasiswa*, (Jurnal Psikologi, 2013), Vol 9 No. 2

emosinya bisa dapat lebih baik dalam pengungkapan emosi kearah yang positif.

Dalam penelitian ini subjek yang diambil merupakan subjek yang tergolong masih muda dengan rentang usia 23 dan 24 tahun. Fokus pada penelitian ini adalah pengungkapan emosi melalui tahap-tahap *expressive writing therapy*, yang terdapat proses pelepasan emosi saat menulis, sehingga pasien bipolar disorder diharapkan mampu mengekspresikan emosinya dengan efektif dan terjadi peningkatan dalam pengungkapan emosi menjadi lebih baik bagi penderita bipolar disorder di Gunung Ketur Yogyakarta.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diambil sebuah rumusan masalah yaitu bagaimana tahap-tahap *expressive writing therapy* untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan emosi pada pasien bipolar disorder (Studi Kasus Penderita Bipolar Disorder di Kampung Gunung Ketur Yogyakarta) ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pernyataan dalam rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tahap-tahap *expressive writing therapy* untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan emosi pada penderita bipolar disorder (Studi Kasus Penderita Bipolar Disorder di Kampung Gunung Ketur Yogyakarta).

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibedakan menjadi 2 yaitu secara teoritis dan secara praktis:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan dalam keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam terutama tentang *expressive writing therapy* untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan emosi penderita bipolar disorder.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi konselor terutama yang berhubungan dengan *expressive writing therapy* untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan emosi penderita bipolar disorder.

F. Kajian Pustaka

Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelusuran terhadap penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan judul penelitian ini, beberapa diantaranya yaitu :

Pertama, publikasi ilmiah yang ditulis oleh Difta Wahyu Ningtiyas program studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah

Surakarta 2020 yang berjudul, “Validasi Modul *Expressive Writing Therapy* (Terapi Menulis Ekspresif) Untuk Warga Binaan”.¹² Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk membuat modul intervensi mengenai kecemasan warga binaan di lapas. Faktor *expressive writing therapy* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Metode penelitian ini menggunakan studi pustaka dan literatur review. *Expressive writing therapy* ini terdiri dari 4 tahapan yaitu *Recognition*, *Examination*, *Feedback* dan *Application to the self*. Persaman penelitian ini dengan penulis adalah terletak pada poin mengenai *expressive writing therapy*. Sementara itu perbedaan terletak pada metode dan jenis penelitian.

Kedua, jurnal yang ditulis oleh Lulus Faqihatur dan Herlan Pratikto yang berjudul “*Expressive Writing Therapy* Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) pada pasien Skizofrenia Hebefrenik”.¹³ Kesimpulan yang ada dalam jurnal di atas adalah bahwa *expressive writing therapy* dapat menjadi media seseorang dalam mengungkapkan perasaan/isi hati/emosi yang sedang dialami. Secara teoritis *expressive writing therapy* diyakini dapat menjadi media untuk mengeluarkan emosi-emosi negatif yang dialami oleh klien. Ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan apabila melakukan *expressive writing therapy* yaitu tempat, waktu pelaksanaan, karakteristik dan kesediaan subjek dalam melaksanakan

¹² Difta Wahyu, “Validasi Modul *Expressive Writing Therapy* (Terapi Menulis Ekspresif) Untuk Warga Binaan”. Prodi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Muhamadiyah Surakarta, 2020

¹³ Lulus Faqihatur dkk, “*Expressive Writing Therapy* Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik. Prodi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Vo 12, no 1, 2019

proses terapi. Persamaan penelitian ini dengan penulis adalah tentang metode penelitian dan sama-sama meneliti tentang *expressive writing therapy*. Sementara itu perbedaannya adalah terletak pada subjek penelitian.

Ketiga, jurnal yang ditulis oleh Reni Susanti dan Sri Supriyantini yang berjudul “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa”.¹⁴ Kesimpulan dari penelitian ini yang ditulis oleh penulis adalah berdasarkan hasil analisa data dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan berbicara di muka umum setelah perlakuan *expressive writing therapy*. Sebagaimana yang diutarakan oleh Bolton bahwa *expressive writing therapy* memiliki keunggulan untuk mengatasi berbagai masalah termasuk kecemasan. Persamaan jurnal ini dan penulis adalah tentang pembahasan *expressive writing therapy*. Sementara itu perbedaannya terletak pada metode penelitian, subjek dan objek penelitian.

Keempat, skripsi yang ditulis oleh Salwa Amatullah program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang 2020 yang berjudul “Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah”.¹⁵ Pembahasan dalam skripsi ini menunjukkan hasil bahwa

¹⁴ Reni Susanti dkk, “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa”. Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Universitas Sumatera Utara, Vol 9 no 2, 2013

¹⁵ Salwa Amatullah, “Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah”, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020

konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* berpengaruh terhadap mengelola marah siswa, hal ini dibuktikan dengan hasil uji *paired sample test* kelompok eksperimen. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi experiment* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*. Persamaan skripsi ini dengan penulis adalah tentang *expressive writing therapy*. Sementara itu perbedaan terletak pada subjek penelitian, objek penelitian dan metode penelitian.

