

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

Expressive Writing Therapy As a Media to Improve Self Disclosure Skills of Hebefrenic Schizophrenia Patients

Lulus Faqihatur Rohmah¹⁾, Herlan Pratikto²⁾

¹⁾²⁾ Magister Profesi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Diterima 22 Januari 2019

ABSTRACT

This study aims to intervene in one of the schizophrenic patients who are in RSUD Dr. Radjiman Widiodiningrat Malang. Subjects experienced hebefrenic schizophrenia. The researcher gave an intervention in the form of expressive writing therapy as a medium to express feelings, heal and improve mental health. This therapy is believed to be able to reveal or describe life experiences in the past, present or future. The method used in the study is 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 / heart content / emotions of the Subject.

Keyword: *Expressive writing therapy, Hebefrenic Schizophrenia.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan intervensi kepada salah satu pasien skizofrenia yang berada di RSJ Dr. Radjiman Widiodiningrat Malang. Subyek mengalami gangguan skizofrenia hebefrenik. Peneliti memberikan intervensi berupa *expressive writing therapy* sebagai media untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (*self disclosure*), menyembuhkan dan peningkatan kesehatan mental. Terapi ini diyakini mampu mengungkap atau menggambarkan pengalaman hidup pada masa lalu, sekarang atau masa depan. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *Expressive writing therapy* efektif digunakan sebagai media mengungkapkan perasaan/isi hati/emosi Subyek.

Kata kunci: *Expressive writing Therapy, Skizofrenia Hebefrenik.*

PENDAHULUAN

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) di Indonesia tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan jiwa emosional yang ditunjukkan oleh gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari total penduduk Indonesia. Sedangkan untuk prevalensi gangguan jiwa berat, seperti Skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk.

*Korespondensi Penulis:

E-mail: lulus.faqiha@gmail.com,
herlan.pratikto@yahoo.co.id

Riskesdas 2013 turut mencatat proporsi rumah tangga dengan minimal salah satu rumah tangga mengalami gangguan jiwa berat dan pernah dipasung mencapai 18,2 persen di daerah pedesaan. Sementara di daerah perkotaan, proporsinya mencapai 10,7 persen (Riskesdas Depkes RI, 2013).

Sementara itu, menurut data WHO pada tahun 2016, secara global terdapat sekitar 35 juta orang yang mengalami depresi, 60 juta orang dengan gangguan bipolar, 21 juta orang dengan Skizofrenia. Peningkatan proporsi gangguan jiwa pada data yang didapatkan Riskesdas 2018 cukup

signifikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, naik dari 1,7% menjadi 7% (Riskesdas Depkes RI, 2018).

Menurut Lukitasari (2013) di Amerika Serikat penyakit Skizofrenia menimpa kurang lebih 1% dari jumlah penduduk Amerika. Pada waktu tertentu lebih dari dua juta orang Amerika menderita skizofrenia. Jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2010 berjumlah 237,6 juta, dengan asumsi angka 1% di atas, maka jumlah penderita skizofrenia di Indonesia pada tahun 2012 ini sekitar 2.377.600 orang. Departemen Kesehatan menyebutkan jumlah penderita gangguan jiwa berat sebesar 2,5 Juta jiwa, yang diambil dari data RSJ se-Indonesia gangguan Skizofrenia.

Skizofrenia adalah gangguan psikotik yang ditandai dengan gangguan utama dalam pikiran, emosi, perilaku, pikiran yang terganggu. Berbagai pemikiran tidak saling berhubungan secara logis. Persepsi dan perhatian yang keliru, afek yang datar atau tidak sesuai dan berbagai gangguan aktifitas motorik yang *bizarre*. Pasien skizofrenia menarik diri dari orang lain dan kenyataan, sering kali masuk dalam kehidupan fantasi yang penuh delusi dan halusinasi (Davinson, 2010).

Skizofrenia termasuk dalam salah satu gangguan mental yang disebut Psikosis. Pasien psikotik tidak dapat mengenali atau tidak memiliki kontak dengan realitas (Arif, 2006). Skizofrenia ditandai oleh penyimpangan yang fundamental dan karakteristi dari pikiran persepsi serta oleh afek yang tidak wajar (*inappropriate*) atau tumpul (Maslim, 2013).

