

EXPRESSIVE WRITING THERAPY PADA SISWA BROKEN HOME

Nurmawati, Habibi Ahmad Agdah

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Indonesia
Email: nurmawatimd131@gmail.com, habibiahmadagdah@gmail.com

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk memperoleh hasil *Expressive Writing Therapy*. Jenis metode penelitian adalah metode penelitian kualitatif Studi kasus. Studi kasus meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, peneliti adalah sebagai instrumen kunci untuk memperoleh data mengenai *expressive writing therapy* yang diperoleh dari subjek tunggal. Guru bimbingan dan konseling, kaka tiri, ibu kandung dan sumber lain yang diperlukan sebagai instrument pendukung dan untuk melakukan triangulasi data serta klarifikasi sehingga data yang diperoleh valid. Data diperoleh melalui praktik *therapy*, pengamatan atau observasi, observasi dalam bentuk partisipan maupun *nonpartisipan*, dan wawancara mendalam serta dokumentasi. Teknik analisis data dilakukan dengan menuangkan hasil wawancara dan observasi ke dalam catatan lapangan (*field notes*). Data yang diperoleh selama penelitian, subjek secara mental dan psikologis belum mampu menerima keadaan kedua orang tua bercerai. Hasil *expressive writing therapy* yang dituliskan subjek cenderung berisi mengenai penguatan terhadap kondisi *broken home*, dampak dari perceraian menyebabkan subjek melakukan kenakalan remaja seperti merokok, pulang larut malam dan meminum alkohol. karena kurang pengawasan orang tua, kurang bimbingan agama, kurang pengetahuan mengenai tugas perkembangan remaja dan kurang pengetahuan orang tua terhadap cara pola asuh anak, sehingga anak salah bergaul. Kesimpulan subjek peneliti mengalami perubahan dan subjek menerima keadaan orang tua bercerai.

Kata Kunci: expressive writing therapy, perceraian, orang tua

Abstract

This study aims to obtain the results of Expressive Writing Therapy. This type of research method is a case study qualitative research method. The case study examines the natural condition of the object, the researcher is the key instrument to obtain data on expressive writing therapy obtained from a single subject. Guidance and counseling teachers, step-siblings, biological mothers and other sources are needed as supporting instruments and to triangulate data and clarify so that the data obtained are valid. Data were obtained through practical therapy, observation or observation, observation in the form of participant and non-participant, and in-depth interviews and documentation. The data analysis technique was carried out by pouring the results of interviews and observations into field notes. The data obtained

during the study, the subject mentally and psychologically have not been able to accept the circumstances of both parents divorced. The results of expressive writing therapy written by the subject contain matters relating to the condition of a broken home, the impact of divorce which causes the subject to commit juvenile delinquency such as smoking, coming home late at night, and drinking alcohol. due to lack of parental supervision, lack of religious guidance, lack of knowledge about adolescent developmental tasks and lack of parental knowledge of parenting, so that children get along wrongly. The conclusion of the researcher is the subject of change and the subject accepts the condition of people who experience divorce.

Keywords: *expressive writing therapy, divorce, parents*

Pendahuluan

Broken home adalah situasi dan kondisi keluarga yang tidak terdapat keharmonisan seperti yang diharapkan kebanyakan orang. Rumah tangga yang damai, rukun dan sejahtera tidak bisa didapatkan lagi karena adanya keributan karena persoalan yang gagal dicarikan titik temu antara suami/istri. *Broken home* dapat terlihat dari aspek struktur kelengkapan unsur keluarga. Terkadang struktur keluarga tidak lengkap karena faktor meninggal, terkadang karena ada gangguan pada struktur keluarga. Kasus perceraian dalam rumah tangga juga biasa dikenal dengan sebutan “*Broken home*”.

Menurut data yang dihimpun dari (Marison, 2020) pada tanggal Kamis (3/9/2020) Pengadilan Agama Jakarta Timur mencatat ada 900 laporan perceraian yang masuk selama pandemi Covid-19. Angka kasus tersebut merupakan yang tertinggi dibandingkan dengan wilayah Jakarta lain. Data diperkuat dari hasil Rekap BPS (Badan Pusat Statistik) Prov. DKI Jakarta pada tahun 2020 diperoleh hasil 1558 kasus perceraian.

