

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Konsep Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah periode ketika tubuh, pikiran, dan otak seseorang berkembang dan berkembang. Remaja biasanya sangat ingin tahu, menyukai petualangan dan tantangan, dan mungkin berani melakukan apa yang mereka lakukan tanpa berpikir terlebih dahulu.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja yaitu orang yang berumur 10 hingga 19 tahun; Peraturan Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014, remaja yaitu orang yang berumur 10 hingga 18 tahun; dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja yaitu orang yang berumur 10 hingga 24 tahun.

Remaja adalah orang yang telah tumbuh menjadi dewasa dan mencapai tingkat perkembangan emosional, mental, dan fisik yang sesuai. dimana anak-anak mengalami proses perkembangan sebagai persiapan untuk menjadi warga lanjut usia dan sangat menyukai dunia mereka.

b. Ciri- ciri Remaja

Ciri remaja menurut (Putro, 2017), yaitu:

- 1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Akibat jangka pendek dan panjang dari menjadi remaja sangat signifikan.

Perkembangan mental selalu mengikuti perkembangan fisik, terutama pada awal remaja. Untuk setiap perubahan ini, seseorang harus mengalami perubahan mental dan membangun sikap, minat, dan prinsip yang berbeda.

2) Masa remaja sebagai periode peralihan

Remaja tidak lagi anak-anak atau orang dewasa. Jika mereka berperilaku seperti anak-anak, mereka akan diajari untuk berperilaku seperti anak-anak. Remaja sering dimarahi dan dituduh memiliki ukuran yang terlalu besar supaya berperilaku layaknya orang dewasa. Karakteristik remaja yang tidak terarah juga membantu memberinya waktu untuk memilih sifat, prinsip, dan gaya hidup yang paling sesuai dengannya.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Cepat perubahan sikap dan perilaku pada masa remaja berhubungan dengan laju perubahan tubuh. Perubahan fisik terjadi dengan cepat pada masa remaja awal, begitu pula perubahan perilaku dan sikap. Semakin berkurangnya perubahan fisik, semakin berkurang pula perubahan sikap dan perilaku.

4) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Meskipun setiap tahap perkembangan memiliki tantangannya masing-masing, permasalahan pada masa remaja seringkali sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun perempuan. Banyak remaja mendapati bahwa karena mereka tidak dapat memecahkan masalah sebagaimana yang seharusnya mereka pikirkan, solusinya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Semua remaja harus menyesuaikan diri dengan kelompok., mereka mulai

menginginkan sesuatu yang baru dan tidak puas dengan tetap seperti teman mereka dalam semua hal. Karena keadaan rumah tangga mereka, remaja menghadapi "krisis identitas", juga dikenal sebagai masalah identitas ego.

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Karena stereotip budaya yang percaya bahwa remaja tidak dapat dipercaya, suka berbuat semaunya sendiri, dan cenderung berperilaku merusak, orang dewasa takut bertanggung jawab dan tidak simpatik dengan perilaku remaja yang biasa

7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Anak muda melihat dunia melalui lensa merah pekat. Ia berpikir tentang dirinya sendiri dan orang lain lebih banyak dipengaruhi oleh keinginannya dari pada oleh kenyataan, terutama dalam hal nilai dan harapan. Harapan dan ideal yang tidak realistis untuk dirinya dan orang-orang di sekitarnya menyebabkan emosi intens, yang merupakan ciri khas awal adolescensi. Jika seorang anak merasa di *bullying* atau di *bullying* oleh orang lain, mungkin menjadi marah dan marah.

8) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Para remaja khawatir untuk meninggalkan stereotip tentang usia belasan tahun dan memberi kesan bahwa mereka telah dewasa a media yang mereka semakin dewasa. Sepertinya tidak cukup untuk berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa. Dengan demikian, i giovani mulai berfokus pada tindakan yang terkait dengan menjadi dewasa, seperti konsumsi alkohol, penggunaan droghe, abuso di droghe, dan hubungan sessuali indipendenti. Mereka percaya bahwa tindakan seperti ini akan menguntungkan mereka.

c. Tahapan Perkembangan Remaja

Putra (2013) mengatakan bahwa ada tiga fase dalam perkembangan anak:

