

**TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI UPAYA *SELF HEALING*
UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA
AKHIR DI KABUPATEN CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Disusun Oleh :

RUHI APRILIA MUHARROMAH

NIM.1908306082

**IAIN SYEKH NURJATI
CIREBON**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1444 H/ 2023 M**

**TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI UPAYA *SELF HEALING*
UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL
PADA REMAJA AKHIR DI KABUPATEN CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Disusun Oleh :

RUHI APRILIA MUHARROMAH

NIM.1908306082

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1444 H/ 2023 M**

ABSTRAK

Ruhi Aprilia Muharromah : Terapi Menulis Ekspresif sebagai Upaya *Self Healing* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental pada Remaja Akhir di Kabupaten Cirebon

Terapi menulis ekspresif adalah sebuah terapi dengan pendekatan kognitif yang mengarah pada kegiatan menulis sesuai dengan kondisi, perasaan, dan emosional orang tersebut. Dalam penggunaannya, terapi menulis ekspresif sangatlah berperan dalam proses *self healing*-nya remaja akhir untuk menyalurkan, melepaskan, memproses, serta mengekspresikan segala macam emosi negatif. Setelah dilakukannya *self healing* menggunakan proses terapi menulis ekspresif ke depannya remaja akhir mampu mengatasi permasalahan yang terjadi pada dirinya dan sedikit demi sedikit bisa meningkatkan kesehatan mentalnya.

Tujuan dari penelitian ini yaitu : (1) Untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan mental yang dialami oleh remaja akhir, (2) untuk memahami jenis-jenis media terapi menulis ekspresif sebagai upaya *self healing* untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja akhir, (3) untuk mengetahui bagaimana manfaat terapi menulis ekspresif sebagai upaya *self healing* terhadap kesehatan mental remaja akhir.

Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kualitatif deskriptif, sumber data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data menggunakan: (1) wawancara, (2) observasi, (3) dokumentasi. Teknik penentuan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, informan penelitian ini ada 5 yaitu: (1) Phonam, (2) Alin, (3) Fatiha, (4) Athiya, (5) Layine. Teknik analisis data menggunakan: (1) reduksi data, (2) penyajian data, (3) penarikan kesimpulan atau verifikasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) kondisi kesehatan mental pada remaja akhir yang terdiri dari: a) kondisi psikologis pada remaja akhir, b) kondisi sosial pada remaja akhir, c) kondisi pendidikan pada remaja akhir; (2) jenis-jenis media terapi menulis ekspresif yang terdiri dari: a) menulis diari, b) puisi, c) cerpen; (3) manfaat terapi menulis ekspresif pada remaja akhir yang terdiri dari: a) alasan menggunakan terapi menulis ekspresif, b) waktu pelaksanaan terapi menulis ekspresif, d) penyaluran hasil terapi menulis ekspresif e) respond orang terdekat tentang pelaksanaan terapi menulis ekspresif f) manfaat terapi menulis ekspresif.

Kata kunci: *Terapi menulis ekspresif, self healing dan kesehatan mental*

ABSTRAK

Ruhi Aprilia Muhammrah: Expressive Writing Therapy as a Self Healing Effort to Improve Mental Health Late Adolescents in Cirebon District

Expressive writing therapy is a therapy with a cognitive approach that leads to writing activities according to the person's condition, feelings, and emotions. In its use, expressive writing therapy plays a very important role in the adolescent's self-healing process in the end to channel, release, process, and express all kinds of negative emotions. After doing self-healing using the process of expressive writing therapy in the future, late adolescents are able to overcome the problems that occur to them and little by little can improve their mental health.

The aims of this study were: (1) To find out how mental health conditions are experienced by late adolescents, (2) To understand types of expressive writing therapy media as a self-healing effort to improve mental health in late adolescents, (3) To find out what are the benefits of expressive writing therapy as a self-healing effort on the mental health of late adolescents.

The research method uses qualitative methods with a descriptive qualitative approach, primary and secondary data sources. Data collection techniques using: (1) interviews, (2) observation, (3) documentation. The technique for determining informants used a purposive sampling technique, there were 5 informants in this study, namely: (1) Phonam, (2) Alin, (3) Fatiha, (4) Athiya, (5) Layine. Technical data analysis using: (1) data reduction , (2) data presentation, (3) drawing conclusions or verification.