Akibat dari perceraian atau broken home sangat berpengaruh kepada hubungan antara orang tua dan anak baik dari segi komunikasi, mental, psikologis dan pendidikan sang anak. Anak-anak yang dimaksud disini mulai dari kecil, remaja hingga dewasa. Hubungan antara orang tua dan anak baik-baik saja maka kebahagiaan yang sepenuhnya akan di dapatkan oleh anak.

Kebahagiaan harapan bagi setiap orang termasuk remaja atau seorang anak. Perceraian antara kedua orang tua juga dapat berdampak pada kebahagiaan seorang remaja. Remaja mengalami perubahan emosi mulai dari emosi positif seperti rasa senang, suka, cinta dan bahagia adalah potensi positif yang dapat membawa remaja pada perilaku positif pula dan emosi negative seperti marah, kecewa, takut, cemas, benci merupakan emosi yang harus dapat dikendalikan oleh remaja (Azmi, 2015, p. 36). Remaja awal sulit untuk mengendalikan emosi karena dipengaruhi oleh perubahan *hormone* dan perubahan psikologis.

Menurut Freud dalam (Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011) berfikir bahwa trauma yang dialami oleh manusia dapat dilepaskan agar dapat menimbulkan efek terapeutik atau pemberian penanganan yang menguntungkan proses katarsis. Melalui katarsis emosi siswa dapat digali lebih jauh permasalahan apa yang dialami sehingga

siswa dapat menceritakan permasalahan kepada guru bimbingan dan konseling, yang memberikan gambaran kepada siswa yang mengalami sulit mengekspresikan emosi akan masalah yang dihadapi dan melakukan penyampaian katarsis emosi melalui kegiatan yang positif seperti mengekspresikan diri melalui kegiatan karaoke, *treveling* atau liburan, tidur, melakukan kegiatan agama, ataupun menulis buku harian atau *diary*, sehingga meminimalisir siswa mencurahkan permasalahannya pada *platform* media sosial.

Reaksi emosi yang ditimbulkan siswa biasanya diekpresikan melalui perilaku *non verbal* dan ekspresi wajah sesuai dengan situasi, perasaan dan lingkungan sekitarnya. Senada dengan pendapat Santrock, dalam (Sarwono, 2010) siswa yang mengekspresikan permasalahan berada pada fase remaja dimana pada fase ini memiliki mood yang berganti-ganti mempunyai emosional yang masih labil sehingga kurang bisa tampil tenang ketika menghadapi suatu persoalan. Ketidak mampuan dalam menghadapi persoalan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan remaja tertekan dengan keadaan.

Wawancara dengan salah satu guru Bimbingan Konseling SMPN 103 Jakarta, didapatkan hasil bahwa terdapat siswa yang mengalami orang tua *broken home*, permasalahan yang dialami siswa adalah kesulitan dalam pembelajaran jarak jauh (PJJ), banyak tugas yang terlambat untuk dikumpulkan sehingga nilai yang diperoleh oleh siswa jadi menurun.

Fenomena yang terjadi banyak remaja yang mengekspresikan permasalahan melalui media sosial dalam bentuk bentuk *posting* yang dibuat, dari hasil *posting* tersebut menimbulkan masalah baru yang justru akan memperkeruh suasana (Sagiyanto & Ardiyanti, 2018). Siswa yang mengekspresikan emosi melalui media sosial dan banyak diantara siswa yang mengalami kesulitan mengeluarkan emosi hal ini terbukti dari angket sosiometri yang dibagikan kelas VIII-1 di SMPN 103 Jakarta, terdapat beberapa siswa yang mengekspresikan emosi melalui alasan memilih teman yang tidak disukai, terdapat siswa yang menceritakan mengenai pengalaman *bullying* pada saat proses pembelajaran berlangsung dan terdapat siswa yang mengalami diskriminasi dilingkungan belajar mengajar.

Permasalahan yang timbul seharusnya dapat diekspresikan dengan menggunakan *ekspressive writing therapy* yaitu merupakan salah satu intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas, dan stres, karena terapi ini merupakan terapi perefleksian pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan melalui tulisan atau buku harian atau *diary* (Sugiarto & Sunarko, 2018).

