

TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI MEDIA KATARSIS DALAM MENGURANGI KECEMASAN: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Falia Nur Arviani¹, Kholil Lur Rachman²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

Korespondensi. autor: 224110101012@mhs.uinsaizu.ac.id

ABSTRACT

Anxiety disorders are the most common mental disorders experienced by individuals ranging from children, teenagers to adults. This anxiety disorder can disrupt an individual's daily activities if not treated immediately. Therefore, there is a need for a way to help deal with this problem, one of which is expressive writing therapy. Researchers in conducting research used the systematic literature review (SLR) method, namely by reviewing 10 journals that were relevant to the research theme. The researcher's aim in conducting this research is to describe expressive writing therapy as a method in psychology that can be used as a medium of catharsis for individuals who are experiencing anxiety. After the researchers reviewed 10 journals, the results showed that this expressive writing therapy has been proven to be effective and useful as a medium for channeling emotions (catharsis) for individuals who are experiencing anxiety. Writing therapy can be used as a method to express thoughts, feelings, emotions that may be difficult to explain orally so that you can express them in written form. So that after carrying out this therapy an individual can feel comfortable, relieved and not have burdened thoughts or feelings because they have been expressed and expressed in the right way.

Keywords: Anxiety, Catharsis, Expressive Writing Therapy.

ABSTRAK

Gangguan kecemasan menjadi masalah gangguan mental yang paling banyak dialami oleh seorang individu mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Gangguan kecemasan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari individu apabila tidak ditangani dengan segera. Oleh karena itu, diperlukan adanya suatu cara untuk membantu menangani permasalahan ini yaitu salah satunya dengan terapi menulis ekspresif. Peneliti dalam melakukan penelitian menggunakan metode *systematic literature review* (SLR) yaitu dengan mereview 10 jurnal yang relevan dengan tema penelitian. Tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk menguraikan terkait terapi menulis ekspresif sebagai salah satu metode dalam psikologi yang dapat digunakan sebagai media katarsis bagi individu yang sedang mengalami kecemasan. Setelah peneliti mereview 10 jurnal maka didapatkan hasil bahwa terapi menulis ekspresif ini telah terbukti efektif dan bermanfaat digunakan sebagai media penyaluran emosi (katarsis) bagi individu yang sedang mengalami kecemasan. Terapi menulis ini dapat digunakan sebagai metode untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, emosi yang mungkin sulit untuk dijelaskan secara lisan sehingga dapat mengungkapkannya ke dalam bentuk tulisan. Sehingga setelah melakukan terapi ini seorang individu bisa merasa nyaman, lega dan tidak mempunyai beban pikiran atau perasaan karena telah diungkapkan dan diekspresikan dengan cara yang tepat.

Kata Kunci: Kecemasan, Katarsis, Terapi Menulis Ekspresif.

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan menjadi masalah gangguan mental yang paling banyak dialami oleh seorang individu. Gangguan kecemasan ini bisa diderita oleh siapa saja mulai dari anak-anak, remaja sampai orang dewasa. Menurut data dari WHO

(*world health organization*) menjelaskan bahwa lebih dari 200 juta orang di dunia ini pernah mengalami gangguan kecemasan (Gustina et al., 2023). Menurut data dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2019, permasalahan gangguan mental khususnya gangguan kecemasan di negara Indonesia ini sangatlah tinggi. Pada tahun 2021, Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa sejumlah 18.373 orang pernah menderita kecemasan, kemudian sejumlah 23.000 orang pernah menderita depresi dan sejumlah 1193 orang di negara Indonesia ini pernah melakukan percobaan bunuh diri karena mereka merasa stress dan depresi (Ulfinasari et al., 2022).

Ada 2 faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. *Pertama*, faktor intrinsik yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu tersebut contohnya seperti usia, jenis kelamin, emosi, dan perasaan. *Kedua*, faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu tersebut contohnya seperti faktor keluarga, faktor lingkungan, faktor pengalaman, dan status ekonomi (Fitria Chaerany et al., 2023). Sebenarnya kecemasan merupakan suatu hal yang normal apabila dialami oleh seorang individu. Namun apabila kecemasan ini dialami secara terus menerus tanpa henti maka dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi individu tersebut. Contoh dari gangguan kecemasan yang sering dialami oleh seorang individu yaitu merasa cemas karena akan melakukan presentasi di depan kelas, merasa cemas karena akan interview kerja, merasa cemas karena akan menghadapi ujian, dan lain-lain (Marsidi et al., 2022).

