

**EXPRESSIVE WRITING THERAPY
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENGUNGKAPAN DIRI
(SELF DISCLOSURE) PADA PASIEN SKIZOFRENIA PARANOID**

Chairun Nisaa¹, Fitriatul Masruroh², Herlan Pratikto³

^{1,3}Magister Profesi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

²Institut Agama Islam (IAI) Ibrahimy Genteng Banyuwangi, Indonesia

e-mail: chairun.nisaa96@gmail.com

Abstrak

Skizofrenia adalah gangguan psikotik yang ditandai dengan gangguan besar dalam pikiran, emosi, dan perilaku pikiran yang terganggu. Gangguan skizofrenia dibagi menjadi 3 jenis, yaitu skizofrenia tidak teratur, katatonik dan paranoid. Fitur utama skizofrenia tipe paranoid adalah fokus pada satu atau lebih delusi yang mencakup kebesaran, penganiayaan, kecemburuan, kecemasan, atau kebingungan tanpa adanya bukti. Fokus penelitian ini adalah pemberian intervensi berupa terapi penulisan ekspresif untuk meningkatkan pengungkapan diri kepada salah satu pasien skizofrenia paranoid di RSJ Menur Surabaya. Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu dengan rincian 3 minggu penilaian psikologis dan 2 minggu intervensi psikologis. Metode yang digunakan dalam penelitian bersifat kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif secara efektif digunakan sebagai media untuk mengekspresikan perasaan / emosi subjek.

Kata Kunci: Terapi menulis Ekspresif, Pengungkapan Diri, Skizofrenia Paranoid

Abstract

Schizophrenia is a psychotic disorder characterized by major disturbances in the mind, emotions, and disturbed mind-behavior. Schizophrenia disorder is divided into 3 types, namely disorganized, catatonic and paranoid schizophrenia. The main feature of paranoid type schizophrenia is the focus on one or more delusions that include greatness, persecution, jealousy, anxiety, or confusion in the absence of evidence. The focus of this study is the provision of interventions in the form of expressive writing therapy to improve self-disclosure to one of the paranoid schizophrenia patients at RSJ Menur Surabaya. The study was conducted for 5 weeks with details of 3 weeks of psychological assessment and 2 weeks of psychological intervention. The methods used in research are qualitative with a case study approach. The results of this study indicate that expressive writing therapy is effectively used as a medium to express the feelings/emotions of the Subject.

Keywords: Expressive writing therapy, self disclosure, skizofrenia paranoid

| | | |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Accepted: March 14 2022 | Reviewed: March 17 2022 | Published: April 09 2022 |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|

A. Pendahuluan

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari kata kerja latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Oleh karena itu orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Hurlock, 1996). Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1996). Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah, keinginan-keinginan baru, mengembangkan sikap-sikap baru dan nilai-nilai baru sesuai tugas baru (Hurlock, 1996).

Pada tahap usia antara 20-40 tahun kekuatan dasar yang dibutuhkan ialah "kasih" karena muncul konflik antara keintiman atau keakraban vs keterasingan atau kesendirian. Agen sosial pada tahap ini ialah kekasih, suami atau isteri termasuk juga sahabat yang dapat membangun suatu bentuk persahabatan sehingga tercipta rasa cinta dan kebersamaan. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka munculah perasaan kesepian, kesendirian dan tidak berharga (Krismawati, 2014). Adanya konflik, stres psikologik dan hubungan antarmanusia yang mengecewakan adalah salah satu penyebab utama skizofrenia yang merupakan suatu gangguan fungsional (Ibrahim, 2011).

Tinjauan Teori

a. Skizofrenia

Skizofrenia adalah gangguan psikotik yang ditandai dengan gangguan utama dalam pikiran, emosi, dan perilaku-pikiran yang terganggu, dimana berbagai pemikiran tidak saling berhubungan secara logis, persepsi dan perhatian yang keliru, afek yang datar atau tidak sesuai, dan berbagai gangguan aktivitas motorik yang *bizzare*. Pasien skizofrenia menarik diri dari orang lain dan kenyataan, sering kali masuk ke dalam kehidupan fantasi yang penuh delusi dan halusinasi (Davidson, 2010). Skizofrenia termasuk dalam salah satu gangguan mental yang disebut Psikosis. Pasien psikotik tidak dapat mengenali atau tidak memiliki kontak dengan realitas (Arif dalam Rohmah & Herlan, 2019). Skizofrenia merupakan