Menurut Bolton 2005 dalam (Purnamarini, Setiawan, & Hidayat, 2016) menyatakan bahwa *expressive writing therapy* membantu remaja untuk memahami diri dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya. Agar memudahkan pelaksanaan proses *expressive writing therapy* membagi 11 praktik terapi agar siswa mudah mengeluarkan atau mengekspresikan emosi (Pranoto, 2015). Jadi *expressive writing therapy* terapi yang digunakan untuk mengeluarkan permasalahan yang

dialami remaja baik yang sedang mengalami kecemasan, stress dan depresi, adiksi dan permasalahan lainnya yang diekspresikan melalui tulisan atau buku harian atau *diary* dan dipermudah dengan membagi 11 praktik terapi pada pelaksanaan *expressive writing therapy*.

Penggunaan *diary* dalam mengungkapkan gejala emosi baik rasa sedih, kesal, kecewa, bahagia, gejala perasaan cinta dapat diekspresikan melalui buku harian atau *diary* terutama kepada siswa yang sulit untuk mengekspresikan emosi sehingga dibutuhkan media katarsis yaitu buku *diary*, oleh karena itu penggunaan buku *Diary* dapat disebut sebagai media katarsis emosi lebih rinci dibahas oleh (Greenberg, Wortman, & Stone, 1996) yang memberikan pandangan alternatif pada proses-proses yang dapat memberikan keuntungan pada kesehatan melalui penyingkapan emosional. Menurut Scheff, penyingkapan secara verbal tidak terlalu penting dan tidak cukup untuk terapi, sedangkan pelepasan emosional melalui buku harian merupakan hal yang penting dan mencukupi dalam terapi. Scheff mengusulkan bahwa penyembuhan dengan pelepasan emosi atau katarsis emosi yang kemudian diekspresikan melalui tulisan dapat meringankan permasalahan yang sedang dihadapi oleh siswa atau melalui *expressive writing therapy* (Qonitatin et al., 2011).

Proses pelaksanaan *expressive writing therapy* pada kondisi siswa yang mengalami situasi orang tua bercerai sangat bermanfaat sebagai prantara penyampaian permasalahan yang terpedam, karena siswa yang mengalami peristiwa tersebut secara psikologis dan mental belum mampu menghadapi kondisi perceraian dan siswa kurang pengawasan, bimbingan agama yang menyebabkan kurangnya konsep diri dan pemahaman terhadap diri pribadi yang menimbulkan kenakalan-kenakalan remaja.

Dampak *Expressive writing* terdapat tujuan menurut Pennebaker dan Chung (2007) yaitu: Membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan subjek ke dalam suatu media yang bertahan lama dan membuat nya merasa aman pada siswa, Membantu subjek memberikan respon yang sesuai dengan stimulus nya sehingga subjek tidak membuang waktu dan energi untuk menekan perasaannya, Membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakan sehingga membantunya mereduksi stress. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Qonitatin et al., 2011) yang berjudul pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa Berdasarkan hasil analisis data tersebut menunjukkan hipotesis penelitian diterima, berarti katarsis dalam menulis ekspresif memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap depresi ringan pada mahasiswa. Peneliti ingin menindak lanjuti hasil penelitian tersebut sehingga *Expressive writing*

Metode Penelitian

Penelitian dilakukan oleh peneliti di SMP N 103 Jakarta. karena saat ini kondisi sekolah *daring* oleh karena itu peneliti memanfaatkan tempat diluar lingkungan sekolah di J.Co Cijantung dan rumah Guru Bimbingan dan Konseling dan memanfaatkan aplikasi WhatsApp untuk mempermudah proses penelitian.

Jenis metode penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dan jenis penelitian yang digunakan adalah Studi kasus. Penelitian kualitatif yaitu merupakan suatu metode yang digunakan untuk meneliti mengenai konsep, karakteristik, permasalahan dan tentang fokus fenomena yang bersifat alamiah, mengutamakan kualitas, menggunakan beberapa cara serta disajikan secara naratif (Yusuf, 2014).

Penelitian ini menggunakan *natural setting* atau disebut metode naturalistik, sebagai objek data penelitian tanpa ada unsur manipulasi atau nyata sehingga peneliti sebagai instrument kunci dalam penelitian, peneliti secara langsung pergi ke tempat penelitian yang dituju untuk melakukan pengumpulan data mencakup transaksi wawancara, observasi dan dokumen pribadi seperti memo, *diary* atau buku harian yang mempresentasikan keadaan atau tindakan dari subjek Fraenkel, Wallen & Hyun, dalam (Penyusun, 2019).