Kecemasan ini diartikan sebagai suatu kondisi dimana seorang individu itu merasa takut, tidak nyaman dan dibarengi dengan gejala fisik. Gangguan kecemasan dapat menimbulkan beberapa gejala yaitu yang pertama gejala fisik. Ciri-ciri fisik seseorang yang sedang mengalami kecemasan yaitu tubuhnya gemetar, otot-otonya menegang, mulutnya kering, mengeluarkan keringat dingin, jantungnya berdebar lebih cepat dan pernafasannya pun menjadi lebih cepat. *Kedua*, yaitu emosi. Ketika seorang individu sedang merasa cemas biasanya emosinya tidak terkontrol misalnya mereka menjadi mudah marah, merasa takut, dan juga gelisah. *Ketiga*, yaitu kognitif. Ketika seorang individu sedang merasa cemas biasanya mereka akan kesulitan dalam berkonsentrasi, selalu merasa khawatir dan terkadang juga memikirkan hal-hal yang tidak rasional atau tidak masuk akal. *Keempat*, yaitu perilaku. Ketika seorang individu sedang merasa cemas biasanya mereka cenderung untuk menghindari dari banyak orang dan lebih memilih untuk mengisolasi diri (Salmiyati et al., 2020). Kondisi kecemasan ini dianggap sebagai suatu reaksi ketika seseorang merasa bahwa dirinya sedang berada pada situasi yang dapat membahayakan dan dapat memberikan suatu ancaman bagi individu tersebut (Sarahdevina & Yudiarso, 2022).

Seorang individu yang sedang mengalami kecemasan biasanya mereka memendam suatu emosi yang negatif contohnya seperti ketakutan yang berlebihan, merasa khawatir secara terus menerus, frustrasi, dan biasanya memendam suatu kemarahan. Apabila emosi-emosi negatif ini dipendam secara terus menerus maka dapat berdampak buruk kepada kesehatan fisik maupun kesehatan mental seorang

individu. Oleh karena itu, diperlukan suatu media untuk membantu seorang individu untuk menyalurkan emosinya yang terpendam, media ini dikenal dengan sebutan katarsis (Dewi & Meiyutariningsih, 2021). Katarsis diartikan sebagai media untuk menyalurkan suatu emosi yang terpendam. Seorang yang mencetuskan teori katarsis ini bernama Scheff, beliau menyatakan bahwa melepaskan dan menyalurkan suatu emosi itu dampak berdampak positif terhadap kesehatan. Kemudian menurut pendapat yang dikemukakan oleh Sigmund Freud dalam perspektif psikoanalisis, metode katarsis ini dapat berguna untuk mengubah dan mengganti suatu kebiasaan, dapat mengurangi stress, dapat memasukkan sugesti yang positif ke dalam pikiran dan dapat menenangkan jiwa (Hartono et al., 2024).

Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk membantu meredakan kecemasan yaitu dengan menggunakan terapi menulis ekspresif. Jadi terapi ini diartikan sebagai suatu metode dalam psikologi dengan melakukan kegiatan menulis sebagai sarana untuk mengekspresikan, meluapkan dan menyalurkan emosi yang terpendam. Jika seseorang itu sulit mengungkapkan emosinya dengan menggunakan kata-kata atau ucapan maka mereka dapat mengungkapkan emosinya melalui kegiatan menulis. Terapi ini juga dapat diartikan sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan seseorang tentang suatu peristiwa traumatis yang pernah dialaminya dan menceritakannya ke dalam bentuk tulisan (Isrosa et al., 2022). Melalui kegiatan menulis ini seorang individu dapat menceritakan permasalahannya, emosi yang sedang dirasakannya, maupun kondisi yang sedang dialaminya. Menurut Bolton, terapi menulis dapat bermanfaat dalam membantu seorang individu untuk lebih mengenal dirinya sendiri, dapat membantu mengurangi kecemasan, stress, maupun depresi (Rahmatullah, 2023).

Dalam penelitian ini, fakta literatur yang bisa dijadikan rujukan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nur Afni Safarina, Safuwan, Rahmia Dewi & Cut Ita Zahara pada tahun 2022. Penelitian mereka membahas tentang kegiatan psikoedukasi menulis ekspresif yang dilakukan kepada anak-anak di salah satu panti asuhan yang ada di aceh utara. Psikoedukasi bertujuan untuk membantu mengurangi beban stress yang sedang dialami anak-anak di panti tersebut. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi berdampak positif terhadap anak-anak tersebut. Melalui kegiatan psikoedukasi, anak-anak di panti asuhan tersebut menjadi paham dan bertambah pengetahuannya tentang kegiatan menulis ekspresif, kemudian dapat meningkatkan imajinasi anak-anak, dan dapat membangun kembali hubungan interpersonal antar anak-anak (Safarina et al., 2022).

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Nursan Junita, Riza Musni, Ika Amalia, Syahnaz Panggabean Mardhatillah, Cut Azizah & Husnawesnate pada tahun 2023. Penelitian mereka membahas tentang penggunaan terapi menulis ekspresif sebagai cara untuk mengurangi rasa cemas pada siswa yang mengalami penindasan. Tujuan dari penelitian untuk melihat keefektifan terapi ini dalam membantu menangani masalah kecemasan siswa yang menjadi korban bullying. Kemudian hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terapi menulis efektif digunakan untuk membantu mengatasi masalah siswa yang mengalami kecemasan

karena menjadi korban bullying, hal ini terbukti dari hasil pre test dan post test yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan setelah dilakukan terapi. Melalui terapi, para siswa dapat mencurahkan emosinya yang selama ini mereka pendam melalui tulisan sehingga hal dapat membuat para siswa merasa lebih lega, lebih nyaman dan dapat mengetahui bagaimana cara mengurangi rasa kecemasannya tersebut (Junita et al., 2023).