Kelima, skripsi yang ditulis oleh Ririn Sholihah program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuludin dan Dakwah Institute Agama Negeri Islam Surakarta 2020 yang berjudul “Teknik *Expressive Writing* untuk Mengatasi *Self Injury* Pada Penerima Manfaat di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu”.¹⁶ Pembahasan dari hasil menunjukkan adanya perubahan perilaku *self injury* yang dapat dilihat dari berkurangnya *scalling* dan berkembangnya pola pikir pada buku *diary* yang telah ditulis masing-masing subjek. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *expressive writing therapy* dapat merubah perilaku *self injury*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilakukan dalam tiga siklus. Persamaan penelitian ini

¹⁶ Ririn Sholihah, “Teknik *Expressive Writing* Untuk Mengatasi *Self Injury* Pada Penerima Manfaat di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu”. Program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuludin dan Dakwah Institut Agama Negeri Islam Surakarta, 2020

adalah tentang *expressive writing therapy*. Sementara itu perbedaannya terletak pada metode penelitian, subjek dan objek.

Kesimpulan dari kajian pustaka diatas adalah bahwa skripsi yang berjudul *Expressive Writing Theraphy untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Emosi pada Penderita Bipolar Disorder di Gunung Ketur Yogyakarta (Studi Kasus Penderita Bipolar Disorder di Kampung Gunung Ketur Yogyakarta)* bahwa penelitian ini merupakan original dan tidak memiliki kesamaan dengan penelitian lain.

G. Kajian Teori

1. Tinjauan tentang *Expressive Writing Theraphy*

a. Pengertian *Expressive Writing Theraphy*

Expressive writing terdiri dari dua kosa kata yaitu *expressive* dan *writing*. Kata *expressive* menyatakan atau menunjukkan perasaan, sedangkan *writing* tulisan, karangan, menuliskan buah-buah pikiran.¹⁷ *Expressive writing therapy* merupakan salah satu bentuk terapi yang digunakan untuk menurunkan kecenderungan depresi. *Expressive writing therapy* / terapi menulis ekspresif adalah suatu aktivitas menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi klien baik itu karena inisiatif sendiri atau sugesti dari seorang terapis atau peneliti.¹⁸

¹⁷ John M. Echols & Hasan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 2003), hlm. 656

¹⁸ Wright, J.K, *The passion of science, The precision of poetry: Therapeutic writing-a riview of the literature* (New York: Brunner Routledge, 2004), hlm. 7-17

Expressive writing pertama kali dicetuskan oleh Pennebaker pada tahun 1989. Pennebaker yang merupakan seorang profesional di bidang Psikologi Sosial banyak meneliti manfaat dari kegiatan menulis.¹⁹ Istilah menulis ekspresif menurut Pennebaker menyebutkan bahwa menulis ekspresif berarti menuliskan perasaan-perasaan dalam dirinya ke dalam sebuah buku dengan cara menceritakan atau naratif. Wright menyatakan bahwa *expressive writing* salah satu terapi yang digunakan pada teknik naratif.²⁰ *Expressive writing* memiliki yang berfokus pada emosi. Teknik *expressive writing* termasuk bagian dari terapi ekspresif yang berfokus pada emosi. Merupakan terapi yang terjadi pelepasan emosi melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada penderita.

Awal penelitiannya beberapa orang secara acak diminta untuk menuliskan tentang trauma atau topik-topik yang kurang penting selama 4 hari, masing-masing 15 menit perhari. Ditemukan bahwa menghadapi emosi yang melingkupi pemikirannya secara mendalam terhadap masalah-masalah personal dapat meningkatkan kesehatan fisik, sebagai langkah untuk menurunkan kunjungan dokter dalam satu bulan.²¹ Dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* merupakan

¹⁹ *Ibid*, hlm.10

²⁰ Frattaroli, Opening Up in the Classroom: *Effects of Expressive Writing on Graduate School Entrance Exam Performance*. *Jurnal American Psychological Association Vol 11*, (American: University of California, 2007), hlm. 691

²¹ Amatullah Salwa, *Pengaruh Teknik Expressive Writing Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah*, (Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020), hlm. 3

kegiatan dalam mengekspresikan atau mengungkapkan segala perasaannya, pikiran maupun pengalaman yang berkaitan dengan emosi dari dalam dirinya melalui tulisan tanpa memikirkan aturan dalam menulis. Sehingga seseorang dapat dengan bebas mengekspresikan emosinya.²² Melalui tindak refleksi menulis, kesadaran ini dapat di panen sebagai wawasan serta bahan yang penting dalam proses perubahan.²³

b. Bentuk- bentuk *Expressive Writing* :

Bentuk-bentuk *expressive writing therapy* menurut Hynes dan Thompson

- 1) *Journal therapy* yaitu katarsis dan refleksi secara mendalam dan penuh tujuan, sebagai tujuan terapeutik melalui proses atau integrasi dalam menulis.
- 2) *Therapeutic writing* merupakan terapi menulis yang melibatkan partisipasi secara terus menerus dan observasi perjalanan hidup yang telah dialami, trauma, hikmah, pertanyaan, kekecewaan, rasa senang untuk mendorong timbulnya pemahaman.
- 3) *Chataric writing* merupakan terapi menulis yang berfokus pada ekspresi kesadaran afeksi yang tinggi dan eksternalisasi perasaan

²² *Ibid*, hlm. 31

²³ James W. Pennebaker, *Expressive Writing Foundation of Practice*, (United Kingdom: Rowman & Littlefield Education, 2013), hlm. 1-3

dalam bahasa dan tulisan.

