

***EXPRESSIVE WRITING THERAPY* SEBAGAI MEDIA UNTUK MENURUNKAN PERILAKU KENAKALAN REMAJA**

Ambrosius Stephano Decidery Yolanda¹⁾ Tatik Meiyuntariningsih²⁾

Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 195 Surabaya
Jl. Semolowaru 45 Surabaya 60118
Email : asus7ambrose@gmail.com

Abstrak *Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan intervensi untuk menurunkan perilaku kenakalan pada remaja berjenis kelamin laki-laki dan berumur empat belas tahun yang sedang menempuh pendidikan Sekolah Menengah Pertama, subjek berperilaku kasar, suka berkelahi, dan sulit mengendalikan emosi selama tiga bulan terakhir. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus melalui pengumpulan data observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Subjek diberi perlakuan berupa expressive writing yang digunakan sebagai media untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri dan mampu mengekspresikan emosi yang berlebihan pada individu. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku kenakalan remaja dapat dikurangi dengan metode expressive writing therapy yang dilakukan selama satu minggu dengan total tujuh sesi terapi di fokuskan sebagai media untuk mengenal diri sendiri dan lingkungan, serta pelepasan emosi negatif yang dimiliki.*
Kata Kunci : Expressive Writing, Kenakalan Remaja

1. Pendahuluan

Perkembangan merupakan suatu proses yang dialami oleh keseluruhan individu dan sepanjang kehidupan mulai dari perkembangan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional. Proses tersebut dikembangkan oleh setiap individu untuk mengarahkan pilihan, hubungan, dan pengertian terhadap dirinya sendiri maupun orang lain (Huberman, 2002 [1]).

Salah satu proses perkembangan yang dilalui adalah masa remaja, yang menurut (Krori dalam Herlina, 2013 [2]) merupakan periode penting dari rentang kehidupan, transisi, perubahan, masa usia bermasalah, saat individu sedang mencari identitas diri untuk menuju kedewasaan. Melalui pendapat yang dikemukakan (Sarwono dalam Herlina, 2013 [2]) masa remaja menjadi masa yang penuh emosi meledak-ledak muncul karena adanya pertentangan nilai-nilai. Emosi tersebut dapat menjadi hambatan baik pada remaja, orang tua, maupun lingkungan masyarakat karena akan menimbulkan berbagai macam masalah apabila tidak segera ditangani, hal tersebut juga diperkuat oleh pengaruh lingkungan sosial sekitar yang menjadi proses belajar bagi remaja untuk menentukan perilaku atau tindakan apa yang kelak akan dilakukannya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sumara, 2017 [3]) mengatakan bahwa apabila remaja kurang memiliki kontrol diri dan sulit menemukan identitas atau peran dirinya dalam masyarakat maka akan menimbulkan perilaku negatif seperti kenakalan remaja, yang menurut (Santrock, 2007 [4]) adalah perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial seperti berbuat onar disekolah, pelanggaran, hingga tindakan kriminal yang disebabkan oleh berbagai hal seperti kurangnya perhatian, kasih sayang, dan bimbingan dari orang tua, kebutuhan fisik maupun psikis anak yang tidak terpenuhi, dan kurang mendapatkan pelatihan fisik dan mental yang sangat diperlukan untuk hidup normal dalam bentuk disiplin dan kontrol diri yang baik (Kartono, 2010 [5]).

