BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Zaman semakin maju, tidak dapat dipungkiri aktivitas manusia semakin padat dan tidak teratur. Padatnya aktivitas manusia bukan hanya dituntut untuk melakukannya secara aktif, tetapi juga kreatif dan inovatif. Perputaran waktu mengantarkan pada aktivitas yang sama, runititas yang seakan tidak akan berhenti atau dirampungkan, belum lagi dengan persoalan yang sering kali muncul ketika seseorang sedang berada di titik yang sangat jenuh dan kemudian memilih untuk lari dari permasalahan yang ada. Pada saat kejenuhan mencapai titik level tertinggi, hal demikian dapat menyebabkan kesehatan mental menurun, seperti timbulnya stres yang berkelanjutan, mampu memunculkan depresi yang belum tentu orang tersebut mampu mengatasinya, bahkan memperburuk kesehatan mental. Persoalannya, usia remaja mendapat angka tinggi dalam hal ini (Ray, 2020).

Remaja berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau menjadi dewasa. Menurut Mappiere (dalam Asrori, 2014), masa remaja berlangsung antara 12 sampai 21 tahun untuk anak perempuan dan 13 sampai 22 tahun untuk anak laki-laki. Usia remaja juga dapat dibagi menjadi dua kategori: 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun remaja awal, dan 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun remaja akhir. Selaras dengan itu masa remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentan usia remaja adalah dari usia 10-24 tahun dan belum menikah. Sedangkan pengertian remaja akhir sendiri adalah masa di mana remaja diasosiasikan dengan dari masa transisi anak-anak hingga menuju masa dewasa, beberapa hal antara lain tumbuhnya minat pada fungsi intelek, ego mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman baru dan pemjenisan identitas seksual yang tidak akan berubah lagi (Sarwono dalam Putriani & Ramadhani, 2014).

Sesuai dengan keadaan saat ini remaja mengalami perubahan emosi, intelektual, dan perilaku yang cepat dan paling asli secara fisik. Perubahan fisik remaja terlihat pada awalnya, meskipun lebih tinggi dan lebih berat dari sebelumnya. Remaja secara bertahap matang dan berubah secara emosional, yang sebagian disebabkan oleh perubahan fisik yang terjadi (Putriani & Ramadhani, 2014). Selanjutnya, semua aktivitas, rutinitas, dan masalah yang sering terjadi pada saat yang bersamaan. Akibatnya, kesehatan mental remaja akhir mengalami penurunan. Hal ini sesuai dengan hasil riset yang ada menurut The Conversations, Indonesia-National Adolescent Mental Health=/ Survey (I-NAMHS) menjelaskan bahwa 33% remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, namun hanya 4,3% orang tua yang deteksi anak mereka butuh bantuan. Merujuk dalam hasil riset tersebut dapat dijelaskan bahwasannya kondisi kesehatan mental remaja di Indonesia sudah sangat memprihatinkan. Sedangkan pengertian kesehatan mental menurut Harlod W. Bernard (dalam Rosmalina, 2020) yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan dirinya dan lingkungannya seefektif mungkin, kesenangan, kegembiraan, dan perilaku sosial yang baik, serta kemampuan untuk menghadapi dan menerima kenyataan kehidupan. Oleh sebab itu, sangat penting sekali bagi remaja akhir untuk mengantisipasi permasalahan yang rasanya tidak ada kata selesai, ditambah dengan kegiatan yang membuat jenuh serta tekanan dari luar baik lingkungan masyarakat, akademik, maupun nonakademik.

Pada saat mengalami permasalahan tersebut, agar terhindar dari stres yang berkelanjutan serta depresi yang tidak tersalurkan dianjurkannya untuk mencoba meluangkan waktu dan ruang untuk diri sendiri dengan berbagai cara. Tujuannya agar remaja akhir mampu bersenang-senang untuk menghibur dirinya sendiri yang dilanda permasalahan cukup pelik, di mana permasalahan itu bisa menyebabkan stres dan depresi berkepanjangan. Yakni remaja akhir melakukan kegiatan yang dinamai dengan *self healing*. *Self healing* adalah metode penyembuhan penyakit yang tidak menggunakan obat-obatan, melainkan melibatkan penyembuhan dan pelepasan perasaan dan emosi yang

tersembunyi dalam tubuh seseorang (Warongan dkk., 2019). Sedangkan menurut Chan dkk. (dalam Fatehan & Bachtiar, 2021) *self healing* adalah salah satu metode yang semakin populer karena dianggap dapat membantu orang mengendalikan emosi dan amarahnya.

Self healing juga merupakan proses penyembuhan luka batin yang disebabkan oleh berbagai faktor, dengan penyembuhan ini melalui tahapan emosi dan perasaan yang terpendam. *Self healing* adalah proses ketika individu berusaha untuk menyembuhkan dirinya sendiri dengan melampiaskan apa yang dirasakannya. Lain halnya menurut Crane & Ward (dalam Rahayu, 2022) menjelaskan bahwa *self healing* didefinisikan sebagai proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri dengan menggunakan keyakinan sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal. Namun, tidak semua remaja akhir dapat melatih dan meluangkan dirinya sendiri untuk melakukan *self healing* demi menjaga kesehatan mentalnya. Apalagi kebanyakan remaja akhir yang mengalami gangguan kesehatan mental biasanya terjadi karena pengaruh dari dirinya sendiri dan orang lain. Dalam menghadapi hal tersebut tentunya sangat penting bagi remaja akhir untuk melakukan kegiatan *self healing*. Meskipun perlu beberapa hal yang dipertimbangkan dari mulai waktu, jarak, tenaga, kegiatan, dan alasan lainnya. Dengan keterbatasan dan pertimbangan itu sangat dibutuhkannya hal yang praktis dan ekonomis untuk mengeluarkan, melampiaskan permasalahan yang diderita, emosi energi yang disimpan, dan mengungkapkan pengalaman-pengalaman yang kurang menyenangkan maupun pengalaman yang mengesankan.