Pengumpulan data menggunakan Triangulasi data menggunakan observasi, wawancara secara mendalam untuk mendapatkan data yang sama secara kredibel/valid dituangkan ke dalam catatan lapangan (*field notes*), dokumentasi dan interpretasi hasil *expressive writing therapy*.

Proses analisis data dalam penelitian ini bersumber dari hasil observasi, wawancara dan dokumen terutama menggunakan buku catatan harian atau *diary* yang kemudian dideskripsikan, interpretasikan dalam catatan lapangan. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan dan setelah dilapangan hal ini sesuai dengan fossey, 2002 dalam (Yusuf, 2014).

Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu (23 April sampai 28 Mei 2021) dengan 6 sesi, masing-masing sesi terdapat 2 kali Praktik *expressive writing therapy* selama 5 minggu dan 1 kali 1 praktik *expressive writing therapy*, Selain pelaksanaan praktik *expressive writing therapy* peneliti mengumpulkan data dengan memanfaatkan triangulasi data wawancara, observasi dan dokumen sebagai bahan pendukung penelitian dituangkan dalam *field note*.

Sesi 1: *Subjek menuliskan mengenai tentang diri pribadi mulai dari segi positif, negative, segi negative yang perlu dirubah & motivasi untuk diri pribadi. Subjek menuliskan secara mendalam mengenai diri pribadi dan subjek mengetahui segi negative apa yang perlu subjek rubah selain itu subjek menuliskan pengalaman diri pribadi mengenai sikap lingkungannya yang menganggap subjek non muslim karena muka subjek yang berbeda dengan orang Indonesia pada umumnya.*

Sesi 2: *Subjek menuliskan bagian tubuh yang terasa sakit saat proses rilekasasi dan mensugestikan bagian tubuh tersebut agar tidak terasa sakit lagi dan subjek menuliskan rasa kecewa karena perceraian yang dialami oleh orang tua subjek.*

Sesi 3: *Subjek menceritakan kondisi pertama terpukul saat kelas 3 SD dimana ibu subjek bercerai dengan ayah sambung, karena subjek lebih dekat dengan ayah sambung dibandingkan ayah kandung yang berada di Jerman dan selanjutnya ibu subjek memutuskan untuk menikah kembali dan menurut subjek ibu subjek dan ayah pasangan yang cocok dan selain itu subjek menceritakan perasaan yang dialami waktu ibu subjek bercerai dimana subjek mengalami rasa kecewa, menangis, kesal dan marah dan pada akhirnya subjek menerima keadaan tersebut.*

Sesi 4: *Subjek menuliskan kalimat yang membangkitkan dari keterpurukan, subjek bercerita bahwa hidup harus tetap berjalan dan melupakan masalah dengan cara yang positif & bijak dalam menyelesaikan permasalahan selain itu subjek memberikan pesan terhadap ibu subjek untuk memperhatikan adik yang masih kecil dan untuk pulang lebih awal agar adik lebih diperhatikan oleh ibu subjek.*

Sesi 5: *Subjek mengekspresikan perasaan kepada Sarah untuk tetap tinggal di Indonesia karena sarah ingin melanjutkan sekolah di amerika dan subjek menceritakan pengalaman lomba sepeda, subjek kalah dan tidak mendapatkan juara 1 saat kompetisi sepeda berlangsung dan subjek memotivasi diri agar bisa lebih baik dan mendapatkan posisi juara 1 pada lomba minggu selanjutnya.*

Sesi 6: *Subjek mengekspresikan perasaan ketakutan akan kehilangan orang yang dicintai, subjek menceritakan kesedihan apabila orang tua subjek belum bisa melihat subjek sukses.*

Selanjutnya disajikan data triangulasi data, yang dilakukan dalam bentuk wawancara kepada subjek dan konfirmasi kepada ibu subjek dan didapatkan hasil:

Triangulasi data: RR adalah anak yang berwajah tampan, blasteran atau muka bule, ekspresif atau aktif, mudah berkomunikasi dan *open minded* atau pemikiran terbuka. Kepribadian yang ditampilkan menunjukkan sosok seseorang yang mudah bergaul dan berpakaian kekinian namun RR banyak mengalami permasalahan yang tidak mudah diselesaikan untuk anak seusianya. RR sudah mengalami kejadian mulai dari perceraian, konflik dengan diri pribadi atau penentuan jati diri hingga cedera akibat latihan bersepeda. subjek secara mental dan psikologis belum mampu menerima keadaan kedua orang tuanya bercerai, walaupun subjek bukan merupakan anak kandung dari papah sambung, tetapi subjek menganggap bahwa papah sambung merupakan ayah kandung, hal ini didukung oleh *diary* yang dituliskan subjek cenderung berisi mengenai penguatan terhadap kondisi perceraian, permasalahan yang masih banyak terpendam dan subjek tidak lepas dari kenakalan remaja seperti merokok dan meminum alkohol. Selanjutnya disajikan data field note atau catatan lapangan:

Observasi 1: Pada hari Jum'at tanggal 23 April 2021 pukul 12.46 WIB. Peneliti menghubungi subjek melalui pesan *Whatsapp*, untuk meminta izin dan kesediaan untuk

menjadi subjek dalam penelitian yang akan peneliti lakukan. Pada saat itu subjek menanyakan terkait keikutsertaan selain subjek dan saya menjelaskan mengenai prosedur dan maksud tujuan peneliti setelah dijelaskan subjek menyetujui sebagai subjek peneliti. Subjek meminta kepada saya untuk tidak menyebarkan segala informasi yang diberikan kepada pihak sekolah SMPN 103 Jakarta dan tidak menyebarkan informasi pada pihak lain dan memberikan syarat agar identitas nama dan keluarga untuk tidak dipublikasikan atau ditulis didalam laporan penelitian. Setelah itu peneliti melakukan praktik peneliti sesi 1 yang memberikan subjek diary yang perlu ditulis yang membahas mengenai, mengenal mengenai diri pribadi mulai dari segi positif, negative, segi negative yang perlu dirubah & motivasi untuk diri sendiri dan RR mengekspresikan emosi. Subjek Mampu mendeskripsikan sesuai dengan arahan peneliti. Subjek menuliskan mengenai tentang diri pribadi mulai dari segi positif, negative, segi negative yang perlu dirubah & motivasi untuk diri pribadi. Subjek menuliskan secara mendalam mengenai diri pribadi dan subjek mengetahui segi negative apa yang perlu subjek rubah selain itu subjek menuliskan pengalaman diri pribadi mengenai sikap lingkungannya yang menganggap subjek non muslim karena muka subjek yang berbeda dengan orang Indonesia pada umumnya

Observasi 2: Pada hari selasa, tanggal 27 April 2021, pukul 18.30 WIB. Peneliti meminta subjek untuk melakukan tahapan pada sesi 2 praktik ke 3 menggunakan *Vidio Call whatsapp*, subjek diminta untuk melakukan teknik relaksasi yang bertujuan untuk Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan laju metabolic serta Meningkatkan gelombang alfa otak lalu subjek diminta menuliskan bagian tubuh yang sakit maksimal 8 bagian tubuh. Lalu setelah selesai tutup dengan kalimat: SEMBUH! AKU HARUS SEMBUH! Tulis dibagian kolom. Lalu subjek menuliskan bagian tubuh yang terasa sakit yaitu (bahu, leher dan dahi). Setelah itu subjek diwawancarai apa yang dirasakan setelah proses relaksasi berulang kali, subjek merasa bahwa beberapa bagian tubuhnya sudah merasa tidak sakit.

Observasi 3: Praktik peneliti dengan subjek pada tanggal 29 April 2021, pukul 20.50 WIB. Peneliti bertemu dengan subjek di J.co Mall Cijantung, untuk melaksanakan tahapan pada sesi 2 praktik ke 4 dan wawancara. Pada saat praktik subjek diminta menuliskan mengekspresikan kekecewaan yang pernah subjek alami. Subjek menuliskan rasa kecewa karena perceraian yang dialami oleh orang tua subjek, selanjutnya pada sesi wawancara subjek berlangsung hampir kurang lebih 3 jam. Pada wawancara ini membahas mengenai identitas subjek, latar belakang keluarga, komunikasi dengan keluarga, hubungan sosial subjek, prestasi subjek, kendala selama pembelajaran jarak jauh, kenakalan remaja yang dilakukan oleh subjek, kejadian buruk yang pernah dialami, cita-cita, rencana setelah selesai SMP dan hubungan pacaran subjek. Segala informasi yang diberika oleh subjek sangat mendukung peneliti untuk memperoleh data

secara akurat untuk mengkonfirmasi dengan guru bimbingan dan konseling dan orang terdekat subjek yaitu kaka tiri subjek.