- 4) *Reflective writing* merupakan peningkatan kesadaran diri adanya keseimbangan pikiran dengan tubuh, internal dengan eksternal.

c. Tahap-tahap *Expressive Writing Therapy*

Hynes dan Thompson (dalam Purnamarini, 2016) membagi *expressive writing therapy* kedalam 4 tahap:

1) Recognition

Pada tahap ini akan dilakukan sesi menulis ekspresif yaitu sesi klien akan membuka pikirandengan cara konselor atau terapis menstimulus hal-hal yang menjadi penyebab trauma. Cara menstimulus klien berupa sesi wawancara tentang kehidupan, pengalaman, kegiatan sehari-hari dan mencoba melihat inti dari hal-hal yang membuat trauma pada klien. Klien diberikan kesempatan untuk menulis secara bebas tanpa adanya aturan. Tahap ini dilakukan pada hari pertama dan difokuskan pada kebebasan klien untuk menulis apa saja yang ingin ia tulis.

Pada tahap ini bertujuan untuk memfokuskan pikiran-pikiran terhadap hal-hal yang membuat trauma, membuka imajinasi untuk bisa merasakan kembali apa yang klien rasakan saat mengingat kejadian traumatis dan menghapuskan pikiran negatif yang dapat muncul pada diri klien, serta konsentrasi klien

atau mengevaluasi keadaan emosi, klien diberikan sebuah peluang untuk menulis secara bebas frase, kata-kata atau mengatakan hal lain yang keluar dalam pikiran tanpa arahan dan perencanaan.

2) *Examination*

Tahap ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu dan untuk mengeksplorasi reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu, diawali dengan peristiwa emosional yang umum hingga pengalaman utama yang mengusik klien, misalnya ketika kehilangan pekerjaan, kecemasan ketika menghadapi suatu peristiwa atau didiagnosis mengalami suatu penyakit. Tahap ini dilakukan pada hari kedua.

Pelaksanaan terapi menulis dilakukan pada tahap ini. Tahap ini dilakukan 3 sesi pertemuan untuk membahas secara rinci setiap permasalahan yang dialami klien. Tidak ada instruksi yang baku pada tahap ini. Pada sesi ini, menulis yang dilakukan klien sudah terarah. Dalam sesi ini bukan hanya penggalian tentang masa lalu klien, tetapi juga untuk menghadapi situasi yang sedang maupun situasi di masa depan yang akan dihadapi. Cakupan topik tulisan diperluas lagi mengenai hal-hal emosional yang dialami oleh klien.

3) *Feedback*

Pada tingkatan ini, klien diarahkan untuk mendapatkan persepsi baru dalam memperhatikan sebuah permasalahan, sehingga mampu memberikan gagasan baru terhadap sikap, perilaku pemahaman dan penilaian yang lebih dalam dirinya. Tahapan ini juga merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai hal yang baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya.

Pada tahap ini akan dilakukan sesi membaca kembali tulisan yang telah dilakukan pada tahap *recognition* dan *examination*. Tahap ini dilakukan pada hari ketiga. Hal utama tahap ini yaitu melihat bagaimana perasaan klien pada waktu menulis ekspresif, setelah menulis dan saat membaca kembali tulisan tersebut.

4) *Application to the self.*

Pada tahap akhir ini klien diarahkan untuk mengaplikasikan ilmu barunya ke dalam dunia nyata. Konselor atau terapis mendukung klien mengorganisasikan apa yang sudah dipelajari selama sesi menulis dengan merenungkan kembali apa saja yang perlu dipelajari atau diubah dan yang harus dipertahankan. Tahap ini dilakukan dihari ketiga setelah klien

melakukan tahap *feedback*. Selain itu dapat juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis yang dilakukan klien. Konselor atau penulis juga perlu menanyakan apakah klien mengalami ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah akibat dari proses menulis yang diikuti.²⁴

Tahap tahap expressive writing therapy secara singkat dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 1.1 Tahap-tahap *Expressive Writing Therapy*

No	Tahapan	Kegiatan
1	<i>Recognition</i>	Menulis bebas frase tidak terarah
2	<i>Examination</i>	Menulis terarah
3	<i>Feedback</i>	Merefleksikan tulisan
4	<i>Application to the self</i>	Mengaplikasikan pengetahuan

d. Manfaat *Expressive Writing Therapy*

Terapi menulis ekspresif ini dapat digunakan pada semua kalangan baik anak-anak, muda, remaja, hingga dewasa. Bolton menyatakan bahwa *expressive writing* terapi membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik dan menghadapi *depresi*, *distress*, kecemasan, *adiksi*, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya.²⁵

²⁴ Reni Susanti Dkk, *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkmengaplikasikanat Kecemasan Berbocara di Muka Umum Pada Mahasiswa*, (Jurnal psikologi, Vol 2, no 2. 2013) hlm. 121

²⁵ Bolton, et.al., *Writing Cures: An Introductory Hnadbook of Writing In Counselling and Therapy*, (New York: Brunner Routlegdge, 2005), hlm.1-3

Terapi ini bisa digunakan secara kelompok maupun individual. Menurut White dan Murray menjelaskan tentang manfaat yang didapatkan saat menerapkan caraini antara lain :

- 1) Seseorang menjadi lebih mudah dalam meluapkan emosi dengan cermat.
- 2) Seseorang bisa melepaskan masalah dari dalam dirinya.
- 3) Seseorang mampu menurunkan gejala-gejala negatif akibat timbulnya masalah cemas (pusing, sakit perut, dan lain-lain)
- 4) Memperkuat pemberdayaan diri