Lalu penelitian yang dilakukan oleh Balawan Aliman Amali & Laili Etika Rahmawati pada tahun 2020. Penelitian mereka membahas tentang penggunaan terapi menulis ekspresif sebagai sarana untuk mengurangi kecemasan para siswa pada saat sedang berbicara di depan banyak orang. Tujuan dilakukan penelitian untuk melihat apakah terapi menulis ekspresif ini efektif digunakan untuk membantu para siswa yang mengalami kecemasan pada saat berbicara di depan umum. Kemudian hasil dari penelitian menunjukkan bahwa penggunaan terapi menulis ekspresif, efektif digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan siswa saat berbicara di depan kelas. Hal ini terbukti dari hasil angket yang menunjukkan bahwa 24 dari 32 siswa yang ada di SMPN 1 Gatak mengalami penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi menulis. Melalui terapi menulis, para siswa dapat mengungkapkan emosi, perasaan maupun pikirannya yang terpendam dan mencurahkannya dengan menggunakan tulisan sehingga mereka merasa lega setelah melakukan terapi (Amali & Rahmawati, 2020).

Kemudian salah satu penelitian internasional yang mendukung efektivitas terapi menulis ekspresif dilakukan oleh Syah tahun 2023 pada remaja yang menjadi korban bullying. Penelitian ini dilakukan terhadap 44 orang responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Terapi menulis diberikan sebanyak delapan kali dalam kurun waktu empat minggu, masing-masing sesi berlangsung selama 35 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok yang mendapatkan terapi menulis ekspresif. Awalnya, sebagian besar remaja mengalami kecemasan pada tingkat berat, namun setelah mengikuti intervensi ini tingkat kecemasan mereka menurun hingga kategori ringan. Terapi menulis ekspresif dalam penelitian tersebut menjadi sarana yang efektif bagi para remaja untuk menyalurkan emosi yang selama ini terpendam. Mereka diberikan kebebasan untuk menuliskan pengalaman pahit dan perasaan negatif yang sulit diungkapkan secara lisan, tanpa harus terikat dengan struktur bahasa yang formal. Aktivitas ini tidak hanya membantu meredakan ketegangan emosional, tetapi juga mendorong proses refleksi diri yang lebih dalam (Syah, 2023)

Melalui proses menulis, individu mulai memahami apa yang sebenarnya mereka rasakan, mengolah emosi dengan cara yang sehat, serta menemukan ketenangan batin setelah mencurahkan isi hati mereka ke dalam bentuk tulisan. Temuan ini memperkuat bukti bahwa terapi menulis ekspresif dapat dijadikan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan, terutama pada remaja yang mengalami tekanan psikologis akibat perundungan. Berdasarkan dari fenomena banyaknya orang yang mengalami gangguan kecemasan. Maka diperlukan adanya langkah-langkah untuk membantu menangani

hal ini. Salah satu cara yang paling mudah, praktis dan dapat dilakukan oleh siapa saja yaitu melalui terapi menulis ekspresif. Melalui terapi menulis, seorang individu dapat menceritakan, mengungkapkan dan mencurahkan emosi yang sedang dirasakannya, sehingga setelah melakukan terapi ini diharapkan individu tersebut dapat merasa lega karena sudah mampu meluapkan emosinya ke dalam bentuk tulisan. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan terkait terapi menulis ekspresif sebagai salah satu metode dalam psikologi yang dapat digunakan sebagai media katarsis bagi individu yang sedang mengalami kecemasan.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR). *Systematic Literature Review* adalah sebuah metode dalam penelitian untuk mencari, menelaah, dan merumuskan penelitian yang relevan dengan topik yang sedang diteliti (Yusril et al., 2021). Dalam melakukan penelitian, secara sistematis peneliti mereview dan mengidentifikasi jurnal-jurnal yang berkaitan dengan tema yang akan dibahas yaitu tentang terapi menulis ekspresif sebagai media katarsis dalam mengurangi kecemasan. Banyak ahli yang menjelaskan tentang langkah-langkah dalam menuliskan *Systematic Literature Review* dengan baik. Menurut Harahap, langkah-langkah dalam penulisan *systematic literature review* yaitu *pertama*, merumuskan masalah artinya merumuskan masalah atau mengangkat pokok bahasan sebagai bahan referensi dalam penelitian.

Kedua, mencari literatur artinya mencari literature atau artikel yang berhubungan dengan tema yang akan dianalisis. Pencarian literaturnya dilakukan secara online melalui google scholar, garuda dan publish or perish. *Ketiga*, mengevaluasi data artinya pada tahap ini peneliti menyeleksi literature yang telah diperoleh dan memilih literature yang sesuai dengan tema yang akan dibahas Dalam penelitian ini, literature yang telah diperoleh yaitu sebanyak 10 literatur yang berupa artikel atau jurnal yang membahas tentang terapi menulis ekspresif. *Keempat*, menganalisis dan menginterpretasi artinya pada tahap ini dilakukan dengan mengumpulkan, mengelompokkan, mengkaji dan menyajikan literature yang berkaitan dengan tema penelitian (Lubis et al., 2024). Analisis ini bertujuan untuk mendapatkan ringkasan sebagai bahan untuk mengolah hasil penelitian agar mendapatkan informasi yang lengkap dan akurat.