- 1) Masa awal remaja (12–15 tahun), dengan tanda-tanda
 - a) Pertemuan lebih sering dengan siswa yang berada di kelas yang sama
 - b) Tidak dikekang
 - c) Fokusnya pada tubuh membuatnya berpikir lebih abstrak.
- 2) Masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas antara lain:
 - a) Mencari jati diri.
 - b) Munculnya dorongan untuk berkencan.
 - c) Merasakan cinta yang dalam
 - d) Menumbuhkan keterampilan berpikir abstrak
 - e) Membayangkan aktivitas seksual
- 3) Masa remaja akhir (usia 18-21 tahun), dengan fitur-fitur khas termasuk
 - a) Pembukaan tentang identitas diri.
 - b) Lebih berhati-hati dalam memilih teman sebaya.
 - c) Memiliki persepsi tentang penampilan fisiknya
 - d) Mengaktualisasikan perasaan cinta
 - e) Berkemampuan untuk berpikir secara abstrak.

2. Konsep *Bullying*

a. Pengertian *Bullying*

Bullying merupakan pengalaman traumatis dan tidak menyenangkan bagi remaja, apalagi jika terjadi secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Penelitian menunjukkan bahwa perundungan dapat menimbulkan efek kecemasan

jangka panjang pada anak-anak dan remaja yang dapat berlanjut hingga dewasa. Sebuah studi oleh Pontillo dkk.(2019).

Bullying merupakan tindakan yang merugikan secara fisik dan mental bagi korban, Tindakan *bullying* bisa dilakukan melalui perilaku verbal, fisik, dan sosial. *Bullying* ini bisa menimpa individu atau kelompok secara langsung atau melalui media digital, dan bisa terjadi secara terang-terangan atau terselubung. *Bullying* dapat meningkatkan siklus kekerasan. Perluasan siklus kekerasan. Anak-anak yang menjadi korban *bullying* cenderung menindas orang lain, sehingga dapat menyebabkan kejadian serupa terulang kembali di masa mendatang. *Bullying* dapat menimpa individu atau kelompok dan dapat terjadi secara terang-terangan atau terselubung, secara langsung atau melalui media sosial. Menurut Dewan Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), setidaknya terdapat 37.381 laporan perundungan antara tahun 2011 hingga 2019. Terdapat 2.473 laporan perundungan di lingkungan pendidikan dan media sosial, dan jumlahnya terus meningkat.(KPAI, 2019) Selanjutnya, menurut hasil survei yang dilakukan oleh LSM Plan International dan Child Protection Commission International Research Center for Women (IRCW) di Child Protection Commission (2017), pada tahun 2015, 84% anak Indonesia , intimidasi di sekolah. Angka ini jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan negara-negara lain di Asia. (Wekoadi, Ridwan, Sagiarto, 2018).

b. Macam – Macam *Bullying*

Ada tiga jenis *bullying*, *bullying* verbal, *bullying* sosial, dan *bullying* fisik. *Bullying* verbal mencakup ejekan, sindiran, komentar yang menjurus ke arah seksual, dan ancaman untuk menyakiti seseorang. *Bullying* sosial dapat merusak

reputasi atau hubungan seseorang dengan, misalnya, melarang orang lain berteman dengan korban, menyebarkan rumor, atau mempermalukan korban di depan orang lain. Sebaliknya, intimidasi fisik mengacu pada tindakan yang melukai tubuh seseorang atau merusak properti orang lain. *Bullying* fisik meliputi memukul, menendang, mencubit, meludahi, mendorong, mengambil, atau menghancurkan barang milik *seseorang* (Gladden et al., 2014).

c. Dampak *Bullying*

Bullying ini mempunyai dampak yang sangat negatif. Korban *bullying* mengalami kesulitan bersosialisasi, takut datang ke sekolah, lebih sering bolos sekolah, sulit berkonsentrasi di kelas, serta memiliki masalah kesehatan fisik dan mental jangka pendek dan jangka panjang. Terpengaruh. Korban *bullying* juga mengalami berbagai gangguan lainnya, seperti penurunan kesejahteraan psikologis, di mana mereka merasakan ketidaknyamanan, kecemasan, perasaan rendah diri, dan merasa tidak berharga (Wiyani Novan Ardy, 2012).