Terapi menulis ekspresif adalah salah satu pendekatan untuk mengatasi hal ini. Terapi menulis ekspresif adalah suatu kegiatan menulis sesuai dengan yang dirasakannya dengan harapan untuk bisa melampiaskan apa yang dirasa. Hal ini selaras dengan pengertian terapi menulis ekspresif menurut Pennebeker dan Francis (dalam Pragholapati dkk., 2021) yang menyatakan bahwa menulis dapat menjadi wadah untuk menyalurkan perasaan dan pendapat yang jika disimpan dapat memberikan dampak negatif fisik dan

mental pada tubuh dan pikiran. Sedangkan menurut pendapat lain Qanitatin dkk (2011) menulis ekspresif adalah proses terapi yang menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stres individu, dengan tujuan meningkatkan kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, meningkatkan perilaku, dan menstabilkan emosi (dalam Rahmawati & Amali, 2020). Terapi ini digunakan sebagai pelampiasan segala sesuatu yang dirasakan, menyampaikan apa yang dipikirkan dari pikiran negatif, yang tidak diragukan lagi energi dan emosinya tinggi.

Kemampuan untuk mengurangi pengekangan adalah manfaat utama dari menulis peristiwa-peristiwa yang menganggu yang tertulis akan memberikan pemahaman baru tentang peritiwa emosional itu sendiri (Pennebeker dalam Pragholapati dkk., 2021). Terapi menulis juga dijelaskan dalam Al-Qur'an dalam surat Al-Alaq ayat 3-5 yang memiliki arti "Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha Pemurah (3) yang mengajar (manusia) dengan perantaran Qalam (4) Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya (5)". Di mana menurut tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab tepatnya pada ayat 4-5 menjelaskan bahwasannya Allah Swt. Yang mengajarkan dengan pena (tulisan) (hal-hal yang diketahui manusia sebelumnya) dan dia mengajarkan (tanpa pena) apa yang belum diketahui sebelumnya. Dari hal itu juga dijelaskan pena adalah untuk menulis dan dengan menulis bisa memiliki banyak manfaat dalam menyelesaikan permasalahan. Menurut situs resmi Cancer.net, penelitian Harvard Medical School menunjukkan bahwa menulis dapat meningkatkan kesehatan mental, fisik, dan emosional.

Faktanya, penelitian ini menemukan bahwa menulis dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, mengurangi peradangan, dan mengurangi rasa sakit. Sementara itu, Dr. Dito Anurogo, M.Si, Pakar Teknologi Kesehatan dan Kedokteran dari FKIK UNISMUH Makassar, telah mendemonstrasikan berbagai penelitian tentang manfaat terapi menulis bagi kesehatan oleh para ilmuwan di Amerika Serikat dan Inggris melalui wawancara tertulis. Dito menambahkan bahwa menulis membantu mengurangi gejala depresi dan efek negatif pascatrauma dalam penelitiannya dari sudut pandang psikologis

(www.health.kompas.com, 2 Juli 2022). Terutama di kalangan remaja akhir dan beberapa di antaranya tidak dapat mengungkapkan perasaannya.

Menulis ini bisa menjadi terapi untuk melampiaskan dan melepaskan emosi serta beban negatif. Dari menulis pengalaman-pengalaman juga sekaligus menulis apa yang dirasakan sangat dapat membantu proses *self healing*-nya. Dimulai dari belajar pengalaman, penyelesaian permasalahan dari apa yang remaja akhir pernah tuliskan. Menulis dapat menjadi sebuah sarana proses meditasi diri bagi remaja akhir yang mampu mendalami dirinya sendiri atau mencoba masuk ke dalam emosi-emosinya sampai di mana remaja akhir mencapai titik ketenangan dan merasakan jauh lebih baik setelah melakukan terapi menulis ekspresif. Tanpa disadari remaja akhir sudah mampu mengetahui bagaimana dan apa yang harus dilakukan setelah mengalami permasalahannya.

Kegiatan terapi menulis ini juga bisa dilakukan secara mandiri. Fungsinya untuk memudahkan remaja akhir meluapkan kondisi emosionalnya, serta dapat mampu membantu remaja akhir guna lebih mengenali perasaan-perasaanya yang sulit dijelaskan. Apalagi terapi menulis ekspresif membuat remaja akhir mampu mengungkapkan apa yang dirasakan secara bebas berekspresi yang disesuaikan sesuai individunya masing-masing. Dari apa yang pernah remaja akhir tuliskan baik tentang pengalaman, perasaan, peristiwa dan lain sebagainya. Bisa juga membantu untuk menyelesaikan permasalahan ke depannya dengan mengingat peristiwa yang pernah tuliskan. Dalam melakukan terapi menulis membuat remaja akhir bisa lebih memahami dirinya sendiri yang berdasarkan tentang apa yang pernah remaja akhir tuliskan tentunya sesuai dengan isi pemikiran dan emosionalnya.

Expressive writing juga merupakan sebuah terapi dengan pendekatan kognitif yang mengarah pada kegiatan menulis sesuai dengan kondisi, perasaan dan emosional orang tersebut. Selaras dengan itu menurut Bolton (dalam Faried, dkk., 2018). Terapi menulis ekspresif membantu orang memahami dirinya sendiri mereka dan dapat mengatasi depresi, kesusahan, kecemasan, kecanduan, dan ketakutan akan kematian. Ada beberapa dampak

positif dari penggunaan teknik menulis ekspresif, tidak hanya menulis seperti biasa tetapi juga menciptakan beberapa karya. Dari apa yang ia tulis, seperti naskah drama, cerpen, puisi, dan kutipan tentu saja dapat mendongkrak produktivitas remaja akhir.

Melihat sudut pandang lain, banyak sekali kasus remaja akhir yang mengalami stres, kecemasan bahkan memiliki gangguan mental yang diakibatkan kurangnya pengendalian diri serta emosional dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Sering kali remaja akhir ketika sedang mengalami permasalahan yang cukup sulit dan tidak menemukan solusi ditambah dengan tidak adanya dukungan dari lingkungan, sehingga memicu terjadinya stres, kecemasan bahkan depresi. Namun, remaja akhir banyak yang menyepelekan kesehatan mentalnya, stres meskipun masih level kecil tetap tidak boleh disepelekan. Karena bila stres diremehkan, akan memumpuk serta mengganggu kinerja otak dalam menentukan salah dan benar, baik dan buruknya (Ray, 2020). Ada beberapa ruang lingkup kesehatan mental yang sangat mempengaruhi remaja akhir seperti halnya mental *hygiene* di lingkungan keluarga, sekolah, dan ditempat kerja tentunya mental *hygiene* sangatlah penting bagi remaja akhir guna mencegah terjadinya gangguan emosional dan pencegahan untuk memperkecil timbulnya stres.