2. Tinjauan tentang Kemampuan Pengungkapan Emosi pada Penderita Bipolar Disorder

a. Kemampuan Pengungkapan Emosi

Pengungkapan emosi merupakan suatu bentuk komunikasi melalui raut wajah dan gerakan tubuh yang menyertai emosi, bagaimana mengungkapkannya, menyampaikan perasaannya kepada orang lain atau mengungkapkannya melalui sakit.²⁶ Pengungkapan emosi berkaitan dengan penilaian terhadap situasi dan status internal. Individu yang tidak mampu menilai hubungan antara situasi dan perasaannya tidak akan mampu mengungkapkan emosinya²⁷

²⁶ Safaria dkk, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 105

²⁷ Gross, John, *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications For Affect, Relationships and Well-Being*, (California: Personality and Social Psychology, 2003). hlm. 350

Berdasarkan pemaparan diatas, pengungkapan emosi merupakan suatu bentuk komunikasi yang dapat bersifat *verbal* maupun *non verbal* yang terlihat melalui raut wajah, ataupun bagaimana seseorang mengungkapkannya.

b. Bipolar Disorder

Bipolar disorder merupakan suatu gangguan mental yang penderitanya mengalami perubahan *mood* yang sangat cepat dan drastis yang waktunya tidak dapat diprediksi atau diketahui secara pasti. Dalam kurun waktu terakhir bipolar disorder menunjukkan eksistensinya sebagai salah satu penyakit berbahaya, khususnya dikalangan remaja, dewasa dan dewasa matang. Penyakit bipolar disorder masuk dalam deretan penyakit yang saat ini menjadi objek kajian. Penyakit bipolar merupakan gangguan jiwa berat lainnya yang sangat memprihatinkan, dengan perkembangan psikiatri berkembang juga instrumen untuk penelitian pemeriksaan gejala yang dapat membantu menegakan diagnosis dengan tepat.

Secara etimologi bipolar disorder mendefinisikan ialah salah satu penyakit mental yang terdapat dalam penyakit psikologis, penyakit bipolar disorder disebut juga dengan istilah *manic-depressive* yang berarti antara kebahagiaan atau perasaan gembira yang secara berlebihan dan perasaan depresi atau frustrasi yang terjadi secara tidak wajar dan tidak terkendali baik oleh penderitanya

maupun orang lain dan keluarganya, dalam siklus yang tidak menentu inilah bipolar disorder berkembang dan terus berkembang yang diikuti oleh episode mania dan depresi.²⁸

Sementara itu, pengertian bipolar disorder menurut *terminology* ialah terdiri dari dua kata yaitu bipolar dan disorder. Bipolar artinya alam perasaan sedangkan disorder merupakan perubahan yang terjadi secara tiba-tiba dimana ia muncul secara tidak pasti. Jadi pengertian bipolar disorder secara *terminology* ialah suatu alam perasaan yang dialami oleh penderitanya yang terdiri atas dua elemen utama yaitu mania dan depresi dimana kedua elemen tersebut akan terjadi tiba-tiba dan cepat dalam kurun waktu yang cukup lama.²⁹

Bipolar disorder memiliki empat jenis *mood* perasaan manusia yaitu *manic*, *hypomanic*, *depresi* dan *episode campuran*. Adapun gejala-gejala dari tahap mania bipolar disorder diantara adalah :

1) Bipolar I (*manic*)

Fase *manic* adalah fase ketika pengidap merasa bersemangat dan merasa penuh energi. Pada episode *manic* bisa

²⁸ Trianto Safari, dkk, *Manajemen Emosi dan Depresi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm.3

²⁹ Milton H. Erikson, *Mood Disorder*, (London: Crystal Park, 2004), hlm. 36

berlangsung selama 7 hari atau lebih. Seseorang dengan gangguan bipolar mungkin merasakan emosi yang tinggi, mereka bisa merasa bersemangat, *implusif*, *euforia* dan penuh energi, selama episode manik, mereka cenderung menghabiskan uang dengan cara belanja berlebihan, hubungan *seks* tanpa kondom dan penggunaan obat terlarang, bipolar I didefinisikan oleh munculnya setidaknya gejala satu episode *manic*. Penderita mungkin mengalami episode *depresi* hebat atau *hipomanic* sebelum dan sesudah episode mania, jenis gangguan bipolar ini mempengaruhi pria dan wanita secara tertara.

Adapun beberapa gejala dan karakteristik penderita bipolar disorder pada episode pertama ialah dimana individu akan merasa gembira dan bahagia yang berlebihan berbicara dengan cepat, mudah tersinggung dan cepat marah, memiliki lebih banyak ide dan kreativitas, serta bersemangat yang meluap-luap dan sangat aktif, sering berhalusinasi serta meningkatkan nafsu seksual, suka mengkritik orang lain dan berfikiran pendek, sulit tidur, terlihat lebih cerdas dan pintar.³⁰

2) Bipolar II (*hypomanic*)

³⁰ Kirkpatrick dan Hood, *Kesehatan Mental dan Psikologi*, (Bandung: Raja Grafindo, 2009), hlm. 93