Dampak kesehatan dari *bullying* antara lain gangguan tidur, insomnia, gangguan pencernaan, dan kurang makan akibat hilangnya nafsu makan akibat rasa takut dan cemas. Lebih lanjut, *bullying* tidak hanya menimbulkan perasaan takut, namun juga perasaan rendah diri terhadap teman sebaya dan masyarakat sekitar (Niman dkk., 2019)

3. Konsep Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Secara mendasar, kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang ditandai oleh perasaan takut dan khawatir yang intens terhadap suatu hal yang tidak

pasti. Bahasa Latin "ansius" dan Jerman "anst" adalah bahasa asal kecemasan. dan merupakan sebuah kalimat menggambarkan pengaruh negatif serta rangsangan fisiologis. (Muyasaroh et al. 2020).

Menurut American Psychological Association (APA) (Muyasaroh dkk.2020), kecemasan adalah suatu keadaan tidak bisa mengendalikan diri terjadi ketika seseorang sedang mengalami stres sehingga menimbulkan perasaan gugup, pikiran khawatir, dan reaksi fisik yang ditandai dengan peningkatan aktivitas jantung. kecepatan, peningkatan tekanan darah, dll.

Berdasarkan pendapat (Gunarso, n.d., 2008) dalam (Wahyudi, Bahri dan Handdayani 2019), rasa takut maupun cemas yaitu perasaan khawatir, takut . Pengaruh rasa takut terhadap menjadi dewasa yaitu peran yang hakki dalam sebuah perkembangan kepribadian seseorang. Ketakutan adalah kekuatan yang kuat dalam pergerakan. perilaku menyimpang atau perilaku normal dan tidak teratur merupakan ungkapan, tampilan, dan manifestasi pertahanan rasa takut. kecemasan yaitu masalah kompleks yang dapat gangguan emosi dan aktivitas .

b. Gejala Kecemasan

Gejala gangguan kecemasan antara lain gejala somatik seperti sesak napas, peningkatan denyut jantung, insomnia, mual, gemetar, dan pusing. Gejala otonom yang terjadi antara lain sakit kepala, berkeringat, dada kaku, jantung berdebar, dan gangguan saluran cerna ringan. Gejala perifer kecemasan ditandai dengan diare, pusing, melayang, keringat berlebih, hiperrefleksia, hipertensi, midriasis, gelisah, sinkop, takikardia, ekstremitas gatal, gemetar, dan sering buang air kecil. Setiap orang mengalami gejala yang berbeda-beda ketika merasa cemas.(Kusuma & Izzah

Nur, 2021) Gejala kecemasan dari psikologi antara lain gejala perilaku seperti gelisah, menarik diri, berbicara cepat, bicara tidak teratur, dan menghindar. Gejala kognitif seperti konsentrasi buruk, mudah lupa, berkurangnya perhatian, salah paham, kebingungan, kesadaran diri berlebihan, berkurangnya bidang persepsi, berkurangnya objektivitas, khawatir berlebihan, takut kecelakaan, takut mati. Perasaan tidak sabar, neurosis, lekas marah yang ekstrim, gugup, kegelisahan yang ekstrim (Kusuma & Izzah Nur, 2021; Rusman dkk., 2021)

c. Tingkat Kecemasan

Setiap orang merasakan ketakutan pada tingkat tertentu. Menurut, Peplau (Muyasaroh et al.2020) mengidentifikasi empat tingkat kecemasan, yaitu: .

a) Kecemasan Ringan

Ketakutan ini terkait dengan kehidupan sehari-hari. Ketakutan ini memotivasi pembelajaran dan mendorong pertumbuhan dan kreativitas. Tanda dan gejalanya antara lain: peningkatan persepsi dan kewaspadaan, kesadaran terhadap rangsangan internal dan eksternal, kemampuan menangani masalah secara efektif, dan kemampuan belajar. Perubahan fisiologis ditandai dengan kegelisahan, gangguan tidur, hipersensitivitas terhadap suara, fungsi vital dan pupil normal.

b) Kecemasan Sedang

Dengan kecemasan sedang, seseorang mengalami perhatian selektif karena memungkinkan mereka untuk fokus pada hal yang penting dan mengabaikan orang lain, namun mereka dapat melakukan sesuatu dengan lebih konsentrasi. Reaksi fisiologis: Sering sesak napas, denyut nadi dan tekanan darah meningkat, mulut kering, gelisah, sembelit. Sebaliknya, respons kognitif terjadi ketika bidang persepsi

menyempit, tidak mampu menerima rangsangan eksternal, dan fokus pada hal yang penting.