The results of this study indicate that: (1) mental health conditions in late adolescents consisting of: a) psychological conditions in late adolescents, b) social conditions in late adolescents, c) educational conditions in late adolescents; (2) types of expressive writing therapy media consisting of: a) writing diaries, b) poetry, c) short stories; (3) the benefits of expressive writing therapy in late adolescents consisting of: a) reasons for using expressive writing therapy, b) time for expressive writing therapy, d) distribution of the results of expressive writing therapy e) responses from people closest to expressive writing therapy implementation f) benefits expressive writing therapy.

Keywords: *Expressive writing therapy, self healing and mental health.*

LEMBAR PERSETUJUAN

TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI UPAYA *SELF HEALING* UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA AKHIR DI KABUPATEN CIREBON

Disusun oleh:

RUHI APRILIA MUHARROMAH

NIM.1908306082

Menyetujui

Pembimbing I



Dr. Jaja Suteja M.Pd.I

NIP. 198307052011 01 1 014

Pembimbing II



Eha Julaeha M.A

NIP. 197212152014 11 2 001

Mengetahui



Drs. H. Muzaki M.Ag

NIP. 196607201999 03 1 001

NOTA DINAS

Kepada
Yth. Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling
Islam
IAIN Syekh Nurjati
Di Cirebon

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini.

Nama : Ruhi Aprilia Muharromah

Nim : 1908306082

Judul :**Terapi Menulis Ekspresif sebagai Upaya Self Healing untuk Meningkatkan Kesehatan Mental pada Remaja Akhir di Kabupaten Cirebon**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosahkan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Cirebon, 30 November 2022

Pembimbing I


Dr. Jaja Suteja M.Pd.I

NIP. 198307052011 011 014

Pembimbing II


Eha Julieha M.A

NIP. 197212152014 112 001

PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillahirrahmanirrahim.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ruhi Aprilia Muharromah

Nim : 1908306082

Judul : "Terapi Menulis Ekspresif sebagai Upaya *Self Healing* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental pada Remaja Akhir"

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah, dan
3. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian maupun seluruh isinya merupakan karya plagiat, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Cirebon, 30 November 2022



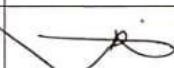
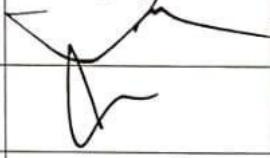
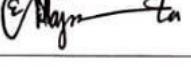
Ruhi Aprilia Muharromah

NIM. 1908306082

PENGESAHAN

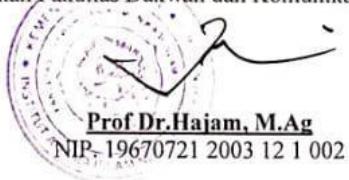
Skripsi yang berjudul "**Terapi Menulis Ekspresif sebagai Upaya *Self Healing* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental pada Remaja Akhir di Kabupaten Cirebon**" oleh Ruhi Aprilia Muharromah, NIM.1908306082, telah dimunaqosahkan pada tanggal 21 Februari 2023 dihadapan dewan penguji dan dinyatakan **LULUS**.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 19903 1001	02 - 02 - 2023	
Sekretaris Jurusan Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 198307052011011014	27 - 02 - 2023	
Penguji I Prof Dr.Hajam, M.Ag NIP. 19670721 2003 12 1 002	27 - 02 - 2023	
Penguji II H. Saeful Badar, S.Ag,MA NIP. 196809222014111001	27 - 02 - 2023	
Pembimbing I Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 198307052011011014	27 - 02 - 2023	
Pembimbing II Eha Julaeha M.Ag NIP.197212152014112001	27 - 02 - 2023	

Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



PERSEMBAHAN

Puji syukur atas khadirat Allah SWT. yang mana telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Bahwa dalam proses tersebut tidaklah terlepas dari bantuan, bimbingan, dan motivasi dari berbagai pihak. Atas segala rahmat, dengan rasa bangga serta bahagia saya haturkan rasa syukur dan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag, Rektor IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Bapak Dr. H. Hajam, M.Ag, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
3. Bapak Drs. H. Muzaki, M.Ag, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
4. Bapak Dr. Jaja Suteja M.Pd.I, Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
5. Seluruh dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam, terima kasih atas ilmu dan bimbingannya yang telah diberikan kepada penyusun.
6. Bapak Jaja Suteja dan Ibu Eha Julaeha M.A, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan pertimbangan-pertimbangan bermakna bagi penulis selama penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh informan penelitian yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
8. Kedua orang tua tersayang, terima kasih banyak telah atas dukungan, cinta, serta doa yang selalu mengiringi setiap langkahku, dan itu tentu sangat berharga dan tidak akan pernah bisa terbalaskan oleh apapun.
9. Diri aku sendiri, terima kasih banyak telah berusaha menjadi kuat serta lebih baik lagi dalam hal apapun. Termasuk pada proses penyusunan skripsi ini yang bertepatan dengan diterpanya permasalahan keluarga yang cukup besar.
10. Keluarga tercinta, terima kasih atas dukungan, dan dorongan semangat yang diberikan. Semoga kelak bisa menjadi orang yang sukses serta diberkahi oleh Allah Swt. dan bisa membahagiakan orang tua dan keluarga.
11. Keluarga besar tersayang yang selalu memberikan motivasi, doa dan dukungan dari segi apapun.
12. Guru spiritualku Habib Lutfi bin Yahya, KH. Mustofa Aqil Siroj, KH. Usamah Manshur dan Nyai Hj. Munyati Arsyad. Terima kasih telah mendoakanku,