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).

Tanda-tanda awal yang bisa terdeteksi antara lain: penderita mudah curiga, cenderung depresi, cemas, tegang, mudah marah, cepat tersinggung, dan perasaannya mudah berubah-ubah, mengalami gangguan makan, sulit tidur. Kehilangan energi dan motivasi, lebih susah mengingat dan berkonsentrasi. Penderita biasanya merasa segala sesuatu di sekitarnya berubah sehingga ia merasa asing berada dalam lingkungannya sendiri. Gejala yang bertahap ini bisa juga berakhir dengan keadaan atau episode skizofrenia yang krisis atau akut. Keadaan ini berkembang sehingga penderita mengalami delusi dan halusinasi serta gangguan pada pikiran serta perasaan terhadap diri sendiri menjadi berubah.

Umumnya mereka langsung tidak bisa berfungsi dalam kehidupan dalam kehidupan sosialnya. Mereka mengalami halusinasi. Penderita mendengar, melihat, mencium, atau merasakan sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Oleh sebab itu, penderita skizofrenia sering terlihat tertawa sendiri, berbicara sendiri, atau melakukan tindakan diluar akal sehat. Selain itu, ia juga mengalami waham (delusi), yakni penderita meyakini sesuatu yang tidak wajar dan aneh. Pada tahap lanjut (kronis/menahun) biasanya penderita menjadi lebih pasif. Tanda-tandanya antara lain : tidak ada perhatian pada keluarga atau lingkungannya, penderita hidup dalam dunianya sendiri, tidak mau mengurus diri (tidak mau makan, tidak mau mandi). Ia juga kehilangan perasaan atau emosinya menjadi datar, tidak menunjukkan ekspresi yang sesuai dengan suasana (Simanjuntak, 2008)

Diagnosis Skizofrenia Hebefrenik berdasarkan PPDGJ:

1. Memenuhi kriteria umum diagnosis skizofrenia
2. Di tegakkan pada usia remaja atau dewasa muda (15-25 tahun)
3. Kepribadian premorbid menunjukkan ciri khas: pemalu dan senang menyendiri, namun tidak harus seperti itu.
4. Diperlukan pengamatan kontinue selama 2-3 bulan untuk memastikan bahwa gambaran berikut memang benar bertahan: Perilaku tidak bertanggung jawab dan tidak dapat diramalkan, kecenderungan untuk menyendiri dan

- perilaku menunjukkan hampa tujuan dan hampa perasaan. Afek dangkal dan tidak wajar, di sertai cekikikan atau perasaan puas diri, senyum sendiri, tertawa menyeringai, mengibuli secara bersenda gurau, keluhan hipokondriakal dan ungkapan kata yang di ulang-ulang. Proses pikir mengalami disorganisasi dan pembicaraan tak menentu serta inkoheren
5. Gangguan afektif dan dorongan kehendak, serta gangguan proses pikir umumnya menonjol. Halusinasi dan waham mungkin ada tetapi tidak menonjol. Dorongan kehendak dan yang bertujuan hilang serta sasaran ditinggalkan, sehingga perilaku penderita memperlihatkan ciri khas, yaitu perilaku tanpa tujuan dan tanpa maksud. Adanya suatu preokupasi yang dangkal dan bersifat dibuat-buat terhadap agama, filsafat, dan tema abstrak sehingga mempersukar orang lain memahami jalan pikiran pasien (Maslim,2013).

Expressive Writing Therapy

Salah satu bagian dari terapi ekspresif adalah terapi menulis yang digunakan sebagai media menyembuhkan dan peningkatan kesehatan mental. Secara umum tujuan dari terapi menulis diantaranya: (1) Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain; (2) Meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri; (3) Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal; (4) Mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan; (5) Meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi (Davis dalam Kurniawan & Kumolohadi, 2015).