kelompok gangguan psikosis atau psikotik yang ditandai terutama distorsi-distorsi mengenai realita. Terkadang terlihat adanya perilaku menarik diri dari interaksi sosial, serta diorganisasi dan fragmentasi dalam hal persepsi, pikiran dan kognisi. Ada juga ahli yang berpendapat bahwa terdapat perbedaan esensial antara skizofrenia dengan neurotik yaitu bahwa penderita neurotik mengalami gangguan terutama bersifat emosional, sedangkan skizofrenia terutama mengalami gangguan dalam pikiran (Wiramihardja, 2005).

Gangguan skizofrenia terbagi atas 3 tipe, yakni skizofrenia disorganisasi, katatonik dan paranoid (Davidson, 2010). Tipe disorganisasi seringkali digambarkan dengan ciri-ciri perilaku yang kacau, pembicaraan yang tidak koheren dan waham yang tidak terorganisasi dengan tema seksual/religius. Tipe hebefrenik seringkali muncul dalam bentuk perlambatan aktivitas yang berkembang menjadi stupor bahkan fase agitasi. Tipe paranoid terlihat dengan sering munculnya halusinasi auditoris dan waham yang menyebabkan kegelisahan atau ketakutan (Nevid dalam Sari, 2019).

Untuk mendiagnosis skizofrenia paranoid menurut PPDGJ-III harus :

1. Memenuhi kriteria diagnosis skizofrenia
2. Halusinasi dan/atau waham harus menonjol
 - a. Suara-suara halusinasi yang mengancam atau memberi perintah, atau halusinasi auditorik tanpa bentuk verbal berupa bunyi pluit (*whistling*), mendengung (*humming*), atau bunyi tawa (*laughing*)
 - b. Halusinasi pembauan atau pengecapan rasa, atau bersifat seksual, atau lain-lain perasaan tubuh
 - c. Waham dapat berupa hampir setiap jenis, tetapi waham dikendalikan (*delusion of control*), dipengaruhi (*delusion of influence*), atau "passivity" (*delusion of passivity*), dan keyakinan dikejar-kejar yang beraneka ragam, adalah yang paling khas.
3. Gangguan afektif, dorongan kehendak dan pembicaraan, serta gejala katatonik secara relatif tidak nyata/tidak menonjol

Fokus terhadap satu atau lebih waham adalah ciri utama skizofrenia tipe paranoid. Waham yang ada pada pikiran seseorang yang mengalami skizofrenia paranoid dapat mencakup kebesaran, persekusi, kecemburuan, kegelisahan, maupun kebingungan tanpa adanya bukti. Gangguan tipe ini harus memenuhi kriteria yaitu adanya delusi atau halusinasi pendengaran sering muncul atau sangat menonjol dan tidak ada satupun dari kriteria yang menonjol: Bicara dan perilaku yang tidak beraturan, katatonik dan emosi datar atau tidak sesuai (Nevid, 2003).

Menurut Hawari (2001) ada berbagai macam terapi yang bisa diberikan pada pasien skizofrenia. Hal ini diberikan dengan kombinasi satu sama lain dan dengan jangka waktu yang relatif lama. Terapi skizofrenia terdiri dari pemberian obat-obatan, psikoterapi, dan rehabilitasi. Terapi psikososial pada skizofrenia meliputi: terapi individu, terapi kelompok, terapi keluarga, rehabilitasi psikiatri, latihan keterampilan sosial dan manajemen kasus (Iswanti, 2012).

b. *Expressive writing Therapy*

Salah satu bagian dari terapi ekspresif adalah terapi menulis yang digunakan sebagai media menyembuhkan dan peningkatan kesehatan mental. *Expressive writing* pertama kali dicetuskan oleh Pennebaker pada tahun 1989. Pennebaker yang merupakan seorang professor di bidang Psikologi Sosial banyak meneliti manfaat dari kegiatan menulis. Pada awal penelitiannya, Pennebaker meneliti manfaat menulis pada klien dengan gangguan Post Traumatic and Stress Disorder. Kemudian Pennebaker memperluas penemuannya dengan melakukan eksperimen bidang psikososial, yaitu mengenai relasi sosial dan hubungan romantis (Sindiro dalam Amalia & Meiyuntariningsih, 2020).