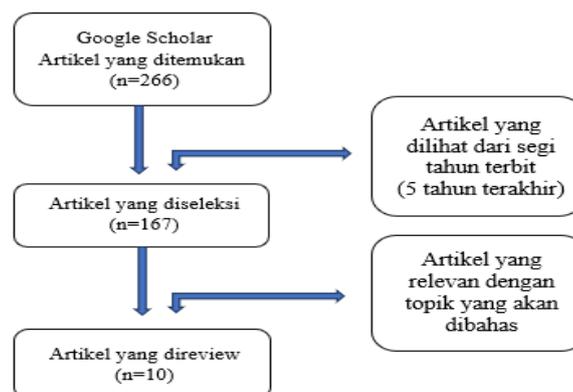


Diagram 1. Alur pemilihan artikel yang direview

HASIL DAN PEMBAHASAN

Referensi atau literature yang digunakan yaitu literature yang telah diseleksi dan dievaluasi sesuai dengan tema yang peneliti butuhkan. Peneliti hanya akan mengambil jurnal dengan tahun terbit 5 tahun terakhir yaitu pada tahun 2020-2024. Setelah literature tersebut telah mengalami proses seleksi dari segi tahun terbit maka selanjutnya yaitu melakukan evaluasi atau seleksi dari topik jurnal yang sesuai dengan tema yang akan dibahas. Topik yang akan diambil dan dibahas oleh peneliti yaitu tentang “Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Media Katarsis Dalam Mengurangi Kecemasan”. Dari proses seleksi dan evaluasi tersebut maka peneliti menemukan jurnal yang sesuai dengan kriteria di atas yaitu sebagai berikut:

No.	Penulis	Judul	Tahun	Hasil
1.	Faradilla Putri Hartono, Izura Rochma, Laili Fatimatuazzahro, Shintya Nabilla & David Desmoon.	<i>Literature Review: Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Bentuk Katarsis Pada Individu yang Mengalami Depresi dan Kecemasan.</i>	2024	Penggunaan metode katarsis dalam terapi menulis ekspresif terbukti efektif dan bermanfaat dalam membantu seorang mahasiswa yang sedang mengalami gangguan kecemasan dan depresi. Dengan menulis, seorang mahasiswa dapat mencurahkan pikiran dan perasaannya melalui kalimat-kalimat yang bisa menggambarkan apa yang sedang dirasakannya. Sehingga terapi ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan depresi yang dialami oleh mahasiswa (Hartono et al., 2024).
2.	Kadek Dwi Jayanti	<i>Literature Review: Efek Menulis Ekspresif Terhadap Pasien Kanker.</i>	2024	Terapi menulis bermanfaat untuk membantu meningkatkan kesehatan fisik dan psikis pasien kanker. Setelah melakukan terapi ini, kondisi fisik dan psikis pasien kanker semakin membaik. Terapi ini dapat membantu mengurangi gejala-gejala kanker yang dialami oleh pasien dan mengurangi kecemasan sehingga terapi ini dapat membantu meningkatkan taraf hidup pasien (Jayanti, 2024).
3.	Nursan Junita, Riza Musni, Ika Amalia, Syahnaz Panggabean Mardhatillah, Cut Azizah & Husnawesnate	<i>Ekspresif Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan Pada Korban Bullying.</i>	2023	Terapi menulis memberikan dampak positif terhadap kondisi psikis siswa korban bullying. Melalui terapi ini, siswa yang mengalami bullying mampu mengungkapkan pikiran maupun perasannya yang mungkin terpendam. Setelah melakukan terapi ini, para siswa merasa lega, nyaman dan mengetahui upaya-upaya yang bisa mereka lakukan