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 Subyek dengan gangguan *Post Traumatic and Stress Disorder*. Kemudian Pennebaker memperluas penemuannya dengan melakukan eksperimen bidang psikososial,

yaitu mengenai relasi sosial dan hubungan romantis (Sindiro & Florentiana, 2016)

Expressive writing therapy termasuk salah satu intervensi. Teknik ini diyakini mampu mengungkap atau menggambarkan pengalaman hidup penulis pada masa lalu, sekarang atau masa depan. Melalui *Expressive writing therapy* gambaran-gambaran tentang pengalaman hidup seseorang dapat terungkap melalui tulisan-tulisan yang dibuat.

Expressive Writing Therapy ini dapat diterapkan pada semua usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, pasangan suami istri. Dapat pula digunakan secara individual maupun kelompok. Manfaatnya yang diperoleh ketika menggunakan teknik ini antara lain: 1) Individu menjadi lebih mudah dalam mengekspresikan emosi-emosinya secara tepat; 2) individu mampu memisahkan masalah dari diri; 3) individu mampu mengurangi munculnya gejala-gejala negatif akibat timbulnya masalah (pusing, sakit perut, dll); 4) meningkatkan pemberdayaan diri (Keling & Bermudez dalam Maharani, Noviekayati & Meiuntariningsih, 2017).

Expressive Writing dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan tangan maka individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik.

Teknik menulis ekspresif ini pada dasarnya sama-sama memakai buku, jurnal atau buku *diary* pribadi dan blog. Beberapa penelitian berbeda dalam penggunaan durasi menulis, karena setiap kasus memiliki tingkat kedalaman masalah yang berbeda, sehingga dibutuhkan cara dan durasi yang berbeda, untuk proses terapi kurang lebih dibutuhkan waktu 10-30 menit dalam proses menulis ekspresif. Menurut teori awalnya Subyek diminta untuk masuk ke dalam ruangan dan diminta untuk menulis tentang bagaimana Subyek menggunakan waktunya sehari-hari, hingga pengalaman dalam kehidupannya, tentang perasaan-perasaannya kepada orang-orang

disekitarnya, tentang masa lalu, masa sekarang dan impiannya hingga konflik pribadinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Maharani, Noviekayati & Meiyuntariningsih (2017) yang berjudul efektivitas *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat stress pada remaja dengan albino ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stress pada para remaja penderita *albino*, dengan demikian dapat dijelaskan bahwa penggunaan *expressive writing therapy* sangat efektif sebagai intervensi penanganan psikologis individu yang mengalami stress akibat dari kelainan genetik yang dideritanya berupa *albinisme*.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Susanti (2013) menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat stress pada remaja yang diberikan terapi menulis ekspresif dan yang tidak diberi terapi. Terapi *expressive writing* juga digunakan oleh Baihaqi, Murdiana & Ridfah (2017) untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hasil yang didapatkan adalah bahwa terapi *expressive writing* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan.

Penelitian di atas dapat menjadi rujukan atau tambahan referensi bagi peneliti dalam melengkapi data-data yang diperlukan. Kesamaan yang dimiliki dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama menggunakan *Expressive writing therapy*. Perbedaannya adalah pada Subyek dan lokasi penelitian. Peneliti akan membahas mengenai *expressive writing therapy* sebagai media untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (*self disclosure*) pada pasien Skizofrenia Hebefrenik di RSJ Dr. Radjiman Widiodiningrat Malang.

Peneliti menggunakan *Expressive writing therapy* dengan alasan karena Subyek mempunyai hobi menulis, terutama menulis buku diary dan juga menulis tulisan Arab. Biasanya Subyek menulis tentang dirinya dan juga membuat cerita-cerita pendek. Di samping itu, *Expressive writing therapy* juga memiliki tujuan untuk membuat seseorang mampu untuk mengungkapkan perasaannya atau

mengeluarkan hal-hal yang tidak bisa dikatakannya selama ini. Subyek mengalami kesulitan untuk mengungkapkan perasaan yang ada dihatinya. Subyek juga kesulitan untuk bercerita atau berkomunikasi dengan orang lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus. Metode merupakan proses, prinsip dan prosedur yang digunakan peneliti untuk mendekati suatu masalah dan mencari jawabannya. Dengan kata lain, metodologi adalah sebuah pendekatan umum untuk mengkaji topik penelitian. Dengan menggunakan penelitian kualitatif, maka data yang di dapatkan akan lebih lengkap, lebih mendalam dan bermakna sehingga tujuan dari penelitian ini akan tercapai. Penelitian kualitatif adalah sebagai suatu gambaran yang kompleks, meneliti kata-kata, laporan terperinci dari pandangan responden, dan melakukan studi pada situasi yang alami.