c) Kecemasan Berat

Kecemasan yang parah berdampak signifikan terhadap kognisi seseorang. Orang dengan nomor cenderung fokus pada detail dan spesifik, tidak mampu memikirkan hal lain. Semua tindakan ditujukan untuk meredakan ketegangan. Tanda dan gejala kecemasan yang parah antara lain adalah kognisi yang sangat buruk, kemampuan yang sangat terbatas untuk fokus pada detail, rentang perhatian yang sangat terbatas, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memecahkan masalah, dan ketidakmampuan untuk belajar secara efektif. Pada tingkat ini, pasien mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, jantung berdebar, takikardia, hiperventilasi, sering buang air kecil, buang air besar, dan diare. Secara emosional, orang tersebut mengalami ketakutan dan semua perhatian terfokus pada dirinya sendiri.

d) Panik

Tingkat kecemasan panik berhubungan dengan keterkejutan, ketakutan, dan teror. Orang yang panik kehilangan kendali dan tidak dapat melakukan apa pun ketika disuruh. Kepanikan menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan bersosialisasi dengan orang lain, distorsi persepsi, dan hilangnya pemikiran rasional. Ketakutan ini tidak sesuai dengan kehidupan dan, jika berkepanjangan, dapat menyebabkan kelelahan dan kematian. Tanda dan gejala tahap panik meliputi ketidakmampuan berkonsentrasi pada suatu kejadian.

d. Faktor – Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sebagian besar tergantung pada seluruh kehidupan seseorang, dan sering kali berkembang seiring waktu. Peristiwa: Beberapa peristiwa atau situasi dapat mempercepat serangan kecemasan. Savitri Ramaiah (2003) menyatakan dalam (Muyasaroh et al., 2020) bahwa beberapa hal dapat menyebabkan reaksi kecemasan, seperti :

1) Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal seseorang mempengaruhi cara berpikirnya terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman pribadi yang tidak menyenangkan dengan keluarga, teman, dan rekan kerja. Oleh karena itu, masyarakat merasa cemas terhadap lingkungan sekitarnya.

2) Emosi yang di tekan

Kecemasan bisa terjadi ketika seseorang tidak menemukan pelampiasan emosinya dalam suatu hubungan, terutama ketika perasaan marah atau frustrasinya ditekan dalam jangka waktu yang lama.

3) Sebab- Sebab Fisik

Pikiran dan tubuh terus-menerus berinteraksi, yang dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini terlihat pada kondisi seperti kehamilan remaja dan penyakit. Dalam situasi seperti itu, perubahan emosi sering terjadi dan dapat menimbulkan kecemasan. (Muyasaroh et al.2020) dalam (Patotisuro Lumban Gaol, 2004), ketakutan muncul dari ancaman dan bahaya yang tidak nyata bagi individu dan muncul kapan saja, serta penolakan dari masyarakat sehingga menimbulkan ketakutan pada lingkungan baru. Di sisi lain, menurut Blacburn & Davidson (Ifdil

dan Anissa 2016), aspek yang menyebabkan kecemasan, ibarat informasi yang dipunyai seseorang tentang keadaan mereka rasakan dan apakah keadaan tersebut mengancam, disebut sebagai pengetahuan. teknik Anda. Diri sendiri, mengendalikan diri sendiri (misalnya memusatkan perhatian pada keadaan emosi atau masalah seseorang).

4. Konsep Terapi Menulis Ekspresif

a. Pengertian Terapi Menulis

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (1999) mendefinisikan menulis sebagai kegiatan membangkitkan pikiran dan perasaan melalui tulisan. Menulis memberikan kekuatan pada diri seseorang berupa eksplorasi dan ekspresi terhadap ranah pikiran, emosi, dan spiritualitas, tidak hanya sebagai sarana berkomunikasi dengan diri sendiri, namun juga sebagai sarana pengembangan pemikiran dan persepsi terhadap suatu kejadian (Rohmadani, 2017). Chaplin (2008) mendefinisikan Ekspresif merujuk pada kemampuan seseorang untuk menggambarkan atau mengekspresikan diri. emosi, isi mental, dan emosi secara akurat.

Oleh karena itu, menulis ekspresif dapat didefinisikan sebagai kegiatan menulis memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan diri, menggambarkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi secara bebas dan kreatif.