Observasi 4: Praktik peneliti dengan subjek pada tanggal 7 Mei 2021, pukul 22.54 WIB. Untuk melaksanakan tahapan pada sesi 3 praktik ke 5 dan 6. Menggunakan aplikasi *whatsapp*, subjek diminta untuk menuliskan *Free writing*, subjek menuliskan cerita tentang kondisi yang terpuruk dan kalimat yang membangkitkan dari keterpurukan yang dialami. Pada praktik ke 5 Subjek menceritakan kondisi pertama terpuruk saat kelas 3 SD dimana ibu subjek bercerai dengan ayah asuh, karena subjek lebih dekat dengan ayah asuh dibandingkan ayah kandung yang berada di Jerman dan setelah bercerai dengan ayah asuh ibu subjek memutuskan untuk menikah kembali dengan ayah sambung, menurut subjek ibu subjek dan ayah sambung adalah pasangan yang cocok dan pada sesi 6 subjek menuliskan perasaan yang dialami waktu ibu subjek bercerai dimana subjek mengalami rasa kecewa, menangis, kesal dan marah dan pada akhirnya subjek menerima keadaan tersebut. Setelah proses praktik selesai peneliti melakukan wawancara untuk mengetahui perasaan yang dirasakan oleh subjek dan didapatkan informasi Subjek menerima keadaan dimana ibu subjek harus bercerai dengan papah sambung. Ibu subjek memutuskan untuk menikah kembali untuk ke 3 kalinya setelah itu ibu subjek, ayah sambung dan subjek mengintrospeksi diri dari kesalahan yang pernah dibuat sehingga memutuskan untuk bercerai dan subjek dapat mengekspresikan rasa kecewa, menangis, kesal dan marah pada tulisan yang dibuat oleh subjek.

Observasi 5: Praktik peneliti dengan subjek pada tanggal 14 Mei 2021, pukul 19.47 WIB. Untuk melaksanakan tahapan pada sesi 4 praktik ke 7 dan 8. Menggunakan aplikasi *whatsapp*, subjek diminta untuk menuliskan membahas mengenai, kalimat dari ayah subjek untuk bangkit dari keterpurukan dan pesan untuk ibu subjek. Pada praktik ke 7 Subjek menuliskan kalimat yang membangkitkan dari keterpurukan, subjek bercerita bahwa hidup harus tetap berjalan dan melupakan masalah dengan cara yang positif & bijak dalam menyelesaikan permasalahan dan pada praktik ke 8 subjek memberikan pesan terhadap ibu subjek untuk memperhatikan adik yang masih kecil dan untuk pulang lebih awal agar adik lebih diperhatikan oleh ibu subjek. Setelah proses praktik selesai peneliti melakukan wawancara untuk mengetahui perasaan yang dirasakan oleh subjek dan didapatkan informasi Subjek dapat membangkitkan perasaan dari keterpurukan yang pernah subjek alami melalui tulisan dan subjek dapat menyampaikan pesan terhadap ibu subjek yang terlalu sibuk dengan pekerjaannya melalui tulisan yang subjek tulis.