Studi kasus adalah fenomena khusus yang hadir dalam suatu konteks yang terbatas (*bounded context*), meski batas-batas antara fenomena dan konteks tidak sepenuhnya jelas. Kasus ini berupa individu, peran, kelompok kecil, organisasi, komunitas, atau bahkan suatu bangsa (Poerwandari, 2005).

Alat yang digunakan dalam melakukan pengambilan data dan intervensi adalah sebagai berikut :

1. Kertas HVS sebanyak 4 lembar
2. Pensil/bulpoin
3. Papan dada
4. Alat-alat Psikotes
5. Buku catatan

Kertas HVS dan pensil diberikan oleh peneliti kepada Subyek secara bertahap sesuai dengan sesi-sesi dalam proses intervensi. Kertas, pensil dan papan dada adalah alat yang penting untuk membantu melakukan *expressive writing therapy*. *Expressive writing therapy* dilakukan di RSJ Dr. Radjiman Widiodiningrat Lawang Malang, tepatnya di Ruang Garuda (kelas 3, ruang Pasien laki-laki) selama satu minggu.

Subyek Penelitian

Subjek dari penelitian berinisial MW, berjenis kelamin laki-laki dan berusia 39 tahun. Dari studi dokumentasi RSJ Dr.Radjiman Widiodiningrat serta hasil asesmen yang dilakukan oleh peneliti, Subjek didiagnosa mengalami gangguan skizofrenia hebefrenik

Teknik Pengambilan Data

Teknik penggalan data dilakukan selama 4 minggu, dengan rincian 3 minggu asesmen dan 1 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 gejala-gejala yang nampak dengan merujuk kepada PPDGJ III (F.20 dan F.20.1) dan (F.60.1). Sedangkan, variasi dalam wawancara adalah wawancara informal dan wawancara dengan pedoman umum. Panduan wawancara pedoman umum berdasarkan pada teori skizofrenia dan teori pendekatan Psikoanalisis dari Sigmund Freud, psikopatologi serta riwayat kehidupan Subyek.

Penggalan data lainnya adalah dengan menggunakan psikotes. Alat tes psikologi yang digunakan peneliti adalah DAP, BAUM, HTP, WWQ, SSCT, TAT dan WAIS. Tujuan dari psikotes adalah untuk memperkuat hasil observasi, wawancara dokumentasi untuk mengungkapkan gambaran diri, aspek kognitif, emosi, sosial dan tanda-tanda patologis.

Analisis Data

Peneliti menganalisis data dengan mengintegrasikan semua hasil asesment (observasi, wawancara, psikotes) dan juga studi dokumentasi. Semua ini digunakan untuk mendiagnosis dan kemudian menentukan serta memberikan intervensi yang tepat kepada Subyek.

Dari kecil Subyek memilih untuk diam dan tidak mengungkapkan apa yang sebenarnya Subyek rasakan. Subyek memendam perasaannya seorang diri, terkadang Subyek hanya akan bercerita kepada teman yang Subyek percaya. Pada saat Subyek sudah tidak kuat mendengarkan

dan menghadapi masalah, maka Subyek akan menghindari masalah tersebut.

Subyek menjadi lebih agresif dan suka marah-marah tidak jelas setelah mengetahui mantan istrinya sudah menikah kembali. Subyek semakin pendiam dan bermalas-malasan setelah bercerai dari istrinya, terutama semenjak Subyek mengetahui mantan istrinya yang sudah menikah lagi.