Hypomanic sendiri pada dasarnya adalah keadaan dimana seseorang penderita merasakan suasana hati atau perasaan yang baik. Jenis bipolar *hypomania* merupakan suatu kondisi dimana penderita bipolar berada dalam satu titik yaitu keadaan dimana individu merasa sangat bahagia secara berlebihan yang tidak dapat disembunyikan dan ditahan dengan cara-cara tertentu, dalam situasi ini individu tidak akan mengalami hal-hal yang buruk seperti tidak mengalami halusinasi, imajinasi yang berlebihan dan delusi. Jenis bipolar *hypomanic* merupakan lawan dari kondisi individu yang mengalami *depresi* dan *frustasi* kendati demikian individu yang mengalami *depresi* dan *frustasi* bukan berarti hal ini tidak memiliki resiko yang cukup mengawatirkan, dimana individu akan berperilaku secara tidak wajar namun terlihat seperti orang normal pada umumnya meski demikian hal ini tidak berlangsung lama hanya bertahan dalam kurun waktu yang relatif singkat.³¹

3) Depresi

Bipolar pada tahap selanjutnya ialah bipolar disorder pada tahap depresi, depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam dan rasa tidak peduli.

³¹ Alex, *Deviant Behavioristik*, (Jakarta: Rosda Karya, 2007), hlm. 210

Depresi yang dibiarkan berlanjut dan tidak mendapatkan penanganan bisa menyebabkan terjadinya penurunan produktifitas kerja, gangguan hubungan sosial, hingga munculnya keinginan untuk bunuh diri.

Pada umumnya depresi yang dialami oleh individu yang mengidap bipolar disorder akan mengalami perasaan pesimis, putus asa, hingga melakukan bunuh diri dan menyakiti dirinya sendiri secara tidak sadar. Dalam kondisi tersebut pikiran individu berada pada alam bawah sadarnya sebagaimana yang dijelaskan dalam teori dari Carl Gusta Jung.³²

4) Episode Campuran (*Cyclotimia*)

Cyclotimia adalah penyakit gejala suasana hati dan perilaku yang tinggi dan rendah dalam waktu bersamaan, sebagai suatu episode tunggal. Disaat tersebut, penderita mengalami episode *mania* atau *depresi*. Pada sebagaian besar gangguan bipolar suasana hati berubah antara meningkat atau justru mengalami *depresi*. Orang yang menderita episode (*Mixed Episode*) akan mengalami gejala pada dua suasana hati, *mania*, *depresi*, secara *stimulan* atau dalam waktu yang cepat. *Mania* dengan gejala campuran tersebut termasuk mudah marah, energi

³² Gustaf Jung, *Metode Pertahanan Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Remaja, 2003), hlm.16

tinggi, berfikir dan berbicara cepat dan aktivitas berlebihan atau *agitasi*.

Terkait dengan faktor-faktor yang menyebabkan munculnya penyakit mental bipolar disorder diantaranya adalah faktor genetika. Faktor Gen yang disebabkan oleh penyakit bawaan atau keturunan merupakan salah satu faktor yang paling utama yang menyebabkan seseorang mengidap penyakit bipolar disorder. Individu yang berasal dari keluarga yang memiliki rekam penyakit bipolar secara turun temurun maka akan memiliki resiko yang cukup besar, dimana individu tersebut juga akan terindikasi mengidap penyakit yang sama.

Dari segi keturunan tersebut, bukan berarti dari kedua orang tuanya secara langsung, namun bisa juga dari pihak ayah. Berdasarkan dari hasil penelitian tentang besarnya pengaruh pada faktor akibat keturunan atau bawaan pada penderita bipolar disorder memang cukup mengawatirkan.³³

Penderita bipolar disorder memiliki banyak faktor yang menyebabkan ia mengidap penyakit tersebut. Termasuk diantaranya adalah faktor genetik, dan faktor internal keluarga yang secara *prinsipil* ketiga faktor tersebut sama-sama memiliki

³³Fattah Hanuwaran, *Psikologi Sosial Terapan dan Masalah-masalah Sosial*, (Bandung: Uad Press, 2005), hlm. 303

resiko cukup besar dalam munculnya bipolar disorder.³⁴

Dalam lingkungannya pengidap bipolar memiliki karakteristik tersendiri dalam melakukan interaksi sosial dengan orang lain, dalam artian bahwa ia seolah-olah memiliki cara tersendiri dalam menjalin hubungan sosial. Hal ini disebabkan karena bagi pengidap bipolar akan merasakan sesuatu yang berbeda dari dirinya yakni merasa bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah dengan baik, memiliki ide-ide dan imajinasi yang luar biasa.³⁵

3. *Expressive Writing Therapy* dalam Islam

Fitrah islam itu adalah baik, maka kalau nanti anak menjadi buruk itu karena pengaruh orang tuanya (lingkungannya). Para ahli psikologi pun sudah meneliti tentang besarnya pengaruh lingkungan keluarga pada anak. Maka dari itu beberapa penelitian adanya penyakit mental pada seseorang disebabkan oleh pengaruh lingkungan yang buruk.