serta memberikan amalan-amalan dan juga ilmu. Semoga selalu diberkahi Allah SWT.

13. Sahabatku Athiyatul Uluwiyah yang selalu ada serta memberikan dukungan dalam keadaan apapun.
14. Sahabatku Trilly (Khusnul Khotimah, Ade Karimah, Leni Amelia, Lili Suliyanti, dan Nakhriyati). Terima kasih telah senantiasa memberikan semanga
15. Teman KKN, yakni Julia Putri Andhini dan Qidam Anwarul Ihsani. Terima kasih telah membantu dalam penggerjaan skripsi ini.
16. Teman dekat kuliahku Neneng Farhatul Aliyah dan Siti Layinnatun Najmah. Terima kasih telah memberikan dukungan baik moral maupun material.
17. Temanku Siti Ida, Gusay King M, Rikana. Terima kasih telah membersamai.
18. Keluarga besar BKI B. Terima kasih sudah menjadi keluarga, teman, tempat berbagi cerita, tempat membuat kenangan tangis maupun bahagia. Segala kenangan dan pergalaman selama tiga setengah tahun bersama kalian.
19. Teman-teman BKI angkatan 2019. Terima kasih atas kenangan, dan pengalaman suka dan duka bersama seperjuangan selama di masa perkuliahan, semoga kita semua lulus sarjana dan sukses selalu.
20. Seseorang yang dimasa laluku. Terima kasih telah menjadi salah satu inspirasi dalam pembuatan skripsi ini, serta kenangan yang membuatku bisa lebih kuat dari sebelumnya dan juga membuatku menjadi lebih baik lagi dalam mengatur keadaan psikologisku.
21. Imamku di masa depan yang aku berharap semoga kamu banga dengan apa yang aku raih dan menerima apa adanya.
22. Teman dan sahabat yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih banyak sudah selalu mencoba meluangkan waktu dan senantiasa memberikan bantuan di saat dibutuhkan.

Demikian persembahan ini saya sampaikan sebagai rasa syukur dan rasa terima kasih sebesar-besarnya untuk semua, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan berguna untuk memajukan keilmuan di masa yang akan datang. Aamiin Ya Rabbal Alamin.

RIWAYAT HIDUP

Nama	: Ruhi Aprilia Muharromah
NIM	1908306082
Tempat Lahir	: Cirebon
Tanggal Lahir	: 21 April 2001
Jenis Kelamin	: Perempuan
Nama Ayah	: Drs. H. Mujayin M.Pd.I
Nama Ibu	: Hj. Yayah Sukriyati S.Pd.I
Agama	: Islam
Alamat	: Desa Astanajapura Dusun Nangka Rt 002/Rw 001 Kecamatan Astanajapura Kabupaten Cirebon



PENDIDIKAN FORMAL

1. 2007-2013 : MINU Putri Astanajapura
2. 2013-2017 : MTS NU Putri 3 Buntet Pesantren Cirebon
3. 2017-2019 : MAN 5 Cirebon
4. 2019-Sekarang : IAIN Syekh Nurjati Cirebon

PENDIDIKAN NON FORMAL

1. 2007-2013 : DTA NU Astanajapura
2. 2017-2019 : Pondok Pesantren An-Nashuha Kalimukti-Pabeledilan-Kab.Cirebon

PENGALAMAN ORGANISASI

1. 2017-2019 : Praja Muda Karana (Pramuka)
2. 2017-2019 : Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama (IPPNU)
3. 2019-2021 : Jurnalistik BKI

MOTTO

“Jadikanlah hinaan itu sebagai motivasimu untuk menjadi lebih baik lagi”.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum Wr.wb

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah mananya senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis telah menyelesaikan skripsi dengan judul **“Terapi Menulis Ekspresif sebagai Upaya Self Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental pada Remaja Akhir di Kabupaten Cirebon”**.