Subyek sering marah-marah tidak jelas. Subyek sering bicara ngelantur dan mengeluarkan kata-kata kotor. Subyek pernah marah-marah kepada ibu dan sampai menyakiti Adik dan kakaknya. Subyek juga pernah keluar rumah pada jam 03.00 WIB dengan membawa benda tajam (linggis). Bukan hanya itu, Subyek juga sering membawa batu-batu selama di rumah. Pada saat tidak kambuh, Subyek lebih banyak diam dan tidak mau berbicara.

Berdasarkan hasil observasi Subyek kurang aktif dan jarang sekali berinteraksi dengan pasien lain atau orang yang ada disekitarnya. Subyek lebih suka menyendiri dan tidak banyak berbicara. Subyek cenderung pendiam dan beberapa kali terlihat malu untuk mengawali komunikasi ataupun hubungan interpersonal. Subyek menghabiskan waktunya untuk tiduran di tempat tidurnya.

Berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh, peneliti menggunakan *expressive writing therapy* sebagai media untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (*self disclosure*) Subyek diharapkan mampu untuk mengungkapkan perasaan/isi hati/emosi Subyek yang dipendam atau masalah-masalah yang Subyek alami selama ini. Ada beberapa tahap yang dilakukan dalam teknik ini, yang dijabarkan sebagai berikut:

Tahapan Pelaksanaan *Expressive Writing Therapy*

Berikut rincian dari aplikasi *expressive writing* dari Hynes dan Hynes, dan Thompson (dalam Susanti, 2013) membagi *expressive writing* ke dalam empat tahap yakni:

a. *Recognition / initial writing*. Tahap ini merupakan tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan sekaligus juga menulis. Subyek 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.

Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi Subyek terhadap suatu situasi tertentu. *Writing exercise* ini merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan.

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 Subyek direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan bersama. Hal pokok yang dapat digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca. Pada tahap ini, Subyek mendapatkan pengetahuan baru kemudian mengaplikasikan dan berlanjut pada kesepakatan antara Subyek dengan peneliti atas perubahan tingkah laku yang akan dilakukan di kemudian hari.

d. Application to the self. Pada tahap terakhir ini, Subyek didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu Subyek 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 Subyek. Konselor juga perlu menanyakan apakah Subyek merasakan tidak nyaman atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka itu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesi 1 yaitu *Building rapport*. Pada sesi ini Subyek mengatakan ingin segera pulang. Subyek juga mempunyai keinginan setelah pulang dari RSJ, Subyek akan memintak maaf kepada Ibu, adik, keluarga dan tetangga-tetangganya yang sudah Subyek sakiti dan akan membawakan

makanan untuk tetangganya sebagai tanda permintaan maaf.

Subyek tidak memberikan alasan yang jelas kenapa dia ingin memintak maaf, namun Subyek hanya ingin memintak maaf karena mungkin sudah menyakiti hati orang lain. *Rapport* antara Subyek dan Peneliti sudah terbangun dengan baik, sehingga Subyek tidak canggung atau tidak lagi menutupi masalahnya dan lebih terbuka dengan peneliti.

Sesi 2 yaitu menetapkan tujuan intervensi bersama Subyek. Peneliti mengajak Subyek untuk menetapkan tujuan bersama-sama agar Subyek memiliki komitmen selama pelaksanaan intervensi. Subyek mengatakan bahwa masalah yang sedang dirasakan adalah ketidakmampuannya untuk mengungkapkan apa yang sebenarnya di rasakan. Ada keinginan yang besar untuk bercerita kepada orang lain, namun tidak bisa. Subyek juga kecewa dengan sikap adik dan keluarganya yang tidak percaya kepadanya, begitu juga dengan teman dan tetangga-tetangganya yang sering membicarakan dan menghina dirinya.

Peneliti dan Subyek membuat kesepakatan untuk intervensi. Subyek menyetujui untuk dilakukannya terapi selama beberapa hari ke depan. Subyek juga mau melakukannya dengan sungguh-sungguh agar bisa menyelesaikan sedikit masalahnya atau mengurangi sedikit bebannya selama ini.