Menurut Pennebaker (2002), terpenuhinya seluruh Kebutuhan dasar seseorang mencerminkan adanya dukungan yang kuat terhadap kesadaran diri, dan menulis adalah bentuk fundamental dari kesadaran diri. Menulis ekspresif merupakan salah satu faktor terapeutik dalam ekspresi emosi (Siswanto, 2003).

Dari hasil Penelitian, Pennebaker (2002) menyimpulkan menulis ekspresif ialah salah satu bentuk keterbukaan diri. dan setiap individu mempunyai kebebasan berekspresi sesuai dengan caranya masing-masing.

Dengan menggunakan teknik menulis ekspresif, seseorang dapat mengekspresikan emosi negatif secara produktif dan terapeutik. seperti kesedihan, kekecewaan, kemarahan, kesedihan, dan lain-lain secara tertulis dan mengalami perubahan sikap, peningkatan kreativitas, dan aktivasi memori untuk meningkatkan kinerja dan peningkatan dalam hidup. dengan meningkatkan tingkat kepuasan Anda dan meningkatkan kekebalan tubuh Anda sendiri untuk menghindari penyakit psikosomatis.

Klein dan Boas (2001) menemukan faktor menulis ekspresif bisa membantu individu melewati kecemasan serta memperkecil keinginan untuk terus-menerus memikirkan hal-hal yang menjadi sumber kekhawatiran.

b. Tujuan dan manfaat Terapi Menulis

Tujuan dari diterapkannya terapi *expressive writing* yaitu untuk menurunkan gejala atau tingkat stres. Selain bermanfaat untuk mengurangi stres, adapun tujuan lainnya yaitu mampu mengubah perilaku dan sikap individu untuk menjadi lebih baik, memperbaiki hubungan sosial, selain itu *expressive writing* dapat membantu kita memahami diri sendiri, mampu memperkuat komunikasi dan meningkatkan kemampuan berekspresi. (Veriawati, 2021). Pendapat lain juga menjelaskan mengenai tujuan terapi *expressive writing*, menurut Bayhaqi, dkk (2017) (dalam D. Rusidi, 2022) ia menjelaskan beberapa tujuan terapi *expressive writing*, antara lain:

- a. Untuk meningkatkan pemahaman yang lebih baik untuk diri sendiri maupun orang lain mengenai gambaran diri yang di tuangkan dalam tulisan.
- b. Membuat individu lebih ekspresif, meningkatkan harga diri, dan kreativitas.
- c. Untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi.
- d. Membantu individu untuk mengekspresikan emosi yang berlebihan sehingga menurunkan tekanan dalam diri.
- e. Meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi untuk menghadapi masalah.

Selain tujuan, terapi *expressive writing* juga memiliki manfaat bagi individu saat menerapkan terapi ini, manfaat tersebut antara lain menjadi lebih mudah meluapkan perasaan dan emosi dengan cermat, sehingga dapat melepaskan masalah dalam dirinya, selain itu individu mampu menurunkan gejala negatif dari kecemasan dan menguatkan pemberdayaan diri (Pennebaker, 2018)

c. Pendekatan Dalam Terapi Menulis Ekspresif

Menurut Baikie dan Wilhelm (2014) menjelaskan bahwa teori menulis ekspresif dapat dikhususkan menjadi 2 , yaitu:

1) Pendekatan Psikoanalisis

Menurut Komalasari (2011), Pendekatan psikoanalisis menggambarkan perilaku manusia sebagai hasil dari dorongan- dorongan yang ada dalam alam ketidaksadaran. Sigmund Freud menjelaskan bahwa konflik yang tidak terselesaikan, represi, dan kecemasan sering kali berjalan bersamaan. Konflik dan rasa sakit yang tidak dapat dipecahkan pada tingkat kesadaran cenderung ditindas dan dilupakan di tingkat ketidaksadaran. Oleh karena itu, untuk menyelesaikan masalah tersebut, diperlukan pembukaan terhadap konflik awal (Komalasari, 2011).

Didasarkan pada penjelasan sebelumnya, fokus penelitian adalah pada dua teori utama psikoanalisis:

2) *Emotional Catharis*

Artinya, Smyth (1998) menyatakan bahwa hasil langsung dari menulis ekspresif lebih cenderung menghasilkan pengaruh negatif daripada mengurangi ketegangan emosional dan manfaat kesehatan tidak bergantung pada seberapa banyak emosi negatif dan distres yang diekspresikan, baik secara eksplisit maupun yang dilaporkan setelah menulis..