Menurut Akibat yang ditimbulkan oleh kenakalan remaja dapat merugikan dirinya sendiri secara fisik maupun mental yang mengantarkannya pada mental yang lemah, ketidakstabilan pola pikir, dan kepribadian yang menyimpang dari segi moral dan etika, hal tersebut akan terus berlangsung apabila remaja tersebut tidak mampu mengontrol dirinya dan memiliki orang yang membimbing serta mengarahkan, penelitian (Gillen, 2003 [6]) menunjukkan bahwa para remaja terjerumus ke dalam hal

negatif seperti tawuran, narkoba, seks bebas, salah satunya disebabkan oleh kepribadian yang lemah dan juga kurangnya sikap asertif pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wan, 2012 [7]) mengatakan bahwa memfasilitasi emosi negatif yang berkaitan dengan moral dapat membentuk individu untuk mengatasi permasalahan kenakalan remaja yang dimiliki, maka dapat disimpulkan melalui penelitian-penelitian terkait bahwa kemampuan mental individu dan penyaluran emosi negatif yang dimiliki dapat berpengaruh untuk mengurangi kenakalan remaja, hal tersebut sejalan dengan kasus yang ditemukan oleh peneliti di salah satu sekolah dimana seorang remaja memiliki perilaku nakal seperti bolos sekolah, berkata kasar kepada teman sebaya maupun guru, berkelahi, serta merokok.

Selama tiga bulan terakhir laporan mengenai keluhan terhadap perilaku subjek tersebut yang bukan hanya mengganggu individu dan sekolah tetapi juga dapat berpengaruh pada lingkungan sosial di masyarakat dan proses transisi perkembangan remaja untuk mempersiapkan tugas-tugasnya sebagai individu yang berperan dalam komunitas seperti mencapai peranan sosial, kebebasan emosional sebagai orang dewasa, mempersiapkan diri untuk memasuki dunia perkawinan, dan memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman bertingkah laku.

Hasil observasi ditemukan bahwa subjek cenderung terlihat tidak tertarik terhadap pelajaran yang diberikan, pola komunikasi cenderung kasar kepada teman sebaya dan lebih suka menyendiri, hasil wawancara ditemukan bahwa subjek cenderung tidak nyaman berteman dengan orang lain karena merasa kesal dan dendam yang disebabkan oleh lingkungan sosial yang mengintimidasi subjek dan cenderung membully, subjek juga sulit untuk beradaptasi, pemalu, cenderung menyendiri, kurang dapat mengontrol emosi apabila sedang dalam tertekan, lebih nyaman untuk menyimpan perasaannya dibanding harus mengungkapkan apa yang ia rasakan kepada orang lain, hal tersebut berpengaruh pada emosi negatif yang ditahan oleh subjek sehingga apabila dipicu oleh keadaan tertentu emosi subjek dapat meledak-ledak, subjek juga kurang bersosialisasi dengan teman sebaya nya karena lebih suka menyendiri dan menanggapi bahwa orang lain berteman dengan dirinya hanya untuk mengolok-oloknya saja, subjek memiliki kebutuhan untuk diperhatikan dari lingkungan sosialnya terutama dari keluarga karena subjek merasa kesepian dan kurang memiliki media untuk berkomunikasi dan melampiaskan emosinya.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan intervensi dengan melakukan terapi *expressive writing* untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain, meningkatkan ekspresi harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi interpersonal, dan dapat mengekspresikan emosi yang berlebihan untuk menurunkan ketegangan terseta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi (Davis dalam Kurniawan & Kumolohadi, 2015 [8]).

Menurut (Kartono, 2010 [5]), Kenakalan remaja biasa disebut dengan istilah latin "*Juveniledeinquere*", yang artinya anak-anak, anak muda, ciri dan karakteristik pada masa muda, sifat-sifat khas pada periode remaja. *Deliquere* yang berarti terabaikan, mengabaikan, yang kemudian diperluas artinya menjadi nakal, anti sosial, pelanggar aturan, pengacau, peneror, dan lain sebagainya. Hal tersebut merupakan perilaku kenakalan anak-anak muda, merupakan gejala sakit (patologis) secara sosial yang sering disebabkan oleh satu bentuk pengabaian sosial, sehingga mereka mengembangkan bentuk perilaku yang menyimpang.