Sesi 3 yaitu menulis bebas. Subyek menuliskan bahwa Subyek tidak bisa mengungkapkan apa yang sebenarnya ingin Subyek ungkapkan. Subyek merasa orang-orang tidak percaya kepadanya, sehingga Subyek memilih untuk diam saja ketika ada masalah. Ada ketakutan karena Subyek merasa bersalah. Subyek juga ingin memintak maaf kepada keluarga dan tetangga-tetangganya. Subyek bersalah karena tidak mendengarkan nasehat orang tuanya.

Subyek ingin ketika pulang nanti, dia memintak maaf dan juga bersikap baik kepada semua orang. Subyek akan menjadi anak penurut. Subyek juga akan berusaha untuk bisa mengungkapkan apa yang ingin Subyek ungkapkan kepada keluarganya.

Sesi 4 yaitu menulis pengalaman yang menyedihkan atau tidak menyenangkan. Di dalam tulisannya, Subyek mengaku pada awalnya mudah mencari teman dan juga dikenal oleh banyak orang atau banyak teman di sekolah, namun sekarang Subyek hanya mempunyai beberapa teman saja.

Teman-teman Subyek banyak yang menjauh karena Subyek adalah orang miskin, sehingga para tetangga atau teman-temannya tidak mau lagi berteman dengannya. Subyek menganggap bahwa teman atau sahabat itu segala-galanya baginya, bahkan lebih berharga dari harta benda. Ada perasaan kesal ketika ada teman yang menjelek-jelekkannya, akan tetapi Subyek memilih untuk diam.

Subyek juga merasa keluarganya tidak percaya kepadanya. Keluarga Subyek lebih mendengarkan ucapan tetangga dari pada Subyek. Subyek hanya diam saja karena ketika berbicarapun tidak ada yang percaya. Konseling yang dilakukan Praktikan seputar mengenai pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami oleh Subyek, agar Subyek lebih memahami dan menjadikan pengalaman masa lalunya sebagai pelajaran hidup untuk lebih baik.

Sesi ke 5 merupakan menulis tentang harapan, cita atau tujuan masa depan. Pada tulisan itu, Subyek mempunyai keinginan untuk berbagi kepada keluarganya. Subyek menyadari bahwa selama ini, Subyek tidak pernah berbagi dengan ibu serta adiknya. Subyek merasa kasihan kepada adiknya yang sudah merawatnya, namun Subyek bersikap kurang baik dan malah menyusahkan adiknya.

Subyek juga ingin menjadi orang yang mempunyai banyak teman atau mudah bersosialisasi. Subyek akan berusaha untuk lebih aktif dan dekat dengan tetangga-tetangganya. Subyek juga akan berusaha untuk bisa mengungkapkan apa yang ingin dia ungkapkan, karena selama ini Subyek kesulitan dan kurang percaya diri apabila menyampaikan sesuatu. Subyek takut orang lain tidak peduli atau tidak mendengarkan apa yang Subyek katakan.

Sesi ke 6 yaitu terminasi. Peneliti bertanya dan memberikan kesempatan

Subyek untuk mengatakan dan mengungkapkan perasaannya saat ini. Setelah pemberian terapi Subyek merasa lebih enak dan lega karena bisa mengungkapkan apa yang ingin Subyek sampaikan selama ini. Subyek akan bekerja yang tekun dan akan lebih terbuka dengan keluarganya.

Jenis intervensi yang di gunakan peneliti adalah *Expressive writing therapy*. Teknik *expressive writing* diharapkan Subyek dapat menuliskan apa yang Subyek ingin atau Subyek pendam selama ini. Tulisan tersebut berisi tentang tulisan bebas, pengalaman menyedihkan serta cita, impian atau keinginan Subyek. *Expressive writing therapy* diartikan sebagai kemampuan untuk menggambarkan perasaan/isi hati/emosi dengan tepat. Teknik ini bisa membantu Subyek untuk mampu mengungkapkan perasaan dan memperbaiki hubungan sosialnya. Jadi *expressive writing therapy* mengungkapkan isi pikiran atau perasaan yang dialami oleh seseorang melalui tulisan tangan.