3) *Emotional inhibition and confrontation*

Menurut Dalam penelitian yang dilakukan oleh Riordan dan dikutip oleh Qonitatin (2011) dan Siswanto (2003), teori penekanan emosi dan konflik menjelaskan adanya penekanan terhadap pikiran, perasaan, atau tindakan seseorang. terutama terkait dengan hal- hal yang menyakitkan serta traumatik menghasilkan tekanan fisik dan mental. Seseorang dapat memperoleh keuntungan fisik dan mental setelah mengungkapkan suatu rahasia. *Writing expressive* mendorong orang untuk merenungkan peristiwa traumatis dan membantu mereka mengatasi trauma (Pennebaker, 2013).

4) Pendekatan *Behavior*

Behavior berasal dari keyakinan maka perilaku bisa untuk dipelajari, perilaku lama bisa digantikan melalui perilaku baru, serta manusia memiliki potensi untuk mempunyai perilaku menyenangkan dan tidak menyenangkan, tepat atau salah. Manusia bisa dilihat sebagai individu yang merefleksikan perilakunya sendiri, sehingga mampu mengatur dan mengontrol tindakan serta mempelajari perilaku

baru atau memengaruhi perilaku orang lain., serta mampu mengatur dan mengontrol perilakunya, belajar perilaku baru, atau mempengaruhi perilaku orang lain (Walker dan Shea, 2011).

Baikie dan Wilhelm (2014) menjelaskan Ada beberapa teori menulis ekspresi dan pendekatan *behavioral.*, antara lain:

a) *Cognitive Processing*

Menurut Harber dan Pennebaker (1992), *Cognitive Processing* adalah suatu mekanisme potensial yang memperlihatkan bagaimana menulis ekspresif dapat membantu individu mengatur dan menyusun memori traumatis, sehingga mereka dapat lebih adaptif dalam menghadapi situasi tersebut. baik sendiri maupun dengan orang lain. Menulis ekspresif memberikan manfaat yang meliputi peningkatan daya muat di memorisasi, yang menunjukkan peningkatan dalam proses kognitif (Klein dan Boals, 2001).

b) *Baikie dan Wilhelm (2014)*

Berdasarkan penjelasan tersebut, efektivitas pengungkapan jangka panjang dapat dipahami terletak pada fungsinya dalam pengobatan stres pasca trauma. Lepore (1997) menemukan bahwa orang dapat mengurangi reaksi negatif dengan berulang kali menulis tentang kenangan traumatis. Emosi negatif berkali-kali diungkapkan melalui tulisan ekspresif.