Untuk meningkatkan kesehatan mental remaja akhir tentunya sangat perlu upaya dalam menghadapinya lewat dengan cara dilakukannya *self healing* melalui teknik terapi menulis ekspresif guna lebih mengefisienkan waktu, tempat, dan tenaga. Dalam penggunaanya terapi menulis ekspresif sangatlah berperan dalam proses *self healing* remaja akhir untuk menyalurkan, melepaskan, memproses serta mengekspresikan segala macam emosi negatif melalui kegiatan menulis. Dari situlah remaja akhir lebih bisa mengenal dirinya sendiri dan juga memahami apa yang diinginkannya. Selain itu terapi menulis ekpresif dapat mengubah perilaku seseorang dari apa yang ia tuliskan, serta bisa membuat remaja akhir lebih berfikir kritis sehingga apa yang dilakukan ke depannya menjadi lebih baik lagi. Terapi tersebut memberikan remaja akhir memiliki efek terapeutik pada emosionalnya untuk memfasilitasi

penyaluran emosional dan meregulasi emosi yang terpendam pada dirinya sendiri. Melalui itu juga membuat remaja akhir menjadi lebih terbuka tentang apa yang dirasakan tanpa perlu memikirkan tekanan sosial dan penilaian dari orang lain. Setelah dilakukannya *self healing* menggunakan proses terapi menulis ekpresif ke depannya remaja akhir mampu mengatasi permasalahan yang terjadi pada dirinya sendiri sehingga hal itu membantu dalam pengendalian emosi yang dimilikinya dan bisa mencegah gangguan kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan. Tentunya itu sangat berdampak bagi meningkatkan kesehatan mentalnya. Uraian tersebut menegaskan bahwasannya terapi menulis ekspresif merupakan salah satu intervensi dalam mengupayakan *self healing* untuk meningkatkan kesehatan mental remaja akhir, dan dari situlah penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang **"Terapi Menulis Ekspresif sebagai Upaya *Self Healing* untuk meningkatkan Kesehatan Mental pada Remaja Akhir di Kabupaten Cirebon"**

IAIN SYEKH NURJATI
CIREBON

1.2 Permasalahan penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang di atas bahwa masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

a. Banyak remaja akhir yang mengalami penurunan kesehatan mental sehingga memilih melakukan terapi menulis ekspresif untuk meningkatkannya.
b. Remaja akhir yang mengalami tekanan dari lingkungan sosial, pendidikan maupun keluarga, memilih untuk melakukan *self healing* melalui beberapa jenis media terapi menulis ekspresif guna membantu meningkatkan kesehatan mentalnya.
c. Sebagian remaja akhir yang belum bisa dan juga tidak percaya diri untuk meluapkan perasaan emosionalnya kepada orang lain, bisa merasakan manfaat dari terapi menulis ekspresif melalui kegiatan *self healing* terhadap kesehatan mental sekaligus untuk membantu meluapkan apa yang dirasakannya.
d. Banyaknya orang tua yang meremehkan kesehatan mental remaja sehingga sebagian remaja memilih untuk meluapkan pelepasan perasaan emosi pada terapi menulis ekspresif.
e. Kurangnya *feedback* yang baik ketika remaja akhir meluapkan perasaan emosionalnya menjadikan remaja akhir memilih melakukan *self healing* menggunakan terapi menulis ekspresif.

1.2.2 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas peneliti memberikan batasan masalah dalam penelitian ini dengan tujuan agar permasalahan tetap fokus pada tujuan penelitian dan tidak meluas dalam permasalahan lainnya. Adapun batasan permasalahan yang akan menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Kondisi kesehatan mental yang dialami remaja akhir sangat memengaruhi pada pelaksanaan proses *self healing*.

b. Dengan jenis-jenis media terapi menulis ekspresif sebagai upaya *self healing* dapat meningkatkan kesehatan mental remaja akhir.
c. Manfaat terapi menulis ekspresif sebagai *self healing* terhadap kesehatan mental remaja akhir sangat membantu untuk remaja akhir yang tidak bisa mengekspresikan perasaan emosionalnya.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

a. Bagaimana kondisi kesehatan mental yang dialami oleh remaja akhir?
b. Bagaimana jenis-jenis media terapi menulis ekspresif sebagai upaya *self healing* untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja akhir?
c. Bagaimana manfaat terapi menulis ekspresif sebagai upaya *self healing* terhadap kesehatan mental remaja akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini menggambarkan tentang terapi menulis ekspresif sebagai upaya *self healing* untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja akhir di Kabupaten Cirebon.

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan mental yang dialami oleh remaja akhir.
b. Untuk memahami jenis-jenis media terapi menulis ekspresif sebagai upaya *self healing* untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja akhir.
c. Untuk mengetahui bagaimana manfaat terapi menulis ekspresif sebagai upaya *self healing* terhadap kesehatan mental remaja akhir.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Setelah dilakukannya penelitian dapat diharapkan agar bisa lebih andil dalam membantu mengembangkan ilmu psikologi dan konseling terutama di bidang ilmu psikologi klinis, dengan menggunakan dua pendekatan yakni pedekatan psikoanalisis dan behavior. Di mana mengkaji tentang *self healing* dan kesehatan mental.