Gejala premorbid dari Subyek sebelum di diagnosa skizofrenia adalah Subyek orang yang pendiam dan sulit untuk mengungkapkan apa yang Subyek rasakan. Subyek juga suka menyendiri dan kurang menyukai hubungan hangat atau sosial kemasyarakatan. Pedoman diagnosa tersebut memenuhi kriteria dengan mengacu pada hasil dari asesmen (observasi, wawancara dan Psikotes) dari hasil psikotes pada aspek sosial yang dilakukan peneliti adalah Subyek kurang dapat melakukan interaksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Subyek memiliki persepsi negatif tentang lingkungan sosial. Subyek juga cenderung menarik diri secara sosial sehingga kurang mampu memulai interaksi sosial. Subyek tidak suka dan mengabaikan kritikan dari orang lain dan juga kurang bergitu dekat dengan keluarganya.

Mekanisme dari proses terapeutik menulis ekspresif ini sebenarnya sama dengan mekanisme terapi-terapi yang lain, yaitu berorientasi pada penyingkapan (*disclosure*) pengalaman-pengalaman emosional. Pengakuan dan penyingkapan diri merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi, dan secara ilmiah muncul

dalam interaksi sosial yang dianggap manfaat secara psikologis dan bahkan fisik. Penyingkapan masalah pribadi memiliki nilai terapeutik yang menakjubkan dalam dan pada dirinya sendiri.

Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Faried, Noviekayati & Saragih (2018) menyatakan bahwa ada pengaruh pemberi *Ekspresif writing therapy* terhadap kecenderungan *self injury* pada remaja setelah diberikannya perlakuan atau terapi. Hal ini menunjukkan Kecenderungan *self injury* pada remaja dapat diturunkan dengan menggunakan *Ekspresif writing* yang berarti Terapi *writing ekspresif* cukup efektif dalam menurunkan kecenderungan *self injury* pada remaja.

Menurut Pennebaker dan Chung (2007) menulis ekspresif memiliki beberapa tujuan, yaitu: (1) Membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan Subyek ke dalam suatu media yang bertahan lama dan membuatnya merasa aman, (2) Membantu Subyek memberikan respon yang sesuai dengan stimulusnya sehingga Subyek tidak membuang waktu dan energi untuk menekan perasaannya, (3) Membantu Subyek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantunya mereduksi stress.

Pada penelitian ini, *Expressive writing therapy* cukup efektif sebagai media untuk mengungkapkan perasaan yang terpendam atau untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (*self disclosure*). Hal ini bisa di ketahui dari hasil sebelum dan sesudah pemberian *Expressive writing therapy*. Sebelum diberikan terapi, Subyek merasa sulit mengungkapkan atau bercerita apa yang Subyek rasakan kepada orang lain kecuali kepada orang yang ia percaya. Subyek juga ingin lebih dekat dengan keluarganya dan teman serta bersosial di masyarakat, akan tetapi Subyek merasa tidak mampu. Subyek tidak berani dan kurang percaya diri untuk memulai menyapa atau berkomunikasi dengan orang lain atau orang baru. Ada keinginan dari Subyek, namun Subyek sulit untuk mengungkapkan dan memilih untuk Subyek.

Setelah pemberian terapi, Subyek merasa lebih enak dan lega karena bisa mengungkapkan apa yang ingin dia sampaikan selama ini. Perasaan dan kondisi

Subyek jauh lebih baik dari pada sebelumnya. Subyek juga ingin menjadi pribadi yang akrab dan mempunyai hubungan sosial yang baik. Subyek mulai memiliki rasa percaya diri dan juga harapan-harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Subyek menyadari dan ingin lebih terbuka. Bahwa bercerita/berkomunikasi dengan orang lain akan dapat meringankan beban dipikirkannya. Subyek merasa ingin lebih dekat dan berbagi dengan keluarga serta ingin mempunyai banyak teman. Subyek merasa bahagia karena masih memiliki keluarga yang sayang sama dia. Subyek merasa ingin lebih dekat dan berbagi dengan keluarga serta ingin mempunyai banyak teman. Subyek merasa bahagia karena masih memiliki keluarga yang sayang sama Subyek.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan 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. Klien merasa lebih lega dan percaya diri. Klien juga mempunyai keinginan yang tinggi untuk memperbaiki diri dan hubungannya dengan orang lain. Klien akan mencoba untuk bisa berbagi cerita atau mengungkapkan perasaannya kepada orang lain terutama keluarganya.