d. Metode Tahapan Terapi Menulis Expressive

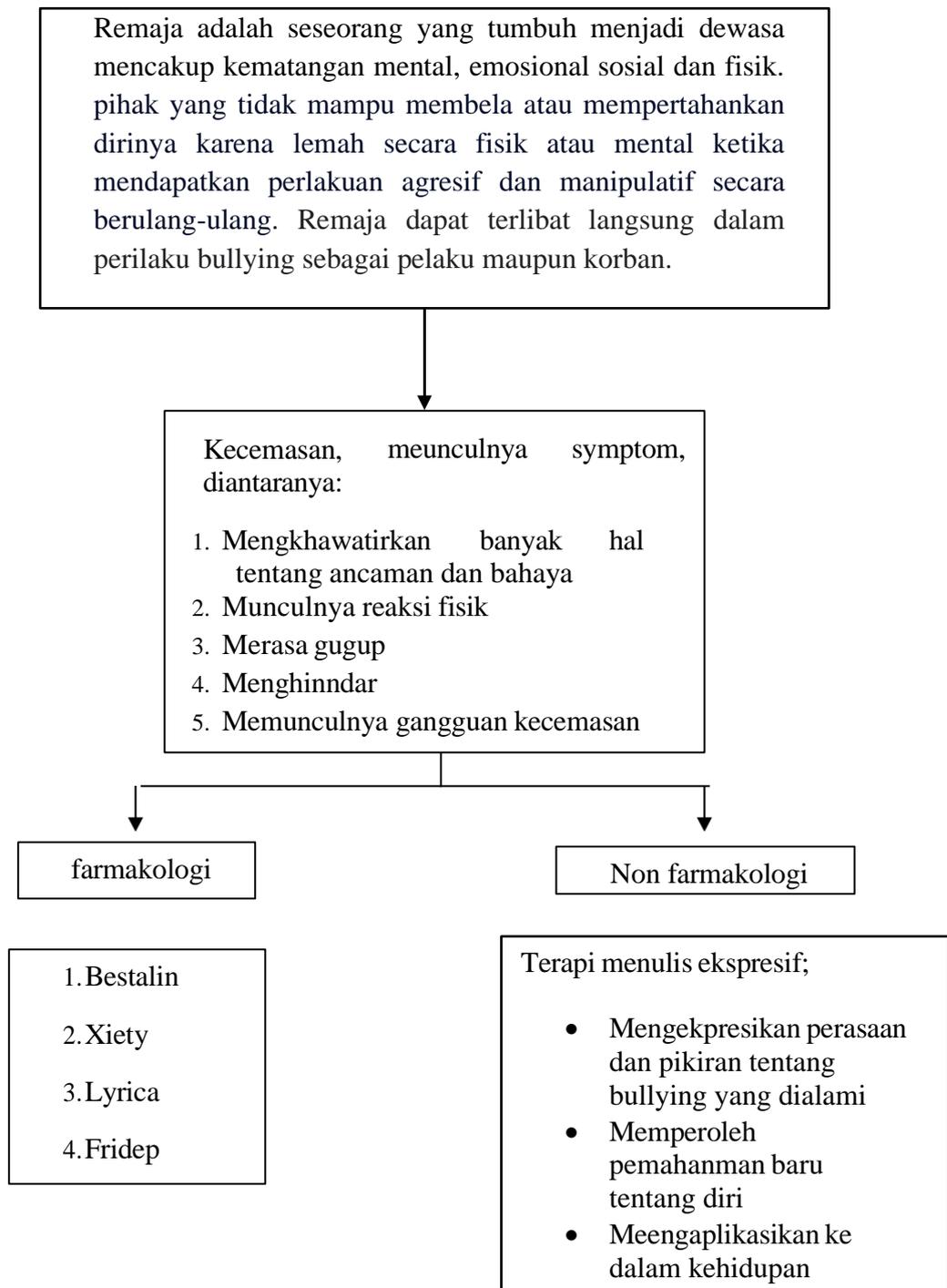
Hynes dan Thompson (dalam Nigtiyas Wahyu, 2020) menyampaikan. terdapat 4 tahapan dalam melakukan *expressive writing*, yakni :

a. *Regognition/ Initial writing*. Tahap ini bertujuan untuk memfokuskan pikiran,

merelaksasi, dan membantu klien berkonsentrasi sehingga klien mampu fokus pada hal yang akan ia ekspresikan. Pada tahap ini klien diberikan peluang untuk menulis secara bebas tanpa arahan dan perencanaan.

- b. *Examination/ Writing exercise*. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui reaksi klien terhadap situasi tertentu secara mendalam. Misalnya pada studi kasus ini berfokus pada situasi klien dalam menentukan karir setelah lulus sekolah. Pada tahap ini penulisan klien sudah terarah.
- c. *Juxtaposition/ Feedback*. Pada tahap ini klien akan diarahkan untuk mendapatkan persepsi baru mengenai permasalahannya, sehingga klien mampu memberikan gagasan baru terhadap sikap, perilaku, penilaian, serta pemahaman tentang dirinya. Hal yang paling utama pada tahap ini yaitu klien diarahkan untuk membaca ulang hasil tulisan yang ia tulis, sehingga kita dapat melihat perasaan klien.
- d. *Application of the self*. Merupakan tahap terakhir dalam *expressive writing*, pada tahap ini klien diarahkan untuk mengaplikasikan pengetahuannya dalam kehidupan. Tugas terapis saat ini yaitu mendukung klien dalam menerapkan hasil terapi dengan cara membantu klien merenungkan kembali apa saja yang perlu diperbaiki, diubah, dan perlu dipertahankan pada diri klien.

B. Kerangka Teori



(Carnrgie dalam Fadila, 2018; Suryabrata, 2015; Sarahdevina & Yudiarso, 2022)