Seiring dengan berkembangnya zaman yang sangat cepat beberapa kenakalan pada saat ini juga mengalami perkembangan yang cepat pula. Hal-hal sepele yang jaman dahulu tidak dianggap sebagai kenakalan pada saat ini dapat kategorisasikan sebagai kenakalan ataupun sebaliknya. Jensen (dalam Sarwono, 2004 [9]) membagi kenakalan remaja menjadi empat yaitu:

1. Kenakalan yang menimbulkan korban fisik pada orang lain seperti perkelahian, perkosaan, perampokan, pembunuhan, dan lain-lain
2. Kenakalan yang menimbulkan korban materi perusakan, pencurian, pencopetan
3. Kenakalan sosial yang tidak menimbulkan korban dipihak orang lain seperti pelacuran dan penyalahgunaan obat terlarang
4. Kenakalan yang melawan status anak sebagai pelajar dengan cara membolos, kabur dari rumah, dan membantah orang tua.

Expressive Writing merupakan suatu proses katarsis karena dalam proses menulis, individu diminta menulis perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam membuat cerita. Freud juga berpendapat *Expressive Writing* adalah membicarakan pengalaman yang menggusarkan atau kejadian traumatis mengenai emosi yang tersembunyi untuk mendapatkan wawasan dan cara penyelesaian dari trauma (Murti, 2013 [10]).

Expressive Writing Treatment dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik. *Expressive Writing Treatment* yang dimaksud oleh peneliti adalah suatu cara atau upaya pemindahan pikiran dan perasaan yang mendalam mengenai peristiwa yang menimbulkan emosi pada seseorang ke dalam bentuk lambang bahasa melalui tulisan tangan. Menurut Pennebaker, mengungkapkan bahwa “penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. *Expressive Writing* menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan” (Pennebaker, 2013 [11]).

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

Expressive Writing Treatment yang dimaksud oleh peneliti adalah suatu cara atau upaya pemindahan pikiran dan perasaan yang mendalam mengenai peristiwa yang menimbulkan emosi pada seseorang ke dalam bentuk lambang bahasa melalui tulisan tangan.

Secara kognitif, *Expressive Writing* membantu individu mengingat dan meningkatkan kapasitas otak. Dalam hal lain, Park dan Ramirez menemukan bahwa kecemasan yang dirasakan siswa pada saat menjelang ujian dan setelah ujian, dapat direduksi dengan *Expressive Writing*. *Expressive Writing* juga dapat memperbaiki dalam hal kehidupan interaksi sosial seseorang. *Expressive Writing* dapat dijadikan sebagai media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental. Secara umum, manfaat diantaranya ialah:

1. Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain.
2. Meningkatkan kreatifitas, ekspresi dan harga diri.
3. Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal.
4. Mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) yang menurunkan ketegangan.
5. Meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi.

Expressive Writing Treatment sangat sederhana, yaitu dengan cara menuliskan hal yang sangat emosional tanpa mempedulikan tata bahasa dan diksi dalam waktu 20-35 menit. Kegiatan ini dapat dilakukan seminggu 4 kali selama 4-5 minggu. Hasil dari *Expressive Writing* tidak diperkenankan untuk dibaca kembali akan tetapi disimpan dan dibuka ketika dikehendaki saja. Pennebaker juga menunjukkan syarat tulisan, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menganalisis *Expressive Writing*.

1. Semakin banyak penggunaan kata-kata yang beremosi positif seperti bahagia, cinta, baik dan tertawa.
2. Kata-kata dengan kandungan emosi negatif yang jumlahnya sedang (tidak banyak atau sedikit) seperti marah, terluka, buruk.
3. Menggunakan lebih banyak kata-kata kognitif pada hari terakhir seperti pemikiran kausal (sebab, akibat, alasan) dan wawasan atau refleksi diri (memahami, menyadari mengetahui)
4. Membangun kisah yang jelas, koheren, dan terorganisir dengan baik pada hari terakhir melakukan *Expressive Writing* (Pennebaker, 2007 [12]).