Maka dari itu, peneliti memilih menggunakan terapi menulis ekspresif dalam membantu menangani tentang psikologi klinis seperti *self healing*. Setelah dilakukannya penelitian yang melibatkan subjek remaja akhir diharapkan bisa memberikan pembelajaran mengenai terapi menulis ekpresif untuk dipergunakan dalam upaya *self healing* untuk meningkatkan kesehatan mental remaja akhir.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini sangat diperuntungkan terutama untuk sang subjek (remaja akhir) yang dimulai dari usia 17/18 tahun sampai 21/22 tahun. Namun, hal ini juga sangat bermanfaat bagi masyarakat lainnya, yakni seperti:

a. Bagi Remaja

Bagi kalangan remaja penelitian ini sangat bermanfaat agar remaja bisa lebih mengetahui dan memahami tentang suatu cara yang praktis serta ekonomis untuk mengeluarkan dan mengekspresikan emosi negatif ke dalam jenis tulisan. Cara tersebut disebut dengan teknik terapi menulis ekspresif. Selain itu juga dengan terapi ini dapat membantu remaja juga yang sering mengalami kewalahan dalam menghadapi perasaan emosi negatif. Di mana remaja biasanya belum bisa menghadapi situasi permasalahan yang sulit dan tepat serta membantu memperbaiki gangguan *mood*.

b. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua penelitian ini tentunya memiliki manfaat yang sangat besar, yakni dapat membantu memulihkan emosi yang terpendam dari dalam diri melalui *self healing* dengan menggunakan teknik terapi menulis ekspresif. Apalagi dengan aktivitas padat dengan beberapa tumpuk segala jenis pekerjaan yang monoton sehingga membuat para orang tua merasa jenuh, bahkan depresi. Terutama ibu yang sangat rentan dengan kesehariannya memiliki segudang aktivitas baik di luar rumah maupun di dalam rumah. Oleh sebab itu, terapi menulis ekspresif ini sangat bermanfaat bagi orang tua untuk mengungkapkan dan mengekspresikan apa yang dirasakannya. Melalui teknik terapi menulis ini seseorang tanpa perlu memikirkan waktu, tenaga, jarak dan sebagainya yang menjadi penghambat apalagi dengan kondisi kebanyakan kalangan memiliki kegiatan yang sangat padat sehingga dapat membantu dalam memulihkan emosinya dan menghindari terjadinya pelampiasan emosi kepada anggota keluarga lainnya.

1.5 Penelitian Terdahulu

Pada kajian penelitian terdahulu memiliki tujuan untuk menghasilkan bahan perbandingan dan acuan, serta untuk menghindari beberapa hal termasuk kesamaan anggapan dengan penelitian ini. Oleh sebab itu, maka pada kajian penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Pertama, Uly Daniyatul Firdaus (2015) melakukan penelitian berjudul *"Terapi menulis ekspresif sebagai upaya mengurangi depresi pada remaja putri dengan orang tua bercerai."* Penggunaan metode kualitatif dalam penelitian ini mirip dengan penelitian yang akan datang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada perbedaan tingkat depresi antara sebelum dan sesudah terapi *expressive writing*, serta untuk tindak lanjut pada remaja putri dengan orang tua bercerai. Dapat juga disimpulkan bahwa terapi

expressive writing berpengaruh signifikan terhadap penurunan depresi pada remaja putri yang orang tuanya bercerai dengan mengintervensi tingkat depresi. Namun, terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan, seperti waktu dan tempat pengumpulan data, serta sampel penelitian.

Selanjutnya, Moh. Riddwa Bin Samsuddin (2018) melakukan penelitian kedua yang berjudul *"Terapi Menulis dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Mahasiswa Islam".* State of Sunan Ampel, Surabaya, empat penelitian ini menggunakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel yang berjuang dengan rasa percaya diri. Oleh karena itu, peneliti bermaksud menggunakan teknik menulis untuk meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa di Negeri Sunan Ampel, Surabaya. Universitas Islam Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini dan penelitian yang akan datang serupa karena sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif dengan analisis studi kasus kooperatif dalam kesimpulan penelitian, analisis data menggunakan perbandingan antara sebelum dan sesudah penggunaan teknik-teknik terapeutik tersebut ternyata penelitian ini berhasil karena 81% gejala yang dialami sudah mulai berubah, terbukti dengan aktivitas yang dilakukan konseli dalam mengikuti proses konseling. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis data studi kasus komparatif, sedangkan penelitian selanjutnya menggunakan data deskriptif sebuah analisis.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Salmiyati (2017), yang dirinci dalam tesis berjudul *"Terapi menulis ekspresif untuk mengurangi kecemasan pada anak yang diintimidasi"* pada program magister psikologi profesional dengan minat utama pada psikologi klinis anak. Penelitian ini berfokus pada anak-anak yang pernah mengalami pembulian. Akibatnya, peneliti memutuskan untuk menggunakan metode eksperimen dalam hubungannya dengan desain penelitian kelompok kontrol *pretest posttest*. Desainnya adalah desain eksperimen di mana kelompok eksperimen dan kontrol diukur atau diamati setelah perlakuan. Skala kecemasan yang

digunakan untuk pengukuran diadaptasi dan dimodifikasi dari *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS). Menurut temuan penelitian Salmiyati (2017), terapi menulis terdiri dari empat tahap, yaitu registrasi, pemeriksaan, penjajaran, dan penerapan pada diri sendiri. Data kemudian dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney untuk melihat apakah ada perbedaan kecemasan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salmiyati adalah pada perlakuan yang akan dilakukan.

1.6 Kerangka Teori

Skripsi ini menggambarkan tentang teori terapi menulis ekspresif. Pengertian terapi menulis ekspresif sendiri adalah jenis terapi yang melibatkan kegiatan menulis untuk memproses pikiran dan perasaan yang muncul selama setiap pengalaman terkait dengan peristiwa yang menyebabkan stres traumatis pada individu. Pennebeker dan Francis (dalam Pragholapati, dkk., 2021) menyatakan bahwa menulis dapat menjadi wadah untuk menyalurkan perasaan dan pendapat yang jika disimpan dapat memberikan dampak negatif fisik dan mental pada tubuh dan pikiran. Kemampuan untuk mengurangi pengekangan adalah manfaat utama dari menulis peristiwa-peristiwa yang mengganggu yang tertulis akan memberikan pemahaman baru tentang peristiwa emosional itu sendiri (dalam Pragholapati, dkk., 2021). Sementara itu, menulis ekspresif menurut Darnati, Sugiato, & Sunarko (2018) adalah intervensi psikoterapi kognitif yang dapat membantu orang mengatasi depresi, kecemasan, dan stres dengan memungkinkan mereka untuk merenungkan peristiwa yang menyenangkan (dalam Rahmasari, 2020).