Hasan Muhammad as-Syarqawi dalam kitabnya *Nahw Ilmiah Nafsi* membagi penyakit jiwa dalam sembilan bagian, yaitu : pamer (*riya*), marah (*al-ghadhab*), lalai dan lupa (*al-ghafalah wan nisyah*), was-was (*al-was- wasah*),

³⁴ Ristia Cahya, *Bimbingan Sosial dalam Penguatan Mental Klien Bipolar Disorder di Rumah Sakit Jiwa Sanatorium Dharmawangsa Jakarta Selatan*, (Jakarta: Fakultas Ilmu Dakwah dan Komunikasi Bimbingan dan Konseling Islam, 2020), hlm. 56

³⁵ Mary Jo Meado, *Memahami Orang Lain*, (Yogyakarta: Kanisius, 1989), hlm. 274-28 As-Syarqawi, *Nahw Ilm an-Nafsi al-islami*, hlm. 69

frustasi (*al-ya's*), rakus (*tama'*), terpedaya (*al-ghurur*), sombong (*al-ujub*), dengki dan iri hati (*al had wal hiqd*).³⁶ As-Syarqawi menyebutkan juga tentang emosi atau marah. Marah pada hakikatnya adalah memuncaknya kepanikan di kepala, lalu menguasai otak atau pikiran dan akhirnya kepada perasaan. Kondisi semacam ini seringkali sulit untuk dikendalikan. Lebih lanjut As-Syarqawi mengungkapkan bahwa emosi marah akan menimbulkan beberapa pelampiasan, misalnya secara lisan akan memunculkan caci makian, kata kotor dan secara fisik akan menimbulkan tindakan-tindakan *destruktif*. Marah juga dapat berpengaruh pada hati seseorang, yaitu sifat dengki dan iri hati, menyembunyikan kejahatan, rela melihat orang lain menderita, cemburu, suka membuka aib orang lain dan seterusnya. Agama bisa dijadikan sebagai terapi dalam kesehatan mental.

Hal ini ditunjukkan secara jelas dalam al-Quran yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan yaitu QS. An-Nahl ayat 97 :

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman. Maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan”.

Disebutkan juga dalam QS. Ar-Ra'ad ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

³⁶ *Ibid*, hlm, 79

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menajdi tenteram dengan mengingat Allah ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Jadi penyakit mental juga merupakan hal yang harus diobati dan dipahami penyebabnya.

H. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Bodgan dan Taylor yang dikutip Lexy J. Moleong dalam kualitatif bukunya yang berjudul Metodologi Penelitian menyebutkan bahwa penelitian deskriptif dalam metode kualitatif ini adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.³⁷

Menurut Mardalis metode kualitatif merupakan metode untuk mendapatkan data secara mendalam karena penelitian ini langsung terjun ke lapangan dan mengamati langsung kejadian di lapangan sehingga memperoleh data yang natural tanpa adanya rekayasa.³⁸ Kualitatif menurut Sugiono yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *post positivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah

³⁷ Lexy J. Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosyada Karya, 1989), hlm. 4

³⁸ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hlm. 28

adalah instrumen kunci, pengambilan sampel data dilakukan secara *purposive*.³⁹

2. Subjek dan Objek penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang-orang yang akan diteliti untuk mencari informasi yang berguna untuk mendapatkan data yang akurat. Dalam penelitian ini terdapat subjek yaitu :

1) Klien GL

Klien GL merupakan subjek pertama atau subjek pokok yaitu penderita bipolar disorder. GL merupakan seorang laki-laki berusia 24 tahun yang memiliki diagnosis bipolar kurang lebih selama 2 tahun. Menurut catatan psikolog, GL sudah pernah melakukan percobaan bunuh diri dan juga beberapa kali melakukan self harm. GL tidak hanya berobat dengan psikolog, namun GL juga berobat dengan psikiater di salah satu rumah sakit di jogja. GL juga dituntut untuk rutin mengkonsumsi obat sesuai dengan anjuran psikiater. GL juga sudah 2x berganti psikiater dikarenakan tidak cocok dan merasa tidak ada yang berubah, sehingga GL memutuskan untuk berganti psikiater.

³⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm.8

Penentuan subjek pada penelitian ini berdasarkan pada hasil diskusi dengan psikolog yang menangani GL dan atas persetujuan GL untuk melakukan expressive writing therapy dalam penelitian ini.

2) Klien R

R adalah subjek kedua yang merupakan kerabat dekat dari subjek pertama GL. R sudah mengenal GL sejak tahun 2016. Hubungan R dan GL merupakan hubungan dekat sebagai kekasih. Berdasarkan wawancara dengan psikolog dan GL, R merupakan satu-satunya orang yang paling dekat dan orang yang diberi informasi oleh GL tentang kehidupan dan tentang segala hal yang GL alami dan rasakan. GL memperbolehkan penulis untuk bertanya lebih dalam kepada R tentang kehidupan GL.

3) Psikolog

Psikolog merupakan seseorang yang ahli dalam ilmu psikologi yang memiliki fokus pada perilaku dan tindakan seseorang. Psikolog dalam penelitian ini merupakan subjek yang berperan untuk penulis mencari informasi yang terkait dengan subjek GL. Psikolog berperan sebagai terapis atau konselor yang menangani klien GL selama melakukan konsultasi mengenai penyakit mental. Psikolog tersebut merupakan psikolog yang berada di puskesmas kalurahan gunung ketur Yogyakarta

b. Objek Penelitian

Objek penelitian berupa permasalahan yang menjadi hal untuk diteliti. Sebagai objek penelitian adalah tahap-tahap *expressive writing therapy* dalam meningkatkan kemampuan pengungkapan emosi penderita bipolar disorder di Gunung Ketur Yogyakarta (Studi Kasus Penderita Bipolar Disorder di Kampung Gunung Ketur Yogyakarta).