2. Pembahasan

Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode merupakan proses, prinsip dan prosedur yang digunakan peneliti untuk mendekati masalah dan mencari jawaban. Dengan kata lain, metodologi adalah sebuah pendekatan umum untuk mengkaji topik penelitian, dengan menggunakan metode penelitian kualitatif maka data yang didapatkan akan lebih detail dan lengkap sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Studi kasus adalah fenomena khusus yang hadir dalam suatu konteks yang terbatas meski batas antara fenomena dan konteks tidak sepenuhnya jelas, kasus dapat berupa individu, kelompok, organisasi atau bangsa (Poerwandari, 2005 [13]). Subjek tunggal berinisial A, berumur 14 tahun dengan jenis kelamin laki-laki yang memiliki perilaku kenakalan remaja.

Teknik pengambilan menggunakan observasi dan wawancara serta studi dokumentasi yang berkaitan dengan latar belakang subjek untuk memperoleh data lebih dalam. Prosedur Intervensi *Expressive writing therapy* menggunakan alat bantu berupa kertas HVS sebanyak 5 lembar serta pensil atau bulpoin. Kertas HVS berfungsi sebagai media penulisan dan bulpoin berfungsi sebagai alat tulis diberikan bertahap sesuai dengan sesi proses intervensi.

Expressive writing therapy dilakukan di ruang bimbingan konseling Sekolah Menengah Pertama tempat subjek menempuh pendidikan, terapi dilakukan selama selama satu minggu dengan total tujuh sesi memiliki durasi 10 sampai dengan 30 menit per-sesi dan di lanjutkan dengan konseling, setiap sesi memiliki tema tersendiri yang bertujuan untuk menggali pengalaman dan perasaan emosional yang subjek miliki, dalam terapi ini tema yang akan di gali adalah kelebihan diri sendiri, keluarga, teman dan lingkungan sosial, serta perasaan subjek.

Tema tersebut dapat membantu mengarahkan subjek untuk melepaskan emosi yang selama ini dialami dalam bentuk tulisan yang berfungsi untuk memahami diri sendiri dan lingkungan hingga dapat menjaga dan mengurangi perilaku negatif subjek seperti kenakalan remaja.

Melalui permasalahan yang subjek alami, teori yang mendukung, serta metode intervensi yang disesuaikan dengan kondisi, maka *expressive writing therapy* pada penelitian ini memiliki target dan tujuan yang dijelaskan oleh tabel di bawah ini :

Tabel 2.1 Target dan Tujuan Intervensi

Target	Tujuan
Subjek dapat menuliskan pengalaman-pengalaman terkait dengan aspek emosional untuk mengungkapkan perasaan negatif yang selama ini dimiliki	Subjek dapat mengenal dan mengendalikan emosi negatifnya sehingga mampu melakukan katarsis untuk mengatasi hambatan emosional subjek yang berpengaruh pada perilaku kenakalan remaja

Selanjutnya, proses intervensi seperti tahapan, target, kegiatan, serta hasil intervensi dijelaskan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 2.2 Proses Intervensi

No	Tahapan	Target	Kegiatan	Hasil
1	Sesi 1 <i>Building rapport</i>	Subjek mampu lebih terbuka	Melakukan kegiatan konseling non-formal	Subjek menjelaskan tentang perasaan yang ia miliki dan pandangannya terhadap perilaku yang ia lakukan
2	Sesi 2 Menentukan tujuan	Subjek mampu bekerjasama dalam proses intervensi	Melakukan kegiatan konseling formal	Subjek memahami tujuan dilakukannya intervensi untuk mengurangi perilaku negatif dan mampu mengendalikan emosinya
3	Sesi 3	Subjek membangun	Subjek diminta untuk menulis pada kertas HVS	Saat subjek selesai menulis pengalaman