Saran kepada Klien yaitu Klien perlu untuk lebih terbuka dengan keluarga. Mau berbagi dan tidak memendam segala permasalahannya seorang diri, serta tidak menghindar ketika ada masalah. Lebih aktif mengikuti kegiatan kemasyarakatan, sehingga mampu bersosialisasi. Mampu bersosialisasi dengan baik juga akan membantu Klien untuk mengekspresikan apa yang dirasakan. Klien juga diharapkan dapat menilai segala sesuatu yang ada di sekitarnya dengan lebih positif.

Saran untuk keluarga Klien yaitu keluarga diharapkan mampu membantu

proses pemulihannya. Salah satunya dengan cara memberikan perhatian yang cukup kepada Klien dan memberikan Subyek kesempatan untuk mengutarakan atau menyampaikan isi pikirannya. Keluarga juga harus mau mendengarkan dan sebagai tempat Klien. Keluarga diharapkan bisa lebih dekat dan terbuka agar Klien tidak semakin menarik diri.

Ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan apabila melakukan *expressive writing therapy* yaitu tempat, waktu pelaksanaan terapi, karakteristik dan kesediaan Subyek dalam melaksanakan proses terapi.

DAFTAR PSUTAKA

- Arif, I. S. (2006). *Skizofrenia*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Baihaqi, A. Z., Murdiana, S & Ridfah, A. (2017). Metode *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 146-154.
- Davinson, G. C., Neale, J. M., & Kring, M A. (2010). *Psikologi Abnormal edisi ke 9*. Jakarta:Raja Grafindo Persada.
- Fariied, L., Noviekayati, I & Saragih, S. (2018). Efektivitas pemberian ekspresif writing therapy terhadap kecenderungan *self-injury* ditinjau dari tipe kepribadian introvert *Psikovidya*, 22(2).
- Kurniawan, Y & Kumolohadi, R. (2015). Spiritual *emotional writing therapy* pada subjek yang mengalami episode depresif sedang dengan gejala somatis. *UII Yogyakarta*, 12(2), 142-157.
- Lukitasari, P.(2013). Perbedaan pengetahuan keluarga tentang cara merawat pasien sebelum dan sesudah kegiatan *family gathering* pada halusinasi dengan pasien skizofrenia di ruang rawat inap rumah sakit jiwa daerah DR Amino ghondohutomo Semarang. *Jurnal keperawatan jiwa*, 1(1), 18-24.
- Maharani, S. N., Noviekayati, I & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektifitas *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat stress pada remaja dengan albino ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1) 48-60.
- Maslim, R. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa (Rujukan dari PPDGJ III dan DSM 5)*. Jakarta : PT. Nuh Jaya.
- Poerwandari, K. (2005). *Pendekatan kualitatif*. Depok: LPSP3.
- Sindiro & Florentiana, L (2016). Efektivitas *Expressive writing* sebagai reduktor *psychological distress*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Simanjuntak, J. (2008). *Konseling gangguan jiwa dan okultisme*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Susanti, R & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa *Jurnal Psikologi*, 9(2), 120-129.
- Wiramiharja, A. S. (2005). *Pengantar psikologi abnormal*. Bandung: Refika Aditama,
- Elsinta. (2018). *Southeast Asia Mental Health Forum 2018 bahas kesehatan jiwa dan akses penanganannya*. <https://www.elshinta.com/ekspos/52/south-ast-asia-mental-health-forum-2018-bahas-kesehatan-jiwa-dan-akses-penanganannya>, di akses tanggal 02 November 2018.
- Kementrian Kesehatan. (2018). Potret Sehat Indonesia dari Riskesdas 2018.<http://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-indonesia-dari-riskesdas-2018.html>, di akses tanggal 02 November 2018.