				saat mengalami kecemasan (Junita et al., 2023)
4.	Ayu Sri Ginanti, Uli Makmun Hasibuan, Dania & Julia Siregar	Efektivitas Teknik <i>Expressive Writing</i> dalam Menurunkan <i>Burnout</i> Pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas.	2024	Tuntutan akademik yang dirasakan oleh para siswa dapat menyebabkan siswa merasa jenuh, marah, lelah, emosional dan tidak bersemangat dalam belajar. Sehingga melalui teknik menulis ekspresif ini dapat membantu mengurangi burnout belajar dan meningkatkan kembali motivasi untuk belajar para siswa (Ginanti et al., 2024).
5.	Putri Afifah Nahdah & Abdulloh Aziz Assa'diy	<i>Literature Review: Efektivitas Expressive Writing Therapy</i> Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Kesehatan.	2024	Terapi menulis ini sangat bermanfaat dalam membantu menurunkan kecemasan yang dialami oleh seorang individu, contohnya cemas berbicara di depan banyak orang, cemas belum mendapatkan pekerjaan, cemas karena akan menghadapi ujian dan cemas karena sedang menderita suatu penyakit. Terapi menulis ini dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental seorang individu (Nahdah & Assa'diy, 2024).
6.	Hairani Lubis & Diah Rahayu	<i>Expressive Writing Therapy</i> dalam Mengelola Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid 19.	2021	Kehidupan manusia mengalami perubahan setelah pandemi covid 19. Pandemi ini tidak hanya berdampak kepada kondisi perekonomian, pendidikan, kesehatan maupun hubungan sosial seseorang, akan tetapi juga berdampak kepada kondisi psikisnya. Pada masa pandemi banyak orang yang mengalami stress, gelisah, cemas, maupun depresi. Oleh karena itu, diperlukan suatu cara agar dapat meningkatkan kesejahteraan mental pada masa pandemi covid 19, salah satunya adalah dengan melakukan seminar tentang edukasi terapi menulis ekspresif. Seminar ini diikuti oleh 30 orang mahasiswa. Melalui seminar ini mahasiswa diberikan edukasi tentang terapi menulis ekspresif untuk membantu mengurangi rasa cemas dan depresi pada saat masa pandemi covid 19 (Lubis & Rahayu, 2021).
7.	Chairuni Nisaa, Fitriatul	<i>Expressive Writing Therapy</i> Untuk Meningkatkan	2022	Terapi menulis ekspresif ini dapat membantu pasien yang menderita skizofrenia paranoid untuk

	Masruroh & Herlan Pratikto	Kemampuan Pengungkapan Diri (<i>Self Disclosure</i>) Pada Pasien Skizofrenia Paranoid		mengekspresikan pikiran maupun emosi yang sedang dirasakannya. Terapi ini dapat digunakan sebagai media katarsis untuk mengungkap perasaannya secara bebas dan dapat menyalurkan emosinya dengan cara yang tepat.
8.	Rismayanti Nursolehah & Rahmiati	Pengaruh <i>Expressive Writing</i> Terhadap Penurunan Stress Akademik Mahasiswa.	2022	Mahasiswa tingkat akhir sangat rentan sekali mengalami stress akademik, hal ini disebabkan karena tuntutan akademik dan beban tugas yang harus disegera diselesaikannya salah satunya adalah skripsi. Oleh karena itu, diperlukan adanya suatu metode yang dapat membantu mahasiswa menurunkan stress akademik, salah satunya adalah dengan terapi menulis ekspresif. Dalam terapi ini, mahasiswa dapat menuangkan dan menceritakan semua beban pikiran maupun perasaannya ke dalam bentuk tulisan tangan sehingga setelah melakukan terapi ini mahasiswa bisa merasa lebih lega karena sudah meluapkan semua emosi yang selama ini dirasakannya (Nursolehah & Rahmiati, 2022).
9.	Zahrotul Jannah	Efektivitas <i>Expressive Writing Therapy</i> dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami <i>Broken Home</i> .	2022	Menulis ekspresif dapat menjadi metode terapi yang dapat membantu santri yang mengalami kecemasan akibat keluarganya yang broken home. Terapi ini dilakukan selama 5 hari kepada para santri. Dalam terapi ini para santri diminta untuk menuliskan dan menceritakan semua pikiran dan perasannya ke dalam buku harian atau buku diary. Terapi menulis ini dapat membantu menstabilkan mood serta mengurangi rasa kecemasan, kekhawatiran dan ketakutan yang dirasakan para santri selama ini. Melalui terapi ini, para santri dapat memahami dan menerima kondisi keluarganya yang <i>broken home</i> (Jannah, 2022).
10.	Marta Pastari, Sri Martini & Sri Endriyani	Pengaruh <i>Expressive Writing Therapy</i> Terhadap Kecemasan Pada Pengguna Narkoba	2023	Terapi menulis ekspresif terbukti dapat membantu mengurangi rasa cemas para individu yang menggunakan narkoba. Melalui terapi ini mereka dapat mengungkapkan, menceritakan

				dan meluapkan perasaan dan pikiran yang dialaminya seperti rasa gelisah, marah, takut, sedih, kecewa, cemas dan frustrasi. Sehingga setelah melakukan terapi ini mereka merasa lebih lega karena sudah menuangkan perasaannya dengan cara yang tepat (Pastari et al., 2023).
--	--	--	--	--

Dari 10 literature atau jurnal yang telah direview maka dapat diketahui bahwa terapi menulis ekspresif terbukti bermanfaat dalam membantu mengurangi rasa cemas yang dialami oleh seorang individu. Terapi menulis ekspresif diartikan sebagai metode dalam psikologi yang menggunakan kegiatan menulis sebagai cara untuk mengungkapkan dan mengendalikan emosi dengan baik. Dalam terapi ini seorang individu diarahkan untuk mengutarakan pikiran, perasaan, isi hati, maupun emosi yang telah dipendam dan mungkin sulit untuk dijelaskan dalam bentuk lisan, maka dapat di ceritakan ke dalam bentuk tulisan tangan. Terapi menulis ekspresif ini bertujuan untuk membantu mengungkapkan isi pikiran, isi hati, emosi maupun perasaan yang mungkin terpendam; mengurangi stress, cemas, frustrasi dan depresi; serta dapat meningkatkan kesehatan mental seorang individu (Cempaka, 2022). Terapi menulis merupakan salah satu metode yang dapat digunakan oleh siapa saja, termasuk remaja, sebagai media untuk mengelola emosi. Berdasarkan hasil kajian dari berbagai jurnal, terapi ini efektif dalam membantu siswa yang mengalami kecemasan akibat pengalaman buruk seperti penindasan. Bullying sendiri adalah bentuk kekerasan, baik secara fisik maupun verbal, yang dilakukan dengan tujuan menyakiti atau merendahkan orang lain, dan dapat terjadi dalam berbagai lingkungan, termasuk di kalangan remaja (Abdi et al., 2024).