	Menulis tentang kelebihan diri sendiri	konsep diri positif	tentang kelebihan diri sendiri dengan menggunakan bulpoin dengan rentang waktu 10 s/d 20 menit	emosional tentang kelebihan dirinya, ia merasa bahwa selama ini subjek sering melihat kekurangan yang ia miliki di bandingkan dengan kelebihan, sehingga peneliti meminta subjek untuk mencari kelebihan pada diri sendiri yang akan diterapkan dalam kegiatan sehari-hari untuk membantu subjek dalam mengenali dirinya dan orang lain
4	Sesi 4 Menulis tentang keluarga	Subjek mampu melihat permasalahan yang dialami dari sisi keluarga	Subjek diminta untuk menulis pada kertas HVS tentang keluarga dengan menggunakan bulpoin dengan rentang waktu 10 s/d 20 menit	Saat subjek selesai menulis pengalaman emosional tentang keluarga, subjek memahami bahwa pola komunikasi yang dilakukan oleh subjek selama ini kurang efektif kepada keluarganya, sehingga subjek mencoba mencari cara agar dapat menjalin komunikasi sehingga dapat mengatasi hambatan yang subjek alami
5	Sesi 5 Menulis tentang teman & lingkungan sosial	Subjek mampu beradaptasi	Subjek diminta untuk menulis pada kertas HVS tentang teman dan lingkungan sosial dengan menggunakan bulpoin dengan rentang waktu 10 s/d 20 menit	Saat subjek selesai menulis tentang teman dan lingkungan sosial, subjek masih merasa kesulitan untuk mengenal dan beradaptasi dengan lingkungannya, subjek menjelaskan hal tersebut dikarenakan subjek terbiasa untuk sendiri, dan perilaku kasar yang selama ini ia lakukan adalah karena merasa dendam kepada orang lain yang pernah mengejek atau membully subjek
6	Sesi 6 Menulis tentang perasaan	Subjek mampu mengenali dan mengontrol emosi terhadap	Subjek diminta untuk menulis pada kertas HVS tentang perasaan yang dimiliki dengan menggunakan bulpoin	Saat subjek menulis tentang perasaannya, peneliti mengarahkan untuk tetap menulis hal-hal yang positif karena

		diri sendiri dan orang lain	dengan rentang waktu 10 s/d 20 menit	akan membentuk pemahaman subjek kepada diri sendiri dan lingkungan secara positif, subjek mengungkapkan bahwa menulis perasaannya dalam bentuk tulisan lebih nyaman karena ia dapat menulis apa saja yang ia inginkan tanpa harus khawatir dengan pendapat orang lain
7	Sesi 6 Menutup kegiatan	Klien mendapatkan dan memahami hasil terapi yang dilakukan	Melakukan kegiatan konseling dan evaluasi dari sesi-sesi terapi yang telah dilakukan	Peneliti mengakhiri terapi yang dilakukan karena telah mendapatkan hasil selama proses intervensi berlangsung, yaitu subjek dapat memahami perasaan dan dirinya sendiri sehingga hal tersebut mampu ia kontrol, subjek merasa lebih tenang saat selesai terapi dan mengungkapkan bahwa ia akan banyak menulis tentang perasaannya supaya dapat tersalurkan.

Melalui prosedur *expressive writing therapy* diatas, dapat dijelaskan bahwa sesi-1 bertujuan untuk membuat subjek lebih terbuka, hasilnya adalah subjek dapat menjelaskan tentang perasaan yang ia miliki dan pandangan terhadap perilaku yang ia tunjukan.

Sesi-2 berfokus pada tujuan intervensi dan bekerja sama dengan peneliti untuk mendapatkan hasil yang maksimal, sehingga subjek memahami bahwa intervensi dilakukan adalah untuk mengurangi perilaku negatif yang ia miliki melalui media menulis,

Sesi-3 bertujuan untuk membangun konsep diri ya sehingga subjek dapat melihat dirinya secara luas dan positif, sesi 4 bertujuan untuk menuliskan perasaan subjek dengan keluarganya dan menemukan pola komunikasi yang cocok sehingga dapat bersosialisasi,

Sesi-5 bertujuan untuk mengenal ruang lingkup sosial subjek seperti teman di sekolah dan dimasyarakat walaupun subjek masih mempersepsikan bahwa dirinya nyaman dengan pribadi yang menyendiri tetapi peneliti mendorong subjek untuk aktif dalam berinteraksi dengan sesama.