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan hal paling penting dilakukan dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Dalam melakukan penelitian lapangan maka penulis perlu melakukan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara pengamatan. Pengamatan yang dilakukan secara sengaja, sistematis mengenai fenomena yang sosial dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan.⁴⁰ Jenis observasi yang dilakukan adalah observasi partisipan. Observasi dilakukan selama klien melakukan proses *expressive writing* dan disaat klien selesai melakukan proses tersebut. Observasi dilakukan selama tujuh kali yaitu setiap satu minggu dua kali dan satu kali di minggu terakhir. Pengambilan data observasi dibagi menjadi tiga fase yaitu fase pertama sebelum klien

⁴⁰ Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), hlm. 62

melakukan *expressive writing*, fase kedua pada saat klien melakukan *expressive writing* dan fase ketiga pada saat setelah melakukan proses *expressive writing*.

Data yang didapat dalam observasi yang terkait dengan fokus penelitian berupa sikap dan perilaku klien GL selama sebelum, saat dan sesudah melaksanakan *expressive writing therapy*. Contoh data observasi adalah sikap klien GL yang terbuka menunjukkan surat rawat jalan lebih dari 3x melakukan kunjungan ke psikolog dan lebih dari 3x bertemu psikiater untuk mendapatkan obat-obatan.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua belah pihak, yaitu pewawancara mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai memberikan jawaban atas pertanyaan yang diberikan.⁴¹ Wawancara dalam penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur sebagai teknik pengumpulan data

Artinya wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui proses tanya jawab yang berlangsung satu arah dan pertanyaan datang dari pihak yang mewawancarai dan jawaban diberikan oleh yang diwawancarai. Dengan wawancara terstruktur ini penulis sudah menyiapkan pertanyaan dan pernyataan yang akan di berikan kepada

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 335

subjek pertama dan subjek kedua.

Wawancara dilakukan penulis kepada subjek pertama yaitu GL dari mulai tahap awal hingga akhir. Wawancara pada setiap tahap memiliki waktu yang berbeda. Wawancara dibagi menjadi tiga sesi, yaitu sesi sebelum, saat dan sesudah klien melaksanakan *expressive writing*. Contoh data wawancara yang didapat adalah mengenai alasan kenapa klien ingin menulis ? klien memberikan jawaban bahwa ia ingin melakukan terapi menulis yang diharapkan klien dapat mengubah pengungkapan emosinya menjadi lebih baik.

b. Dokumentasi

Data dokumentasi yang terkait fokus penelitian berupa tahap-tahap *expressive writing* adalah data diagnosis dan catatan atau buku harian saat melakukan *expressive writing therapy*.

Data dokumentasi yang didapatkan dalam penelitian ini adalah data berupa *copy* catatan selama subjek pertama melaksanakan *expressive writing therapy*, dan juga data *copy* diagnosis penyakit bipolar disorder subjek pertama.

4. Uji Keabsahan Data

Dalam penelitian deskriptif kualitatif data yang valid merupakan data yang tidak ada perbedaan antara apa yang dilaporkan penulis dengan

apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti begitupun sebaliknya jika ada perbedaan antara apa yang dilaporkan dengan keadaan objek yang diteliti maka data dapat dikatakan tidak valid.⁴²

Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji *credibility*, *transferability*, *dependability* dan *confirmability*.⁴³ Teknik yang digunakan dalam pemeriksaan data yaitu menggunakan triangulasi. Triangulasi yang digunakan oleh penulis yaitu : Teknik triangulasi dilakukan dengan melakukan pengujian data yang didapat melalui metode wawancara lalu dicek dengan observasi atau dokumentasi.

Triangulasi Teknik dalam penelitian ini adalah untuk memastikan keabsahan data dengan melalui metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang didapatkan dari subjek pertama yaitu GL tentang tahap-tahap *expressive writing therapy* untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan emosi pada penderita bipolar disorder di Gunung Ketur Yogyakarta, penulis telah melakukan langkah pertama yang didapatkan dalam hasil observasi yaitu mengamati klien GL selama proses melaksanakan tahap-tahap *expressive writing therapy*. Pengujian data

⁴² *Ibid.*, hlm. 33

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 270

dengan mencocokkan 3 metode yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi yang berada di lapangan. Contoh data yang didapat dalam triangulasi teknik adalah keterangan yang diberikan klien GL saat wawancara yang memberikan pernyataan bahwa ia telah melakukan *self harm* dan ditemukan data observasi berupa klien menunjukkan bekas luka yang berada di tangan dan dada klien GL. Penulis juga mendapatkan data dokumentasi berupa bekas luka tersebut dalam bentuk foto.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Bogdan dalam Sugiyono yaitu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada oranglain.⁴⁴ Pendapat lain mengemukakan bahwa Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi melalui pengkategorian dan mendeskripsikan ke dalam unit-unit dan menyeleksi mana yang penting sampai membuat kesimpulan dengan tujuan agar mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁴⁵ Analisis terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu: reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan/verifikasi.⁴⁶

⁴⁴ *Ibid.*, hlm. 334

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 335

⁴⁶ Miles, Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Indonesia, Press, 1992), hlm.

a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Reduksi data merujuk pada proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang terjadi dalam catatan-catatan lapangan tertulis. Reduksi data berlangsung terus menerus selama proyek kualitatif berlangsung sampai laporan tersusun.⁴⁷ Jadi reduksi data disini adalah membagi dan memilih data sesuai jenis. Reduksi data yang dipilih penulis yaitu reduksi berdasarkan kajian teori, sehingga segala temuan di lapangan dari hasil observasi, wawancara dan dokumen akan dikelompokan sesuai dengan kajian teori.