Lain halnya menurut Metson, Lorenz, dan Stephenson (dalam Mustika, 2019), terapi menulis ekspresif sangat efektif dalam mengurangi depresi. Terapi ini lebih sederhana untuk diberikan, lebih banyak tersedia, dan lebih murah. Penelitian ini melibatkan 70 orang yang pernah mengalami trauma seksual saat masih anak-anak. Indah, Afiatin, dan Astuti melakukan penelitian dengan subjek yang memenuhi kriteria yang sama (dalam Mustika, 2019). Menulis ekspresif merupakan salah satu metode untuk mengurangi

kecemasan. Individu yang mengungkapkan dan mengeksplorasi pikiran dan perasaannya melalui tulisan tidak perlu takut dihakimi (Bolton dalam Supriyanti & Susanti, 2013).

1.7 Metode Penelitian

1.7.1 Jenis Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode yang berusaha menemukan makna sebenarnya dari suatu fenomena yang bersifat benar dan nyata. Ini adalah salah satu manfaat dari metode kualitatif. Metode kualitatif erat kaitannya dengan observasi, wawancara, teori fermonologi, dan proses induktif, dan digunakan untuk membantu pendalaman penelitian. Berbeda dengan pengamatan kuantitatif, penelitian kualitatif pada awalnya didasarkan pada pengamatan kualitatif. Sedangkan pengertian penelitian kualitatif menurut sugiyono metode penelitian yang digunakan untuk mempelajari kondisi obyek yang alamiah di mana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, validasi data dilakukan melalui triangulasi (dalam Rukajat, 2018). Analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi (dalam Ariefianto, 2017).

1.7.2 Pendekatan/Metode Penelitian

Peneliti memilih pendekatan kualitatif deskriptif untuk melakukan penelitian. Penelitian deskriptif kualitatif didefinisikan sebagai penelitian yang menggabungkan fenomena atau fakta yang ada untuk menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau tulisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (Ariefianto, 2017). Kualitatif deskriptif merupakan suatu metode di mana untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang siapa, apa, di mana, dan bagaimana suatu peristiwa atau pengalaman terjadi sampai dipelajari secara menyeluruh untuk mengidentifikasi pola dalam peristiwa ini (Kim dkk. dalam Yuliani, 2018). Data yang dikumpulkan berupa pertama data langsung

dari sumbernya. Kedua, data berupa kata-kata dalam kalimat atau foto yang bermakna merupakan alat analisis utama (Sutopo dalam Subandi, 2012).

Kualitatif deskriptif adalah penelitian yang dirancang untuk menemukan fakta dan menafsirkannya dengan benar. Peneliti dapat menggunakan kombinasi data observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk melakukan analisis (Nazir dalam Yunialini, 2018).

1.7.3 Sumber Data

Ada beberapa sumber data pada penelitian ini yakni :

a. Data Primer

Data primer sebagai "data" yang berasal dari sumber aslinya atau pertama. Dapat diakses dalam jenis dikompilasi atau disertakan *file* formal informasi ini harus diselidiki dalam hal sumber atau secara teknis, responden, yaitu seseorang yang dijadikan objek untuk dilakukannya penelitian serta untuk disajikan sebagai alat mendapatkan informasi maupun data (Narimawati dalam Pratiwi, 2017).

Dalam penelitian yang didapatkan sumber data primer berupa wawancara, observasi dan dokumentasi dilapangan mengenai terapi menulis ekspresif sebagai upaya *self healing* untuk meningkatkan kesehatan mental remaja akhir.

b. Data Sekunder

Data sekunder menurut Sugiyono (dalam Pratiwi, 2017) adalah sumber data yang tidak langsung memberikan informasi untuk pengumpul data. Contoh dari individu orang lain atau dokumen, data sekunder bersifat untuk membantu data primer. Data sekunder dalam penelitian ini berupa dokumen, jurnal, artikel, buku dll.

1.7.4 Teknik Pengumpulan Data

Salah satu fase penelitian yang paling penting adalah pengumpulan data. Jika tidak, teknik ini dapat diandalkan dengan pengumpulan data yang tepat. Peneliti memutuskan untuk menggunakan data primer berdasarkan sumber data penelitian. Data primer adalah informasi yang diperoleh langsung dari sumbernya, khususnya objek yang diteliti, dengan menggunakan teknik wawancara, observasi, dokumentasi, dan alat bantu lainnya.

a. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan dua orang yang bercakap-cakap, dengan tujuan mengumpulkan informasi dengan awalnya mengajukan berbagai pertanyaan informal hingga formal dan berlangsung tatap muka. Hal ini biasanya digunakan sebagai bahan untuk kebutuhan data primer dalam suatu penelitian. Selaras menurut Stewart dan Cash (2000), Wawancara adalah proses komunikasi interaksional dua pihak di mana setidaknya salah satu pihak memiliki tujuan yang telah ditentukan dan serius dan biasanya mencakup pertanyaan dan jawaban (Fadhallah, 2020).

Sementara itu, Kerlinger (1992) mendefinisikan wawancara sebagai situasi interpersonal tatap muka di mana seorang pewawancara mengajukan beberapa pertanyaan kepada satu orang yang diwawancarai yang dirancang untuk memperoleh jawaban yang berkaitan dengan masalah penelitian (Fadhallah, 2020).

b. Observasi

Observasi adalah suatu teknik penilaian data yang menggunakan kegiatan pengamatan secara terus menerus, baik tatap muka maupun tidak langsung. Pelaksanaannya disertai dengan pedoman pengamatan dan pencatatan yang berkaitan dengan objek yang akan diteliti. Sedangkan menurut Sugiyono (2006) observasi merupakan proses yang kompleks proses tersusun dari berbagai proses biologis dan

psikologis, yang terpenting di antaranya adalah proses pengamatan dan ingatan (dalam Pratiwi, 2017).

c. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2016), dokumen adalah catatan peristiwa masa lampau. Dokumen bisa berupa tulisan, foto, atau karya monumental yang dibuat oleh seseorang (dalam Pratiwi, 2017). Dokumentasi adalah kegiatan lain yang digunakan untuk mengumpulkan data yang akurat, seperti catatan responden, buku, dan sebagainya. Dokumen-dokumen ini dikumpulkan untuk melengkapi pengumpulan data penelitian.