Expressive writing merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi. Ekspresif emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya (Qanitatin, dalam Amalia & Meiyuntariningsih, 2020).

Pennebaker & Seagal (dalam Purnamarini dkk, 2016) mendefinisikan *expressive writing* sebagai tulisan yang mencerminkan pikiran yang jujur dan perasaan tentang pengalaman hidup otentik, dengan sisi wawasan. Konsep dasar dalam *expressive writing* adalah ketika orang mengubah perasaan dan pikiran mereka mengenai hal yang bersifat pribadi dan pengalaman menjengkelkan yang dituang melalui tulisan. *Expressive writing* dapat membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya.

Berikut rincian dari aplikasi *expressive writing* dari Hynes & Thompson (dalam Purnamarini dkk, 2016) membagi *expressive writing* ke dalam empat tahap yakni:

a. *Recognition / initial writing*

Merupakan tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan sekaligus juga menulis. Klien diberi kesempatan untuk menulis dengan bebas

kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan.

b. *Examination / writing exercise*

Yaitu melakukan kegiatan menulis pengalaman traumatis. Waktu yang diberikan untuk menulis bervariasi, 10-30 menit setiap sesi. Setelah menulis klien juga dapat diberi kesempatan untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya. Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu

c. *Juxtaposition / feedback*

Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku, sikap, nilai yang baru serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat Klien direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan bersama.

d. *Application to the self*

Pada tahap terakhir ini, Klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata. Terapis membantu Klien mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang harus diubah dan diperbaiki serta mana yang perlu dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi klien. Terapis juga perlu menanyakan apakah Klien merasakan tidak nyaman atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka ikuti.

Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)

Tidak semua orang memiliki kemampuan untuk mengungkapkan permasalahannya atau yang sering disebut dengan pengungkapan diri (*self disclosure*). Keterbukaan diri muncul karena hasil interaksi dengan lingkungan, pola asuh orangtua dan pengalaman.

Pengungkapan diri menyangkut informasi yang biasanya dan secara aktif disembunyikan. Wrightsman (dalam Dayakisni, 2009), mengungkapkan bahwa *self-disclosure* merupakan sebuah proses penyampaian diri yang diwujudkan dalam bentuk pengungkapan perasaan dan informasi kepada orang lain. Morton (dalam Sears, dkk., 1999) menjelaskan keterbukaan diri adalah suatu aktivitas yang diwujudkan dalam bentuk berbagi informasi sebagai upaya meningkatkan kedekatan antar individu. Keterbukaan diri juga dapat dikatakan sebagai wujud membagi perasaan dan informasi secara akrab dengan orang lain (Morton, dalam Sears, dkk., 1999).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *expressive writing therapy* bisa menjadi salah satu metode yang dapat diberikan kepada pasien skizofrenia yang memiliki permasalahan dalam pengungkapan diri (self disclosure). Seperti yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu *expressive writing therapy* untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (self disclosure) kepada salah satu klien skizofrenia paranoid di Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya.

Peneliti menggunakan *expressive writing therapy* karena klien memiliki kesulitan mengungkapkan diri secara verbal. Klien lebih mampu mengungkapkan perasaannya lewat tulisan. Terlebih lagi klien sulit percaya kepada orang-orang di sekitarnya. Maka *expressive writing* adalah cara yang tepat untuk klien menuangkan emosi dan perasaan tanpa harus menceritakannya secara langsung.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus. Sugiyono (2011) menjelaskan, metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/ kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Penelitian kualitatif bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif, misalnya ucapan, perilaku, atau tulisan yang berasal dari subjek penelitian yang diamati (moleong, 2002). Beberapa jenis penelitian kualitatif yang biasa digunakan dalam penelitian ilmu sosial adalah fenomenologi, etnografi, metode historis, metode teori dasar (grounded theory) dan studi kasus.

Penelitian dilakukan selama 5 minggu di Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. Subjek penelitian adalah seorang perempuan yang berinisial IW dan berusia 26 tahun. Dari hasil rekam medis dan diagnosis dari pihak Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya klien didiagnosis mengalami gangguan kejiwaan skizofrenia paranoid.