Masa remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan biologis, emosional, serta sosial. Remaja berada dalam fase peralihan dari ketergantungan menuju kemandirian, sehingga lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan sering kali menghadapi konflik dalam proses pencarian jati diri (Hermatasiyah, 2023). Dalam fase ini, ketidakstabilan emosi dan tekanan sosial dapat memicu berbagai bentuk perilaku menyimpang. Salah satu bentuk penyimpangan yang sering muncul adalah kenakalan remaja, yang dapat dikategorikan sebagai gejala sosial karena bertentangan dengan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat. Penelitian yang dilakukan di Kampung Dongkal, Cipondoh, menunjukkan bahwa jenis kenakalan remaja yang paling umum antara lain adalah tindakan pencurian, membolos, keluyuran saat pelajaran, dan perkelahian. Faktor penyebabnya tidak hanya berasal dari dalam diri remaja, tetapi juga dari keluarga, lingkungan sekolah, dan masyarakat sekitar (Cintana et al., 2023). Melihat kompleksitas permasalahan remaja, terapi menulis dapat menjadi salah satu alternatif strategis untuk membantu mereka mengekspresikan perasaan secara bebas dan aman. Melalui tulisan, remaja dapat merefleksikan pengalaman

hidupnya, memahami emosi yang dialaminya, serta mengurangi beban pikiran yang memicu stres dan kecemasan.

Tidak hanya bermanfaat bagi remaja, terapi menulis juga telah digunakan pada berbagai kelompok lain seperti para mahasiswa yang merasa stress dan frustrasi karena tuntutan akademik, santri yang *broken home*, pasien kanker, hingga para pecandu narkoba. Setelah melakukan terapi, mereka merasa bahwa terapi menulis dapat membantu mengurangi rasa cemas yang dialaminya. Terapi menulis juga dapat membantu masyarakat yang terkena dampak dari pandemi Covid 19. Pada masa pandemi, masyarakat banyak yang mengeluh stress, cemas, frustrasi hingga depresi karena banyak hal dalam kehidupannya yang mengalami perubahan misalnya masyarakat kehilangan pekerjaannya karena banyak yang di phk, tidak dapat melakukan aktivitas di luar rumah karena adanya pembatasan sosial sehingga merasa terisolasi di dalam rumah, merasa cemas terhadap kondisi kesehatannya, merasa kehilangan orang-orang terdekatnya karena banyak yang meninggal dunia akibat dari virus Covid 19. Dari fenomena tersebut maka diperlukan adanya metode untuk membantu menangani kecemasan, salah satu metodenya adalah melalui terapi menulis ekspresif. Langkah-langkah dalam terapi menulis ekspresif ini yaitu *pertama*, meminta subjek menuliskan segala sesuatu yang sedang dipikirkan dan dirasakannya contohnya tentang pengalaman menyakitkan yang pernah dialami, permasalahan dan perasaan yang mungkin membuat tidak nyaman, dan emosi yang terpendam.

Kedua, subjek diminta untuk menulis secara bebas apa yang sedang dialami dan dirasakannya dengan durasi kurang lebih 15 menit sampai 30 menit. Dalam menulis, subjek tidak dinilai dari segi tata bahasanya dan kebakuan kalimatnya. Akan tetapi subjek boleh menuliskan secara bebas apapun yang menjadi beban pikiran dan perasaannya sehingga diharapkan setelah melakukan terapi ini subjek menjadi lebih nyaman, lega dan tidak ada beban lagi dalam pikiran maupun perasaannya karena telah diungkapkan dengan cara yang tepat yaitu melalui terapi menulis. *Ketiga*, terapi menulis biasanya dilakukan selama 3 sampai 4 hari. Kemudian setelah 4 hari maka langkah terakhir yang harus dilakukan adalah mengevaluasi hasil dari terapi tersebut, apakah terbukti efektif dalam membantu menangani masalah subjek atau tidak (Belangi, 2024). Jika terapi ini tidak efektif maka langkah yang dapat dilakukan adalah mengkaji ulang hambatan yang dialami subjek, menambah durasi terapi agar subjek dapat mengeksplorasi emosinya lebih dalam, memberikan dukungan emosional kepada subjek, dan dapat menggabungkan terapi menulis dengan metode lain contohnya dengan layanan konseling individu.