1.8 Teknik Penentuan Informan

Informan penelitian adalah orang-orang yang dapat memberikan informasi. Informan adalah orang, objek, atau lembaga organisasi yang sifat keadaannya diteliti (Sukandarumidi dalam Ginting dkk., 2022). Pada penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan teknik penentuan *pusposive sampling*. Sugiyono mendefinisikan *purposive sampling* adalah suatu metode untuk memastikan ilustrasi penelitian dengan sesuai faktor-faktor pertimbangkan tertentu yang bertujuan untuk memastikan informasi didapat nanti representasi yang lebih besar (dalam Lenaini, 2021).

Teknik *purposive sampling* pada pengambilan data penelitian ini berjumlah 5 orang yang harus sesuai kriteria sebagai berikut :

1. Informan masuk kategori remaja akhir yakni berusia 17 hingga 21 atau 22 tahun.
2. Memiliki kebiasaan dalam menghadapi permasalahan sering menggunakan teknik terapi menulis ekspresif.
3. Informan sering melakukan *self healing* sesusai dengan kondisinya.
4. Menggunakan beberapa atau salah satu jenis-jenis media terapi menulis.

Tabel 1.1

Identitas Informan Penelitian

No	Nama	Tanggal lahir	Alamat
1.	Phonam Fitriana	09-01-2001	Kalimukti- Pabedilan-Kab.Cirebon
2.	Alin Fitriani	03-01-2001	Tukmudal-Sumber-Kab.Cirebon
3.	Fatiha Soraya	19-02-2001	Dawuan-Tengah Tani-Kab.Cirebon
4.	Athiyatul Uluwiyah	30-08-2001	Kalibangka-Pangenan-Kab.Cirebon
5.	Layine Zahra	24-08-2001	Kalibuntu-Pabedilan-Kab.Cirebon

Deskripsi Identitas Informan

1. Informan I

Nama : Phonam Fitriana

Tempat, Tanggal Lahir : Cirebon, 09 Januari 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Desa Kalimukti- Pabedilan-Kab.Cirebon

Pekerjaan : Pelajar/Mahasiswa

Pekerjaan orang tua : Berdagang

Kondisi latar belakang keluarga : Pada kondisi pada Phonam Fitriana merupakan puteri bungsu dari dua bersaudara. Informan sendiri begitu dekat dengan bapak, beliau orang yang pendiam, namun banyak sekali action yang beliau lakukan untuk menunjukan kasih sayangnya kepada anak-anaknya, khususnya kepada Informan. Informan memiliki kakak laki-laki dimana memiliki sifat yang sama dengan beliau. Namun,Hal ini berbanding terbalik dengan sang ibu yang banyak bicaranya namun sedikit actionnya untuk menunjukan kasih sayangnya kepada anak-anaknya. Sehingga, ketika ayah informan wafat, informan merasakan begitu kehilangan sekali dengan sosok laki-laki yang pada setiap harinya selalu memperhatikan dan mengertikan keadaannya. Tempat untuk cerita segala hal, baik itu hal yang sepele ataupun hal yang besar. Ada beberapa

hal yang informan tidak terima dengan sikap sang ibu, yakni tidak menemukan sikap yang begitu menghargai dan menerima segala ungkapan dan cerita yang informan. Dan inilah yang menjadi beban berat yang informan rasakan sekarang.

Lain halnya dengan keadaan ekonomi, Keadaan ekonomi keluaraga informan phonam termasuk kedalam ekonomi kelas menengah kebawah. Terlebih ketika sang ayah wafat, mereka seakan kewalahan untuk mencari tambahan biaya untuk kehidupan sehari-hari dan juga untuk keperluan lainnya. Sehingga, informan phonam dan ibu berusaha untuk terus menerus memutar otak agar bisa mencukupi kehidupan keluarga. Sementara kakak laki-lakinya, ia memiliki riwayat penyakit asma, sehingga ia tak bisa bekerja terlalu berat. Dan pekerjaannya kini menjadi karyawan fotografer anak sekolah TK, yang biasanya orderannya secara musiman.

2. Alin fitriani

Nama : Alin Fitriani
Tempat, Tanggal Lahir : Cirebon, 3 Januari 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Tukmudal-Sumber-Kab.Cirebon
Pekerjaan : Mahasiswa
Pekerjaan orang tua : Pedagang

Kondisi latar belakang keluarga : Keadaan orang tua termasuk orang yang mendukung keinginan anak. Namun, karena orang tua berasal dari keluarga yang mendidik anaknya dengan keras, alhasil cara mendidiknya pun diturunkan ke anaknya. Orang tua informan suka marah jika anaknya melakukan kesalahan kecil dan mengungkit permasalahan yang lama. Ketika marah pun orang tua tidak mau mendengarkan pendapat anaknya, mereka menganggap ketika mereka marah dan anaknya berpendapat itu merupakan sebuah perlawanan. Terkadang kalau sudah emosi naik orang tua bisa bermain tangan dan berbicara kata yang membuat anaknya sakit

hati dan menangis. Orang tua informan juga tidak bisa mengerti keadaan anaknya, ketika mereka lelah dengan kegiatan di sekolah atau ketika anaknya sedang pusing dengan masalah di sekolahnya orang tua tidak bisa paham dan tetap menyalahkan anaknya ketika mereka salah. Hal ini membuat informan sebagai anaknya tidak bisa mengutarakan perasaan karena dianggap sebagai perlawanan. Oleh karena itu jalan satu-satunya yaitu dengan curhat di buku dan mengurung diri di kamar. Sedangkan perihal ekonomi orang tua bekerja sebagai pedagang dan ibu bekerja sebagai pekerja rotan. Kadang informan juga bantu ibu kerja rotan juga kalau lagi waktu senggang. Walaupun pekerjaannya tidak mendapatkan gaji yang besar namun alhamdulillah kebutuhan keluarga bisa tercukupi. Seperti untuk makan, kebutuhan sekolah, dan keperluan-keperluan lainnya.