Observasi 6: Praktik peneliti dengan subjek pada tanggal 24 Mei 2021, pukul 20.08 WIB. Untuk melaksanakan tahapan pada sesi 5 praktik ke 9 dan 10. Menggunakan aplikasi *whatsapp*, subjek diminta untuk menuliskan mengekspresikan perasaan melalui tulisan yang ingin disampaikan kepada orang terdekat dan subjek memotivasi diri

pribadi agar dapat menjuarai kompetisi sepeda. Pada praktik ke 9 Subjek mengekspresikan perasaan kepada Sarah untuk tetap tinggal di Indonesia karena Sarah ingin melanjutkan sekolah di Amerika dan pada praktik ke 10 subjek menceritakan pengalaman lomba sepeda, subjek kalah dan tidak mendapatkan juara 1 saat kompetisi sepeda berlangsung dan subjek memotivasi diri agar bisa lebih baik dan mendapatkan posisi juara 1 pada lomba minggu selanjutnya. Setelah proses praktik selesai peneliti melakukan wawancara untuk mengetahui perasaan yang dirasakan oleh subjek dan didapatkan informasi Subjek mengekspresikan perasaan melalui tulisan yang ingin disampaikan kepada Sarah dan subjek memotivasi diri pribadi agar dapat menjuarai kompetisi sepeda diminggu selanjutnya.

Observasi 7: Pada hari Kamis, tanggal 27 Mei 2021, pukul 11.00. Peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling untuk mendapatkan informasi mengenai subjek peneliti, untuk mengkonfirmasi mengenai latar belakang keluarga dan informasi pendukung mengenai informasi selama pembelajaran jarak jauh dan didapatkan informasi bahwa subjek mengalami kendala selama pembelajaran jarak jauh, subjek sering mengumpulkan tugas telat, subjek jarang absen di beberapa pelajaran dan perilaku tersebut berdampak pada hasil belajar subjek, subjek mengalami nilai yang kurang sehingga walikelas mengkomunikasikan permasalahan tersebut kepada guru bimbingan dan konseling untuk menindaklanjuti permasalahan tersebut, selain hasil wawancara tersebut peneliti mengalih informasi mengenai permasalahan yang dialami subjek selama di sekolah SMPN 103 Jakarta, menanyakan perihal latar belakang keluarga, aktifitas subjek selama di sekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler dan hubungan sosial subjek. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dapat mampu bersosialisasi dengan baik, tidak mempunyai permasalahan sampai masuk ruangan BK dan mengalami permasalahan selama pembelajaran jarak jauh yang menyebabkan nilai subjek turun. Sesi wawancara berakhir pukul 11.40 WIB.

Observasi 8: Praktik peneliti dengan subjek pada tanggal 27 Mei 2021, pukul 23.11 WIB. Untuk melaksanakan tahapan pada sesi 6 praktik 11. Menggunakan aplikasi *whatsapp*, subjek diminta untuk menuliskan mengekspresikan perasaan melalui tulisan yang berisi mengenai rasa sedih apabila orang tua subjek meninggal. Pada praktik ke 11 Subjek mengekspresikan perasaan ketakutan akan kehilangan orang yang dicintai, subjek menceritakan kesedihan apabila orang tua subjek belum bisa melihat subjek sukses. Setelah proses praktik selesai peneliti melakukan wawancara untuk mengetahui perasaan yang dirasakan oleh subjek dan didapatkan informasi Subjek menuliskan rasa sedih apabila orang tua subjek meninggal dan subjek menceritakan jangan larut dalam kesedihan apabila subjek kehilangan orang yang subjek sayang

Observasi 9: Pada hari Jum'at, tanggal 06 Agustus 2021, pukul 16.00. Peneliti melakukan wawancara dengan kaka tiri untuk mendapatkan informasi mengenai subjek peneliti, untuk mengkonfirmasi mengenai latar belakang keluarga dan informasi

pendukung mengenai informasi aktivitas dirumah dan didapatkan informasi bahwa ibu kandung subjek pulang larut malam, subjek pernah ketahuan mabuk oleh ibu kandung, subjek merokok ketahuan oleh papah sambung dan ayah sambung, subjek mengalami permasalahan dalam pembelajaran jarak jauh, subjek merasa malas mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, subjek sering begadang dan tidur hingga larut malam, kegiatan yang dilakukan subjek saat begadang yaitu menunggu ibu kandung pulang, makan mie, buka tiktok dan kegiatan tidak produktif lain, subjek aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan hubungan sosial subjek baik dan terkadang subjek pulang hingga larut malam saat beraktivitas diluar, selain itu subjek sangat disiplin saat berlatih sepeda hal ini dibuktikan dari prestasi nasional dan internasional yang diraih subjek. Sesi wawancara berakhir pukul 17.30 WIB