Teknik penggalan data dilakukan selama 5 minggu, dengan rincian 3 minggu asesmen dan 2 minggu intervensi. Asesment yang dilakukan dalam penelitian ini

adalah observasi, wawancara, psikotes dan studi dokumentasi. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan tempat dan observasi umum serta gejalagejala yang nampak dengan merujuk kepada PPDGJ III (F.20 dan F.20.0). Sedangkan psikotes yang diberikan adalah WAIS, SSCT, WWQ, BAUM, DAP, HTP, TAT dan Wartegg. Beberapa psikotes tersebut digunakan untuk mengetahui kapasitas intelegensi klien, mengetahui hubungan klien dengan keluarga dan lingkungan klien, mengetahui adanya gejala-gejala psikotik lain, mengetahui kepribadian klien serta untuk mengetahui kebutuhan dan tekanan yang dirasakan oleh klien. Assesmen ini dilakukan agar bisa menengakkan dignosa dan memahami kondisi klien secara menyeluruh. Analisis data dilakukan dengan mengintegrasikan seluruh hasil asesment (observasi, wawancara, psikotes) dan juga studi dokumentasi. Semua ini digunakan untuk mendiagnosis dan menentukan intervensi yang tepat kepada klien.

Klien adalah anak pertama dari dua bersaudara. Klien memiliki hubungan yang cukup dekat dengan orang tua terutama ibunya. Di dalam keluarga, orang tua klien berperan baik dan memiliki kedekatan emosional. Klien sebagai anak tertua sering menunjukkan sikap mengalah kepada adiknya walaupun di satu sisi klien juga merasa tertekan dengan sikap tersebut.

Sejak kecil klien mendapat didikan agama yang ketat dari ayahnya. Keluarga klien yang sangat religius mengajak klien agar mematuhi perintah agama dengan taat. Ketika duduk di bangku SMP, klien pernah dipukul oleh ayahnya karena tidak melaksanakan shalat. Hal ini membuat klien melihat ayahnya sebagai sosok yang kasar dan egois.

Adanya permasalahan orang tua klien dengan tetangga sebelah rumahnya yang tak kunjung selesai selama belasan tahun menjadi beban tersendiri bagi klien. Klien menyayangkan sikap ayahnya yang terkadang meladeni tetangganya yang iri. Klien tidak ingin ikut campur dan terlibat masalah tersebut. Namun klien merasa semua sakitnya saat ini adalah akibat dari guna-guna yang dikirim oleh tetangganya. Klien merasa menjadi korban atas permasalahan ayahnya. Duduk di bangku kuliah tidak membuat klien terlepas dari masalah. Adanya konflik dengan teman pria membuat klien menjadi tidak fokus hingga akhirnya berhenti ketika klien berada di semester 7. Permasalahan-permasalahan tersebut membuat klien merasa sedih, marah, takut, dan lain sebagainya. Namun klien tidak pernah bercerita atau mengungkapkan perasaannya. Klien selalu memendamnya sendiri selama bertahun-tahun hingga akhirnya klien merasa tertekan dan mengalami gangguan jiwa.

Klien merupakan individu yang sangat idealis dimana pada usianya saat ini seharusnya klien sudah lulus kuliah, bekerja dan menikah. Hal ini semakin

memperburuk kondisi klien karena klien terus menerus meratapi nasib hidupnya. Selain itu, adanya mekanisme pertahanan diri yang kuat yaitu sikap proyeksi dimana klien mengubah kecemasan neurotis menjadi ketakutan objektif dengan melemparkan impuls-impuls internal yang mengancam dipindahkan ke obyek di luar, sehingga seolah-olah ancaman itu terproyeksi dari obyek eksternal kepada dirinya (Hall & Lindzey, 1993). Hal ini menjadikan klien menyalahkan ayahnya atas kegagalan klien di bangku pendidikan untuk menekan kecemasan yang berlebihan.