3. Fatiha soraya

Nama : Fatiha soraya
Tempat, Tanggal Lahir : Cirebon,
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dawuan-Tengah Tani-Kab.Cirebon
Pekerjaan : Pelajar/Mahasiswa
Pekerjaan orang tua : PNS dan guru madrasah
Kondisi latar belakang keluarga : Pada kondisi Fatiha soraya, yang terjadi ruang lingkup keluarga adalah orang tua sering menuntut anak untuk ini dan itu, mereka menginginkan anak nya melakukan hal yg sama dengan anak dari keluarga besar seperti anak paman bibi tetangga dan sebagainya. Orang tua informan sering menyindir terang terangan di dekat anaknya, mudah marah, dan orang tua cenderung memiliki tata caranya sendiri pada setiap aktivitas yang dilakukan di dalam rumah, dan anak nya harus mengikutinya.

Pada faktanya informan mangalami keadaan terganggu akan hal itu karena membuatnya tidak nyaman berada di rumah dan menjadi lebih suka bersama teman diluar atau dirumah menyendiri dalam kamar, orang tua informan sering berantem dengan intonasi suara yang tinggi dan keras. namun tidak menggunakan secara fisik. Akan tetapi hal itu membuat informan merasakan sedih dan prihatin dengan keadaan adek-adeknya, serta merasa kasian.

Menurut informan cara yang dilakukan oleh orang tuanya kurang benar. Namun, seringkali orang tua selalu merasa pendapatnyalah yang paling benar. Hal itu membuat informan sedikit memahami setiap anggota keluarga seperti apa mereka dan bagaimana menanggapinya. Namun, informan cenderung lebih memilih untuk bersabar dan diam. Akan tetapi jika emosi meledak tidak tahan akan semua itu informan merasakan kehilangan kontrol diri sehingga ikut berbicara keras atau mengurung diri di kamar dan memilih mencurahkan apa yang dirasakan melalui tulisan. Sedangkan kondisi ekonomi dalam keluarga informan Fatiha orang tua dari informan Fatiha bekerja sebagai PNS dan ibu sebagai guru madrasah. Ibu dari informan Fatiha juga memiliki pekerjaan sampingan yakni berjualan seperti menjual kue basah, bronis, dan sebagainya. Lain halnya dengan informan Fatiha juga dia terkadang berjualan seperti halnya menjual buket, boneka barbie yang di jadikan tempat snack lebaran, gantungan kunci, tas dari kain fanel dan sebagainya. Hal itu untuk keperluan sehari-hari tercukupi, seperti untuk makan sehari-hari, untuk membiayai sekolah adik-adiknya, untuk tambahan uang jajan sehari-hari dan sebagainya. Adek pertama dari informan Fatiha sama seperti dengannya suka berjualan online shop juga.

4. Athiyatul uluwiyah

Nama : Athiyatul uluwiyah

Tempat, Tanggal Lahir : Cirebon, 30 Agustu 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Kalibangka-Pangenan-Kab.Cirebon

Pekerjaan : Pelajar/Mahasiswa

Pekerjaan orang tua : PNS & IRT

Kondisi latar belakang keluarga : Kondisi keluarga cukup bisa dikatakan sedikit baik. Pada kondisi latar belakang keluarga athiyah, keluarga tidak selalu menuntut anaknya dalam memilih jalan kehidupan yang diambil, selalu harmonis. Namun kurangnya respond yang baik ketika sang anak menceritakan apa yang dirasakan. Banyak aturan yang orang tua buat untuk keluarga. Apalagi ketika sang anak melakukan kesalahan sering kali menyindir secara terang-terangan ataupun didiamkan. Apalagi ketika keluarga diterpa permasalahan, orang tua sering mengikut campurkan anaknya hampir dari semua permasalahan, orang tua saling egois mementingkan diri sendiri dan mencari kebenaran dan saling curiga tanpa tau apa yang dirasakan anak ketika melihatnya. Belum lagi pada keluarga besar terjadinya hal yang tidak mengenakan tidak terlalu harmonis dikarenakan terdapat beberapa problem berat yang membuat canggung.

Sedangkan dalam ekonomi, informan Athiyah menjadi anak 3 dari 5 bersaudara. Dalam hal ekonomi terkadang sering kali merasakan kesulitan terutama dalam fase pembayaran dll. Selain dari hasil pekerjaan sang ayah, terdapat juga hasil dari pengajar pengajian dirumah nya dengan dibayar seikhlasnya.

5. Layine zahra

Nama : Layine Zahrah

Tempat, Tanggal Lahir : Cirebon, 24 Agustus 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Kalibuntu, Kec. Pabedilan, Kab.Cirebon

Pekerjaan : Mahasiswi

Pekerjaan orang tua : -

Kondisi latar belakang keluarga mengenai : Perihal keluarga, sudah tidak ada orang tua. Kalau secara psikologis baik-baik saja meskipun sudah tidak ada orang tua, keluarga selalu mendukung dalam hal apapun itu entah itu ekonomi ataupun dorongan pendidikan. Dalam ekonomi terbantu dari tunjangan pensiunan, lebih diurus keuangan oleh ibu adiknya mamah. Tetapi bersyukurnya tercukupi.

1.9 Teknik Analisis Data

Pengertian analisis data diartikan sebagai upaya sistematis untuk mencari dan menata arsip. Meningkatkan hasil observasi, wawancara, dan sebagainya. Pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan penyajiannya kepada orang lain sebagai penemuan. Sedangkan menurut Noeng Muhadjir pemahaman dan analisis harus dilanjutkan dengan upaya menemukan makna (dalam Rijali, 2018).

Sedangkan menurut Bogdad, analisis data adalah proses pencarian dan penyuntingan secara sistematis catatan wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain yang dikumpulkan sehingga kita dapat lebih memahaminya dan menyajikan apa yang telah kita temukan dari orang lain (Sugiono dalam Rijali, 2018).