b. Display Data

Display data adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data dalam display data bertujuan agar data menjadi lebih terorganisir sehingga lebih mudah dipahami dan dapat merencanakan rencana selanjutnya. Dalam penelitian kualitatif, display data yang dilakukan dalam bentuk naratif berupa deskripsi.

c. Kesimpulan

⁴⁷ *Ibid*

Kesimpulan merupakan jawaban dari rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya. Kesimpulan dapat dinilai kredibel ketika data yang telah ada didukung dengan penemuan baru di lapangan didukung oleh bukti yang valid dan konsistensi penulis ketika mengumpulkan data di lapangan.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai tahap-tahap *expressive writing therapy* untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan emosi pada penderita bipolar disorder (Studi Kasus Penderita Bipolar Disorder di Kampung Gunung Ketur Yogyakarta), dapat di simpulkan bahwa pelaksanaan *expresive writing* yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan emosi pada penderita bipolar disorder ditemukan terdapat empat tahap yaitu *recognition*, *examination*, *feedback*, dan *application to the self*. Pertama, *recognition* yang berupa tahap awal menulis bebas frase. Kedua, *examination* merupakan tahap memfokuskan klien pada masalah trauma yang menimbulkan trauma. Ketiga, *feedback* merupakan tahap refleksi yang dimana klien membaca kembali tulisannya dan merefleksikan tulisan tersebut. Keempat, *application to the self* merupakan tahap akhir yang klien mampu berkomitmen untuk tetap menulis sebagai salah satu cara untuk membantu meregulasi emosinya.

B. Saran

Setelah diadakannya pelaksanaan tahap-tahap *expressive writing therapy* untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan emosi pada penderita bipolar disorder (Studi kasus seorang Penderita Bipolar Disorder di Kampung Gunung Ketur Yogyakarta) maka dalam upaya perbaikan proses kegiatan adalah perlu diperhatikan yaitu :

1. Bagi penderita bipolar disorder

Diharapkan setelah melalui tahap *expressive writing therapy* penderita dapat lebih rutin melakukan terapi menulis dan lebih baik lagi dalam meregulasi emosinya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Sebaiknya diadakan sebuah perkumpulan yang bertujuan untuk melaksanakan *expressive writing therapy* agar penderita mental *illness* atau orang-orang yang belum baik dalam meregulasi emosi dapat turut serta melaksanakan.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Walaupun jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan skripsi ini. Tidak lupa penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada berbagai pihak yang telah banyak membantu penulis

dalam menyusun skripsi ini. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi semua yang membaca dan dapat menjadi referensi tentang bimbingan dan konseling khususnya bagi penulis sendiri.



DAFTAR PUSTAKA

- Boree, C. G. (2006). *Dasar-dasar Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Prisma Sophie.
- Cahya, R. (2020). *Bimbingan Sosial dalam Pergulatan Mental Klien Bipolar Disorder di Rumah Sakit Jiwa Sanatorium Dharmawangsa*. Jakarta : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Erickson, M. H. (2004). *Mood Disorder*. Londonn : Crystal Park.
- Fathoni, A. (2006). *Metode Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi* . Jakarta : Rineka Cipta.
- Fauziah, N. N. (2008). *Faktor-Faktor Pendukung Pemulihan Pada Penderita Bipolar Disorder*. Depok : Universitas Indonesia.
- Hanuwaran, F. (2005). *Psikologi Sosial Terapan dan Maslah-masalah Sosial*. Bandung : UAD Press.
- Lulus, H. d. (2010). *Expressive Writing Theraphy sebagai media untuk meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Bipolar Disorder*. Psibernetika, volume 12.
- Mardalis. (2006). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Maslim, R. (2003). *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa*. Jakarta : Buku RGC
- Miles, H. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta : Universitas Indonesia Press.
- Moeloeng, L. J. (1989). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja RosdaKarya.
- Namora, L. (2009). *Depresi Tinjauan Pustaka Psikologi*. Jakarta : Kencana.
- Putra. (t.thn.). *Perancangan Novel Grafis Pengenalan dan Penanganan Bipolar Disorder*. Surabaya : Desain Komunikasi Visual, Universitas Kristen Putra.
- Salwa, A. (2020). *Pengaruh Teknik Expressive Writing Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah*. Magelang :Universitas Muhamadiyah Malang.
- Subagyo, J. (2015). *Metode*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Supriyanti, S. (2013). *Pengaruh Expressive Writing Theraphy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Bbicara di Muka Umum Pada Mahasiswa. Psikologi, Volume 9 No 2.*
- Supriyati, S. (2013). *Pengaruh Writing Theraphy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum Pada Mahasiswa. Psikologi, Volume 9 No 2.*
- Tamimah, A. R. (2020). *Manajemen Diri Waria Dalam Meningkatkan Self Acceptan Acceptance Studi Kasus Pada Dua Waria di Pondok Pesantren waria Al-Fatah Kotagede*. Yogyakarta : Uiniversitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Tohirin. (2012). *Metode Penelitian Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling* . Jakarta : Rajawali Pers.
- Vrysha N N, E. C, *Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMK N 1 Driyorejo*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Wirawan, S. S. (1995). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Wright, J. E. (2004). *The Passion Of Science, The Precision Of Poetry: Therapeutic Writing a Review of the Literature*. New York : Brunner Routledeg.