Selama penyusunan skripsi ini penulis telah mendapatkan bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak. Sehingga dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Bapak Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag, Rektor IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Bapak Dr. H. Hajam, M.Ag, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
3. Bapak Drs. H. Muzaki, M.Ag, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
4. Bapak Dr. Jaja Suteja M.Pd.I, Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam sekaligus dosen pembimbing I (satu). Terima kasih telah senantiasa menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dan membimbing saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Eha Julaeha M.A, selaku dosen pembimbing II (dua). Terima kasih banyak atas dorongan, dukungan serta bimbingannya dalam pengerjaan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Terima kasih atas ilmu dan bimbingannya yang telah diberikan kepada penyusunan.
7. Ibu Pratiwi Nur Apriani selaku staf Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Terima kasih telah membantu peneliti dalam melengkapi data penulisan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu staf Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
9. Seluruh informan penelitian yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan penyusunan skripsi ini.

10. Rekan-rekan kuliah Jurusan BKI angkatan 2019. Terima kasih atas pengalaman dan kenangan baik suka maupun duka bersama seperjuangan duduk di bangku perkuliahan ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT. berkenan memberikan rahmat serta segala kebaikan pada pihak yang membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum Wr.wb

Cirebon, 30 November 2022

Ruhi Aprilia Muharromah

NIM.1908306082



	DAFTAR	ISI
ABSTRAK.....		i
ABSTRACT		ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....		iii
NOTA DINAS		iv
PERNYATAAN KEASLIAN		v
PENGESAHAN		vi
PERSEMBERAHAN.....		viii
RIWAYAT HIDUP		ix
MOTTO.....		x
KATA PENGANTAR		xi
DAFTAR ISI		xii
DAFTAR TABEL.....		xv
BAB I PENDAHULUAN		1
10.1	Latar Belakang Masalah	1
10.2	Permasal ahan penelitian	8
10.2.1 Identifikasi Masalah		8
10.2.2 Pembatasan Masalah.		8
10.2.3 Pertanyaan Penelitian.		9
10.3	Tujuan Penelitian.	9
10.4	Kegunaan Penelitian.	10
10.4.1 Manfaat Teoritis.		10
10.4.2 Manfaat Praktis.....		10
10.5	Penelitian Terdahulu.....	11
10.6.....	Kerangka Teori.	13
10.7	Metodelogi Penelitian.	14
10.7.1 Jenis Penelitian.		14
10.7.2 Pendekatan/Metode.....		14

10.7.3 Sumber Data.....	15
10.7.4 Teknik Pengumpulan Data.....	16
10.8.....	Teknik
Penentuan Informan.....	17
10.9.....	Teknik
Analisis Data.....	23
10.10Waktu dan tempat penelitian.....	24
10.11Sistematika Penulisan.....	27
BAB II LANDASAN TEORI.....	30
2.1 <i>Self Healing</i>	28
2.1.1 Definisi <i>Self Healing</i>	28
2.1.2 Macam-Macam <i>Self Healing</i>	30
2.2 Terapi Menulis Ekspresif.....	38
2.2.1 Definisi Terapi Menulis Ekspresif.....	38
2.2.2 Manfaat Terapi Menulis Ekspresif.....	41
2.2.3 Tahapan Terapi Menulis Ekspresif.....	42
2.2.4 Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Upaya Self Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Akhir.	43
2.3 Kesehatan Mental.....	45
2.3.1 Definisi Kesehatan Mental.	45
2.3.2 Kriteria kesehatan mental	47
2.4 Remaja Akhir	49
BAB III KONDISI KESEHATAN MENTAL REMAJA AKHIR.....	51
3.1 Kondisi Psikologis.....	51
3.2 Kondisi Sosial.....	58
3.3 Kondisi Pendidikan.....	62
BAB IV JENIS-JENIS MEDIA TERAPI MENULIS DAN MANFAAT TERAPI MENULIS PADA REMAJA AKHIR.....	67
4.1 Jenis-Jenis Media Terapi Menulis pada remaja akhir.	67
4.2 Manfaat Terapi Menulis Ekspresif pada remaja akhir.	79
BAB V PENUTUP	90
5.1 Kesimpulan.....	90
5.2 Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA	99

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Identitas Informan Penelitian	18
Tabel 3.1 Kondisi Psikologis Remaja Akhir	57
Tabel 3.2 Kondisi Sosial Remaja Akhir	61
Tabel 3.3 Kondisi Pendidikan Remaja Akhir.....	66
Tabel 3.4 Jenis-Jenis Media Terapi Menulis.....	77