Observasi 10: Pada hari Minggu, tanggal 06 Agustus 2021, pukul 10.00. Peneliti melakukan wawancara dengan kibu kandung untuk mendapatkan informasi mengenai subjek peneliti, untuk mengkonfirmasi mengenai latar belakang keluarga dan informasi pendukung mengenai informasi aktivitas dirumah dan didapatkan informasi bahwa ibu kandung subjek pulang larut malam, ibu subjek mengetahui bahwa subjek merokok dan sering menasihati subjek untuk berhenti merokok, subjek mengalami permasalahan dalam pembelajaran jarak jauh, subjek merasa malas mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran matematika, subjek sering begadang dan tidur hingga larut malam, kegiatan yang dilakukan subjek saat begadang yaitu menunggu ibu kandung pulang, makan mie, main PS dan kegiatan yang tidak produktif lain, subjek aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan hubungan sosial subjek baik dan terkadang subjek pulang hingga larut malam saat beraktivitas diluar, selain itu subjek sangat disiplin saat berlatih sepeda hal ini dibuktikan dari prestasi nasional dan internasional yang diraih subjek. Sesi wawancara berakhir pukul 11.30 WIB

Kesimpulan

Pola asuh orang tua sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku subjek, subjek diasuh dengan pola asuh permisif ditandai dengan cara pola asuh orang tua pada subjek dalam rangka membentuk kepribadian subjek dengan cara memberikan pengawasan yang sangat longgar dan memberikan kesempatan pada subjek untuk melakukan sesuatu tanpa pengawasan yang cukup dari orang tua, dari pola asuh yang salah menyebabkan subjek mempunyai sifat keras kepala terutama pada lingkungan keluarga, hal ini terjadi karena ibu subjek cenderung melakukan pembiaran terhadap subjek dengan alasan sibuk bekerja, sehingga ibu subjek lupa untuk membuat aturan bagi subjek dirumah. oleh sebab itu dibutuhkan *expressive writing therapy* membantu subjek untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya menggunakan buku *diary* atau buku harian.

BIBLIOGRAFI

- Greenberg, Melanie A., Wortman, Camille B., & Stone, Arthur A. (1996). Emotional Expression And Physical Health: Revising Traumatic Memories Or Fostering Self-Regulation? *Journal Of Personality And Social Psychology*, 71(3), 588. [Google Scholar](#)
- Marison, W. (2020). Selama Pandemi Covid-19, Kasus Perceraian Di Jakarta Timur Mencapai 900. *Kompas* Retrieved. From [https://Megapolitan.Kompas.Com/Read/2020/09/03/15361611/Selama-Pandemi-Covid-19-Kasus-Perceraian-Di-Jakarta-Timur-Mencapai-900](https://megapolitan.kompas.com/read/2020/09/03/15361611/selama-pandemi-covid-19-kasus-perceraian-di-jakarta-timur-mencapai-900).
- Penyusun, Tim. (2019). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah: Skripsi, Tesis, Dan Disertasi*. Bandung: Uin Sunan Gunung Djati Bandung. [Google Scholar](#)
- Pranoto, Naning. (2015). *Writing For Therapy*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia. [Google Scholar](#)
- Purnamarini, Diah Putri Ayu, Setiawan, Theodorus I., & Hidayat, Dede Rahmat. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36–42. [Google Scholar](#)
- Qonitatin, Novi, Widyawati, Sri, & Asih, Gusti Yuli. (2011). Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(1). [Google Scholar](#)
- Sagiyanto, Asriyani, & Ardiyanti, Nina. (2018). Self Disclosure Melalui Media Sosial Instagram (Studi Kasus Pada Anggota Galeri Quote). *Nyimak: Journal Of Communication*, 2(1), 81–94. [Google Scholar](#)
- Sarwono, Sarlito W. (2010). *Psikologi Remaja (Revisi)*. Jakarta: Rajawali. [Google Scholar](#)
- Sugiarto, Angga, & Sunarko, Sunarko. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja Di Panti Rehabilitasi Sosial Psmg Antasena Magelang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48–61. [Google Scholar](#)
- Yusuf, A. Muri. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan Penelitian Gabungan (Jakarta: Prenadamedia Grup)*. Sinjai. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Nurmawati, Habibi Ahmad Agdah (2022)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