Sesi-6 difokuskan untuk melepaskan perasaan-perasaan negatif yang dialami subjek selama ini, peneliti mengarahkan subjek untuk melihat perasaan positif sehingga dapat mengarahkan persepsi subjek tentang mengelola perasaannya,

Sesi terakhir adalah menutup kegiatan intervensi yang telah dilakukan karena sudah mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan target, pada sesi ini juga mengulas kembali hal-hal yang dilakukan selama proses intervensi sehingga terapi dapat berjalan dengan efektif.

3. Simpulan

Setelah pemberian *expressive writhing therapy*, subjek memiliki beberapa perubahan berupa mampu mengendalikan emosi negatif yang ia miliki seperti kurangnya intensitas subjek marah ataupun berkata kasar kepada orang lain, dapat membangun relasi sosial yaitu dengan cara lebih terbuka dan bersosialisasi dengan teman sebaya dan fokus terhadap kelebihan subjek dalam meningkatkan kepercayaan dirinya, serta lebih memahami masalah yang terjadi pada diri subjek dalam bentuk mencari solusi permasalahan terlebih dahulu sebelum menunjukkan perilaku negatif terhadap orang lain, sehingga perilaku kenakalan remaja yang selama ini ditunjukkan oleh subjek berkurang.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada dosen pembimbing Praktek Kerja Profesi Psikologi yaitu Dra. Tatik Meyuntariningsih., M.Kes yang telah membimbing peneliti untuk melakukan penelitian, terima kasih untuk Guru dan Kepala Sekolah di tempat penelitian yang mendukung dan memberikan bimbingan secara langsung maupun tidak langsung, ucapan terima kasih kepada orang tua peneliti karena telah mendukung secara psikologis dan fisiologis, terima kasih untuk Monika Christina yang selalu mendukung tanpa lelah, serta teman-teman Angkatan 24 Magister Profesi Universitas 17 Agustus Surabaya.

Daftar Pustaka

- [1]. Huberman, B. (2002). *Growth and Development, Ages 13 to 17-What You Need to Know*. Washington D.C: Advocates for Youth,
- [2]. Herlina. (2013). *Mengatasi Masalah Anak dan Remaja*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- [3]. Sumara, Humaedi. (2017). *Kenakalan Remaja dan Penanganannya*. Vol 4, No.02 *Jurnal Penelitian & PPM*
- [4]. Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 2*, Edisi 11, Terjemahan, Jakarta: Erlangga.
- [5]. Kartono, K. (2010). *Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja*, Cetakan ke-9, Jakarta: Rajawali Pers.
- [6]. Gillen, T. (2003). *Assertiveness*, London: Management Shapers, Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD).
- [7]. Wan, Y. (2012). *Cognitive and Emotional Determinants of Delinquent Behaviour*, Vol.1, 2012, 42-59. *Discovery-SS Student E-Journal*
- [8]. Kurniawan, Y & Kumolohad, R. (2015). *Spiritual emotional writing therapy* pada subjek yang mengalami episode depresif sedang dengan gejala somatis. *UII Yogyakarta*, 12(2), 142-157
- [9]. Sarwono, S.W. (2004). *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi 8. Jakarta: Raja Grafindo Pustaka.
- [10]. Murti, R. Dahli. (2013). *Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya*, Vol. 1, No.02 *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.
- [11]. Pennebaker, J. (2013). *Expressive Writing Foundation of Practice*. United Kingdom: Rowman & Littlefield Education.
- [12]. Pennebaker, J.W. & Friedman, C. (2007). *Expressive writing, Emotional Upheavals, and Health*. In H. Friedmand and R. Silver (Eds), *Handbook of Health Psychology*. New York: Oxford University Press.
- [13]. Poerwandari, K. (2005). *Pendekatan kualitatif*. Depok: LPSP3