Sejak kecil, klien adalah individu yang menyimpan masalahnya sendiri. Klien tidak pernah menceritakan masalahnya kepada siapapun dan selalu berusaha menyelesaikannya secara mandiri. Terutama masalahnya selama di bangku kuliah yang berkaitan dengan asmara, klien tidak mau menceritakan kepada ayah atau ibunya. Hal ini membuat klien merasa tertekan karena memendamnya sendiri tanpa meminta bantuan kepada siapapun. Hingga kemudian klien mulai sering menyendiri, menangis secara tiba-tiba dan berbicara sendiri. orang tua klien sudah membawa klien berobat secara spiritual namun tidak berhasil sampai akhirnya klien dibawa ke Rumah Sakit Jiwa Menur dan klien didiagnosis mengalami skizofrenia paranoid. Berdasarkan riwayat kasus tersebut peneliti memilih *expressive writing therapy* sebagai media bagi klien menuangkan perasaan dan emosinya agar tidak dipendam sendiri.

Berikut rincian dari aplikasi *expressive writing* dari Hynes & Thompson (dalam Purnamarini dkk, 2016) membagi *expressive writing* ke dalam empat tahap yakni:

e. *Recognition / initial writing*

Merupakan tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan sekaligus juga menulis. Klien diberi kesempatan untuk menulis dengan bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan.

f. *Examination / writing exercise*

Yaitu melakukan kegiatan menulis pengalaman traumatis. Waktu yang diberikan untuk menulis bervariasi, 10-30 menit setiap sesi. Setelah menulis klien juga dapat diberi kesempatan untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya. Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu

g. *Juxtaposition / feedback*

Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku, sikap, nilai yang baru serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya.

Tulisan yang sudah dibuat Klien direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan bersama.

h. *Application to the self*

Pada tahap terakhir ini, Klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata. Terapis membantu Klien mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang harus dirubah dan diperbaiki serta mana yang perlu dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi klien. Terapis juga perlu menanyakan apakah Klien merasakan tidak nyaman atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka ikuti

C. Hasil dan Pembahasan

Intervensi dilaksanakan dengan menggunakan *expressive writing therapy* selama dua minggu. Dalam waktu dua minggu tersebut diharapkan klien mampu menjadikan *expressive writing* sebagai media mengungkapkan isi hati, keinginan-keinginannya/emosi/perasaan yang dipendam, pengalaman-pengalaman di masa lalu yang tidak menyenangkan serta menemukan kesadaran dan pemahaman atas dirinya.

Sesi pertama adalah *building rapport* dimana peneliti menyapa klien dengan menanyakan kabar dan kondisi klien saat ini. Ketika *rapport* antara klien dan peneliti sudah terbangun dengan baik, klien tidak canggung dan mulai menceritakan masalahnya. Pada sesi ini klien bertanya mengenai kepulangannya dari rumah sakit jiwa. Beberapa kali klien mengulang-ulang pertanyaan tersebut. Peneliti memberikan penjelasan kepada klien jika ingin segera pulang maka harus rajin minum obat, mengikuti aturan dokter dan juga rumah sakit. Peneliti juga menanyakan apa rencana klien setelah pulang dari rumah sakit. Klien menjawab ingin melanjutkan kuliahnya yang sempat terhenti.

Sesi kedua adalah penetapan tujuan. Peneliti mengajak klien untuk menetapkan tujuan bersama, agar klien memiliki komitmen selama pelaksanaan intervensi. Klien mengatakan bahwa selama ini klien selalu memendam masalahnya dan berusaha untuk menyelesaikannya sendiri. Bahkan ketika di kampus klien enggan bertanya kepada temannya mengenai mata kuliah yang tidak dipahami sehingga mempengaruhi nilai klien. Klien juga memendam perasaannya yang cukup mengganggu mengenai permasalahan ayah klien dengan tetangganya. Klien juga mengatakan tidak suka mengenai cara ayahnya menegur dan menasehati klien yang sedikit kasar. Peneliti menjelaskan kepada klien bahwa tidak apa-apa untuk mengungkapkan perasaan yang dialami asal disampaikan

dengan cara yang baik. Peneliti menjelaskan kepada klien bahwa dengan *expressive writing* diharapkan kedepannya klien mapu menyampaikan apa yang ingin diungkapkan dan tidak dipendam sendiri. Kemudian peneliti dan klien membuat kesepakatan mengenai waktu, kegiatan dan tempat pelaksanaan terapi.