Dalam penelitian kualitatif, peneliti menggunakan analisis data menurut Miles dan Huberman, di mana pada penelitian kualitatif ini pengumpulan pendataan secara berlangsung dan juga pendataan selesai secara interaktif dan berkesinambungan sampai terus menerus hingga tuntas. Yakni pola umum analisis menggunakan model sebagai berikut :

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah teknik untuk menajamkan data, mengelompokkan, mengorganisasikan, dan memperbaiki data yang diperlukan dengan cara tertentu untuk menyimpulkan dan memverifikasi kebenaran data yang diambil.

Reduksi data adalah proses sampai pada suatu kesimpulan, memilih hal-hal yang paling penting, memfokuskan pada hal-hal yang paling penting, dan mencari tema dan pola (Sugiyono dalam Raharjo dkk., 2013). Proses reduksi data ini akan terus berlangsung tanpa batas waktu sampai laporan penelitian selesai (Milles dan Hubberman dalam Raharjo dkk., 2013).

2. Penyajian Data

Selanjutnya, setelah melakukan teknik reduksi data, peneliti mempresentasikan temuannya. Penyajian data adalah kumpulan informasi terstruktur yang memungkinkan seseorang mencapai kesimpulan dan mengambil tindakan (Miles dan Hubberman dalam Raharjo dkk., 2013). Hal ini berusaha untuk memperoleh gambaran tentang hasil data penelitian yang diperoleh, sehingga dapat disusun secara langsung dan dipahami dengan baik. Namun, dalam penelitian deskriptif kualitatif peneliti ini, data biasanya disajikan dalam jenis deskripsi atau singkat, tabel, diagram, dan jenis hubungan antar kategori.

3. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Penarikan kesimpulan atau verifikasi data penelitian pada tahap ini merupakan proses pengumpulan data melalui pengujian dan pengecekan data penelitian untuk mendapatkan makna yang sebenarnya. Kesimpulan menurut Sugiyono merupakan langkah akhir dari suatu periode penelitian berupa jawaban atas rumusan masalah (dalam Pratiwi, 2017).

1.10 Waktu dan Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini terletak di Kabupaten Cirebon. Yang mana informan penelitian berasal dari berbagai desa di Kabupaten Cirebon.

1.10.1 Kondisi Geografi Kabupaten Cirebon

Kabupaten Cirebon terletak di provinsi Jawa Barat di sebelah timur dan berfungsi sebagai pintu gerbang provinsi Jawa Barat. Daerah ini terletak strategis sebagai bagian dari rute pantai utara jawa (Pantura). Luas wilayah ini 990,36 km2 dan terbagi menjadi 40 kecamatan.

1.10.2 Letak Wilayah Kabupaten Cirebon

Dalam sektor pertanian Kabupaten Cirebon merupakan salah satu daerah produsen beras yang terletak dijalur pantura. Letak daratannya memanjang dari Barat Laut ke Tenggara. Dilihat dari permukaan tanah/daratannya dapat dibedakan menjadi dua bagian, pertama daerah dataran rendah umumnya terletak disepanjang pantai utara Pulau Jawa, yaitu Kecamatan Gegesik, Kaliwedi, Kapetakan, Arjawinangun, Panguragan, Klangenan, Cirebon Utara, Cirebon Barat, Weru, Astanajapura, Pangenan, Karangsembung, Waled, Ciledug, Losari, Babakan, Gebang, Palimanan, Plumbon, Depok dan Kecamatan Pabedilan. Sedangkan sebagian lagi termasuk pada daerah dataran tinggi.

Diantara wilayah tersebut terdapat beberapa wilayah informan penelitian berasal dari berbagai desa diantaranya sebagai berikut:

1. Desa Kalimukti-Kecamatan Pabedilan-Kabupaten Cirebo
2. Desa Tukmudal-Kecamatan Sumber-Kabupaten Cirebon
3. Desa Dawuan-Kecamatan Tengah Tani-Kabupaten Cirebon
4. Desa Kalibangka-Kecamatan Pangenan-Kabupaten Cirebon
5. Desa Kalibuntu-Kecamatan Pabedilan-Kabupaten Cirebon

Sedangkan rencana waktu penelitian yang dilakukan pada awal semester ganjil pada tahun ajaran 2021/2022. Adapun rencana waktu penelitian tersebut diuraikan dalam tabel sebagai berikut :

No	KEGIATAN	Waktu pelaksanaan penelitian											
		Bulan 1 Oktober				Bulan 2 November				Bulan 3 Desember			
1.	Melakukan perizinan penelitian	1 √	2 √	3 √	4 √	1	2	3	4	1	2	3	4
2.	Membuat instrument penelitian					√	√	√	√				
3.	Melakukan pengumpulan data					√	√	√	√				

4.	Menyajian dan mengolah data									√	√	√	√
5.	Menyusun dan menarik kesimpulan data									√	√	√	√

IAIN SYEKH NURJATI
CIREBON

1.11 Sistematika Penulisan

Pada penyusunan skripsi ini, peneliti memutuskan untuk mempermudah dengan cara dibuatnya teknik sistematika penelitian. Yang terdiri dari lima bab yaitu :

Bab I : Berisi pendahuluan, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika penelitian.

Bab II : Berisi landasan teori yang mengenai kajian penelitian seperti: *self healing*, terapi menulis ekspresif, kesehatan mental, remaja akhir, dan terapi menulis ekspresif sebagai upaya *self healing* untuk meningkatkan kesehatan mental remaja akhir.

Bab III : Berisi hasil penelitian, pembahasan mengenai kondisi kesehatan mental remaja akhir, yakni kondisi kesehatan mental, psikologis, sosial, dan pendidikan.

Bab IV : Berisi hasil penelitian, pembahasan mengenai jenis-jenis media terapi menulis ekspresif sebagai upaya *self healing* untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja akhir dan manfaat terapi menulis ekspresif sebagai *self healing* terhadap kesehatan mental remaja akhir.

Bab V : Berisi penutup, kesimpulan, dan saran