Dari 10 literature atau jurnal yang telah direview, belum ada yang membahas tentang penggunaan terapi menulis ekspresif dalam bentuk teknologi digital. Maka dalam penelitian ini, peneliti akan menguraikan tentang penggunaan teknologi sebagai media untuk melakukan terapi menulis ekspresif. Pada masa modern, teknologi mengalami perkembangan sangat pesat. Kebanyakan masyarakat telah menggunakan berbagai macam teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya teknologi maka dapat memudahkan manusia dalam

melakukan berbagai aktivitas contohnya dapat memberikan dan menerima suatu informasi dengan cepat, dapat berbelanja secara online sehingga tidak perlu datang langsung ke tempatnya, dapat terhubung dengan orang lain meskipun jaraknya jauh, dan lain sebagainya. Kemudian dampak dari perkembangan teknologi juga bermanfaat dalam membantu pelaksanaan terapi, salah satunya terapi menulis ekspresif. Teknologi dapat memudahkan pelaksanaan terapi menulis karena lebih fleksibel dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Terapi menulis ini dapat dilakukan dengan menggunakan aplikasi seperti *notion*, *microsoft word*, *gratitude: self care journal*, aplikasi catatan bawaan dari handphone atau aplikasi lain yang bisa dijadikan sebagai alat untuk menulis diary harian.

Kelebihan dari terapi menulis dengan menggunakan teknologi adalah dapat memudahkan orang-orang yang tinggalnya di tempat yang jauh atau terpencil dan tidak dapat bertemu langsung dengan terapis maka dapat menggunakan teknologi seperti aplikasi diary yang ada di handphone untuk mengungkapkan dan menceritakan pikiran maupun perasaan yang sedang dialaminya, dapat menghemat waktu dan biaya karena tidak perlu pergi ke tempat terapi, fleksibel dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun serta penulis dapat melihat perkembangan emosinya dari tulisan-tulisan yang pernah ditulis sebelumnya. Disisi lain, penggunaan teknologi dalam terapi menulis ini juga mempunyai kelemahan yaitu kurangnya interaksi secara langsung antara terapis dengan klien, sehingga kurang mendapatkan dukungan emosional dari terapis, notifikasi dari aplikasi lain yang ada di handphone dapat mengganggu klien saat sedang menulis, dapat terkendala jaringan internet dan jika tidak hati-hati maka informasi maupun catatan yang ada di handphone bisa diketahui oleh orang lain. Maka diperlukan adanya fitur keamanan yang lebih ketat lagi untuk menjaga privasi dari klien.

SIMPULAN

Dari hasil mereview 10 artikel jurnal di atas maka dapat disimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif ini telah terbukti efektif dan bermanfaat digunakan sebagai media penyaluran emosi (katarsis) bagi individu yang sedang mengalami kecemasan. Terapi menulis ini dapat digunakan sebagai metode untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, emosi yang mungkin sulit untuk dijelaskan dengan menggunakan kata-kata sehingga mengungkapkannya ke dalam bentuk tulisan. Sehingga setelah melakukan terapi ini seorang individu bisa merasa nyaman, lega dan tidak mempunyai beban pikiran atau perasaan karena telah diungkapkan dan diekspresikan dengan cara yang tepat yaitu melalui terapi menulis ekspresif. Pada era modern, terapi menulis dapat dilakukan secara online dengan menggunakan bantuan aplikasi di handphone seperti aplikasi *notion*, *microsoft word*, *gratitude: self care journal* dan aplikasi lain yang berfungsi sebagai alat untuk menulis diary harian. Kelebihan dari penggunaan teknologi ini adalah fleksibel dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun, dapat menghemat waktu dan biaya, dan dapat mengontrol perkembangan emosi secara mandiri dengan cara melihat hasil tulisan yang telah ditulis sebelumnya. Sedangkan kelemahan dari

penggunaan teknologi terhadap pelaksanaan terapi menulis adalah dapat terkendala sinyal, informasi atau catatan yang telah ditulis dapat diketahui oleh orang lain, dan kurangnya interaksi antara terapis dengan klien. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji efektivitas terapi menulis ekspresif terhadap gangguan emosi lainnya, seperti stres dan depresi, serta membandingkan pelaksanaan terapi secara manual dan digital untuk mengetahui pendekatan yang paling sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., Hasna, A., Jannah, K. M., Aurelya, R. P., Siloam, Muthmainnah, G., Desmitha, N. P., & Septianingrum, T. (2024). Korban Bullying: Bagaimana Dinamika Dan Penanganannya Dengan Konseling Kelompok Pendekatan Gestalt. *Journal Of Islamic Education Guidance And Counseling*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v5i1>
- Amali, B., & Rahmawati, L. E. (2020). Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara di Depan Umum dengan Metode Expressive Writing Therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2, 109–118. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.12306>
- Belangi, S. P. (2024). Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self-Healing untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Kesejahteraan Bersama: Jurnal Pengabdian Dan Keberlanjutan Masyarakat*, 1(3), 49–59. <https://doi.org/10.62383/bersama.v1i3.317>
- Cempaka, A. A. (2022). Literature Review : Terapi Menulis Terhadap Kecemasan Korban Bullying di Indonesia. *Jurnal Ners Lentera*, 10(2), 81–92. <https://doi.org/10.33508/ners.v10i2.4124>
- Cintana, B., Rahman, F., Utami, I. S., Febrianti, N. R., & Rahmadhanti, Z. (2023). Gambaran Kenakalan Remaja di Kampung Dongkal Cipondoh serta Upaya Penanganannya. *Journal Of Islamic Education Guidance And Counseling*, 4(2), 54–62. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v4i2.275>
- Dewi, G. A. N. T., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- Fitria Chaerany, A., Fitria, Y., Fadhilah, S., & Al Audhah, N. (2023). Analisis Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Kajian pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022. *Homeostatis*, 6(3), 603–614. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i3.11447>
- Ginanti, A. S., Hasibuan, U. M., Dania, & Siregar, J. (2024). Efektivitas Teknik Expressive Writing Dalam Menurunkan Burnout Pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 2(1), 209–216. <https://doi.org/10.59388/sscij.v2i1.507>

- Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). Hubungan Peer Suport dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Studi di Kota Batam. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 150–155. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.515>
- Hartono, F. P., Rochma, I., Fatimatuzzahro, L., Nabilla, S., & Desmoon, D. (2024). Literature Review: Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif sebagai Bentuk Katarsis pada Individu yang Mengalami Depresi dan Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(2), 19–30. <https://doi.org/10.37776/jizp.v6i2.1397>
- Hermatasyah, N. (2023). Layanan Bimbingan Klasikal dalam Perkembangan Remaja. *Journal Of Islamic Education Guidance And Counseling*, 4(1), 1–6.
- Isrosa, M., Wardiah, D., & Surmilasari, N. (2022). Penerapan Expressive Writing Sebagai Metode Katar Sis Pada Siswa Kelas V SD Negeri 10 Koba. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 3219–3229.
- Jannah, Z. (2022). Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(2), 95–104. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.19507>
- Jayanti, K. D. (2024). Literature Review: Efek Menulis Ekspresif Terhadap Pasien Kanker. *Jurnal Experientia*, 12(1), 55–69.
- Junita, N., Musni, R., Amalia, I., Mardhatillah, S. P., Azizah, C., & Husnawesnate. (2023). Expressive Writting Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Korban Bullying. *Jurnal Diversita*, 9(1), 78–84. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8333>
- Lubis, H., & Rahayu, D. (2021). Expressive Writing Therapy dalam Mengelola Kecemasan pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(4), 1970–1981. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i4.4874>
- Lubis, I. A. H., Hasanah, R. U., Tanjung. Khairunnisa, & Mahfirah, L. (2024). Jenis Kesalahan Pada Pembuktian Matematis : Systematic Literature Review. *Bilangan : Jurnal Ilmiah Matematika, Kebumian Dan Angkasa*, 2(3), 93–99. <https://doi.org/10.62383/bilangan.v2i3.56>
- Marsidi, S. R., Yaqiin, A. A., Amsyar, A., Komala, E., Pratomo, G., Kim, I. V. A., & Hutagalung, R. B. Z. (2022). Gambaran Kecemasan Individu Dewasa di Jabetang (Jakarta, Bekasi, dan Tangerang): Gejala dan Penyebab. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.8150>
- Nahdah, P. A., & Assa'diy, A. A. (2024). Literature Review : Efektivitas Expressive Writing Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Kesehatan. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(8), 13–17. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i8.771>
- Nursolehah, R., & Rahmiati. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Pastari, M., Martini, S., & Endriyani, S. (2023). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pengguna Narkoba. *JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 18(1), 59–64. <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1>

- Rahmatullah, M. D. T. (2023). Aktivitas Expressive Writing Sebagai Media Muhasabah Diri Pada Warga Binaan Perempuan Lembaga Perasyarakatan Kelas II B Ngawi. *Jusma: Jurnal Studi Islam Dan Masyarakat*, 2(1), 1–100.
- Safarina, N. A., Safuwani, Dewi, R., & Zahara, C. I. (2022). Psikoedukasi Writing for Happiness “Menulis Ekspresif untuk Mencapai Kesehatan Mental yang Optimal.” *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 215–219. <https://doi.org/10.29303/jppm.v5i3.3756>
- Salmiyati, Sulistyaningsih, W., & Ervika, E. (2020). Kecemasan Anak Korban Bullying: Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 4(1), 49–56.
- Sarahdevina, P. N., & Yudianto, A. (2022). Studi Meta Analisis: Efektivitas Terapi Menulis dalam Menurunkan Kecemasan Orang Dewasa dengan Pengalaman Traumatis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 57–62. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245>
- Syah, A. Y. (2023). The Effect of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety Levels in Adolescent Bullying Victims. *Babali Nursing Research*, 4(3), 337–347. <https://doi.org/10.37363/bnr.2023.43248>
- Ulfinasari, E., Winahyu, K. M., & Nainar, A. A. A. (2022). Cyberbullying dan Kecemasan Remaja: Sebuah Studi Deskriptif. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 6(1), 80–89.
- Yusril, A. N., Larasati, I., & Al Zukri, P. (2021). Systematic Literature Review Analisis Metode Agile dalam Pengembangan Aplikasi Mobile. *Sistemasi: Jurnal Sistem Informasi*, 10(2), 369–380.