Sesi ketiga adalah *Recognition atau Initial Write* dimana posisi klien sudah pulang dari rumah sakit. Klien diminta untuk menulis bebas apa yang sedang dipikirkan oleh klien tanpa batasan. Pada sesi ini klien menulis bahwa klien merasa senang setelah pulang dari RSJ karena bisa berkumpul dengan keluarga. Klien menceritakan pengalamannya ketika pertama kali masuk RSJ Menur. Klien tidak banyak melakukan aktivitas dan lebih banyak diam karena merasa takut. Namun setelah beberapa hari klien mulai berani untuk mengajak pasien lain untuk mengobrol. Klien juga menulis bahwa klien merasa senang bisa bertemu dengan peneliti. Klien merasa dibantu dan klien mampu mengutarakan permasalahan yang dialami.

Sesi keempat adalah *Examination atau Writing Exercise* yaitu meminta klien untuk menuliskan pengalaman traumatis. Pada sesi ini klien menulis pengalamannya yang tidak menyenangkan, yaitu mengenai kuliah klien yang belum selesai. Klien merasa hancur dan klien memahami bahwa perasaan orang tuanyapun hancur. Klien juga menulis permasalahan ayah dengan tetangganya. Klien merasa takut, bingung dan sedih mengenai masalah tersebut. Klien juga tidak ingin ikut campur dan terlibat.

Sesi kelima adalah *Juxtaposition atau Feedback* dimana tulisan yang sudah dibuat klien dapat dibaca, direfleksikan, atau dikembangkan, disempurnakan, dan didiskusikan dengan peneliti. Pada sesi ini awalnya klien mengatakan bahwa kegagalan klien di bangku kuliah disebabkan oleh permasalahan ayahnya dengan tetangga klien sehingga klien diguna-guna. Setelah diskusi bersama peneliti klien menyadari bahwa kegagalan klien dikarenakan klien tidak fokus kuliah dan adanya permasalahan dengan teman pria. Klien juga menulis bahwa sikap yang dilakukan orang tua klien terhadap tetangganya sudah benar yaitu dengan cara mengabaikannya. Namun sikap tetangganya yang sering iri membuat klien memikirkan hal tersebut secara berlebih hingga klien tertekan. Klien menyadari kesalahannya yaitu klien tidak pernah menceritakan hal tersebut kepada siapapun dan memendamnya sendiri sehingga klien menjadi stress.

Sesi keenam adalah *Aplication to the Self*. Yaitu mendorong klien untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata. Pada tahap ini klien dan peneliti berdiskusi mengenai apa yang telah klien tulis. Peneliti memberikan dorongan kepada klien agar melihat suatu permasalahan secara menyeluruh. Selain itu hendaknya klien mencari bantuan ketika dihadapkan dengan suatu

permasalahan. Misalnya dengan bercerita kepada teman, orang tua dan adik, atau bisa dengan cara menulis.

Sesi terakhir adalah terminasi yaitu bertanya kepada klien tentang perasaan klien setelah proses terapi berakhir. Klien mengatakan perasaannya sedikit lega setelah mengikuti intervensi. Klien mengatakan bahwa bebannya sedikit berkurang dengan melakukan *expressive writing*. Peneliti juga menyarankan agar klien mampu menceritakan kesulitannya kepada orang lain yang klien percaya.

Setelah melakukan evaluasi bersama, klien mengatakan bahwa dirinya merasa lega karena bisa menuangkan permasalahan yang selama ini dipendam. Klien yang cukup pendiam dan hanya akrab dengan orang-orang tertentu mengaku sangat kesulitan menuangkan perasaannya. Klien selalu menekan stress yang dialaminya tanpa menceritakan dan meminta bantuan kepada siapapun. Akibat pengungkapan diri yang buruk tersebut klien akhirnya menjadi depresi dan berujung pada kesehatan jiwanya yang terganggu. Dengan teknik *expressive writing* klien dapat menuangkan emosinya dengan bebas. Pengaplikasian *expressive writing* yang juga cukup mudah dapat menjadi kegiatan rutin yang dapat dilakukan klien secara mandiri kedepannya.

Teknik *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. Kegiatan menulis merupakan salah satu cara dalam berkomunikasi dimana individu mulai untuk mengembangkan pikiran sehingga mampu membantu individu memunculkan kesadaran akan peristiwa atau pengalaman yang telah dialami (Bolton, Howlett, Lago, & Wright, 2004).

Kegiatan *expressive writing* merupakan salah satu emotional katarsis atau cara individu dalam melepaskan emosi negatif. Freud menjelaskan bahwa ketika individu mampu melakukan katarsis, mengungkapkan konflik atau peristiwa yang dialami mampu membantu individu menjadi lebih baik dan menghilangkan simptom-simtom masalah psikologis dan secara tidak langsung dalam katarsis individu akan membawa kembali peristiwa yang ditekan dalam alam bawah sadar kepada kesadaran sehingga kegiatan menulis mampu membantu individu melakukan katarsis terkait pengalaman traumatis yang dialami (Brand, 1979).

Menurut Pennebaker & Chung (2007) *expressive writing therapy* memiliki beberapa tujuan, yaitu (1) membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan individu, (2) membantu individu merespon emosi dengan tidak membuang waktu dan energi dalam menekan perasaannya, dan (3) membantu individu dalam mereduksi stress.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa *expressive writing therapy* dapat menjadi media seseorang dalam mengungkapkan perasaan/emosi yang sedang dialami. Klien dapat menuangkan permasalahannya dengan leluasa tanpa harus berinteraksi dengan orang lain. Kegiatan *expressive writing* dapat menjadi sarana katarsis bagi klien agar emosi-emosi negative yang dirasakan dapat tersalurkan dengan tepat. Dari tulisan-tulisan yang telah dituangkan klien juga dapat mengevaluasi diri apakah perasaan tersebut benar atau hanya ketakutan-ketakutan di dalam pikiran klien.

Saran untuk klien adalah klien perlu untuk lebih terbuka terutama dengan keluarga. Bersedia berbagi cerita dan tidak memendam segala permasalahannya seorang diri, serta tidak menghindar ketika ada masalah. Lebih aktif mengikuti kegiatan kemasyarakatan, sehingga mampu bersosialisasi. Selain itu hendaknya klien mampu melihat suatu permasalahan dari sudut pandang yang lebih luas dari berbagai perspektif. Klien juga diharapkan dapat menilai segala sesuatu yang ada di sekitarnya dengan lebih positif.

Daftar Rujukan

- Amalia, R. & Meiyuntariningsih, T. (2020). *Expressive writing Therapy* dan Kemampuan Pengungkapan Emosi Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 11(2), 76-83
- Bodgan R. & Tailor S.J., Pengantar Metoda Penelitian Kualitatif, ed. Terjemahan Arief Furchan (Surabaya: Usaha Nasional, 1992), 21–22
- 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
- Brand, A. G. (1979). The uses of writing in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 19(4), 53–72.
- Davinson, G. C., Neale, J. M., & Kring, M A. (2010). *Psikologi Abnormal* edisi ke 9. Jakarta:Raja Grafindo Persada
- Dayakisni, & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press
- Hall, C.S. & Lindzey, G. (1993). *Psikologi Kepribadian 1 : Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*. Yogyakarta: Kanisius.

- Hawari, D. (2001). Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hurlock, E. B. (1996). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, Ayub Sani. 2011. Skizofrenia. Tangerang: Jelajah Nusa
- Iswanti DI., (2012). Pengaruh Terapi Perilaku Modeling Partisipan terhadap Kepatuhan Minum Obat Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi Tahun 2018. *Scientia Journal*. 8(1), 241-247
- Krismawati, Y. (2014). Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini. *Kurios ; Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*. 2(1), 46-56
- Moleong, Lexy. (2002). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. remaja Rosdakarya
- Nevid, Rathus & Greene.(2003). Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga.
- Pennebaker, J. W., & Chung, K. (2007). Social cognition and communication. Sydney: Psychology Press
- Purnamarini, D.P., Setiawan, T. & Hidayat D.R. (2016). Pengaruh Terapi *Expressive writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 5(1), 36-42
- Rohmah, L.F. & Herlan, P., (2019). *Expressive writing* Therapy Sebagai Media untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Jurnal Psibernetika*. 12 (1), 20-28
- Sari, P. (2019). Dinamika Psikologi Penderita Skizofrenia Paranoid yang Sering Mengalami *Relapse*. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*. 4(2), 124-136
- Sears, D.O., Freedman, J.L. & Peplau, L.A. (1999). *Psikologi Sosial*. Jilid I. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono (2011). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Wiramiharja, A. S. (2005). Pengantar psikologi abnormal. Bandung: Refika Aditama