

**STUDI TENTANG TERAPI MENULIS EKSPRESIF UNTUK
MENURUNKAN STRES PADA PENDERITA GANGGUAN
PSIKOSOMATIK**

SKRIPSI

Oleh:

Handiana Muthoharoh

08410112



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
2013

STUDI TENTANG TERAPI MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN
STRES PADA PENDERITA GANGGUAN PSIKOSOMATIK

SKRIPSI

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Handiana Muthoharoh

08410112



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

2013

HALAMAN PERSETUJUAN

**STUDI TENTANG TERAPI MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN
STRES PADA PENDERITA GANGGUAN PSIKOSOMATIK**

SKRIPSI

Oleh:

Handiana Muthoharoh

NIM: 08410112

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP : 19700724 200501 2 003

Malang, 11 Januari 2013

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I

NIP : 19550717 198203 1 005

LEMBAR PENGESAHAN

STUDI TENTANG TERAPI MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN STRES PADA PENDERITA GANGGUAN PSIKOSOMATIK

SKRIPSI

Oleh:

HANDIANA MUTHOHAROH

08410112

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Diterima Sebagai
Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Tanggal, 23 Januari 2013

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

1. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
(Ketua Penguji)

NIP : 19700813 200112 1 001

2. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
(Sekretaris/Pembimbing)

NIP : 19700724 200501 2 003

3. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si, Psi
(Penguji Utama)

NIP : 19720118 199903 1 002

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I

NIP : 19550717 198203 1 005

MOTTO

إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ ﴿١٢﴾ وَأَسِرُوا قَوْلَكُمْ أَوْ
أَجْهَرُوا بِهِ ۚ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿١٣﴾ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ
الْخَبِيرُ ﴿١٤﴾ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن
رِزْقِهِ ۚ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ ﴿١٥﴾

Sesungguhnya orang-orang yang takut kepada Tuhannya yang tidak nampak oleh mereka, mereka akan memperoleh ampunan dan pahala yang besar. Dan rahasiakanlah perkataanmu atau lahirkanlah; Sesungguhnya Dia Maha mengetahui segala isi hati. Apakah Allah yang menciptakan itu tidak mengetahui (yang kamu lahirkan atau rahasiakan); dan Dia Maha Halus lagi Maha Mengetahui? Dialah yang menjadikan bumi itu mudah bagi kamu, Maka berjalanlah di segala penjurunya dan makanlah sebahagian dari rezki-Nya. dan hanya kepada-Nya-lah kamu (kembali setelah) dibangkitkan.

QS. Al-Mulk [67]: 12 – 15

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

**SESUNGGUHNYA SESUDAH
KESULITAN ITU ADA KEMUDAHAN**

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ﴿٨﴾

**DAN HANYA KEPADA TUHANMULAH
HENDAKNYA KAMU BERHARAP**

QS. AL-INSYIRAH [94]: 6 & 8

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ

Puji syukur kehadiran Allah *subhanahu wa ta'ala*, atas limpahan Rahmat, Taufik serta HidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini. Bersama dengan doa setulus hati, semoga Allah menerimanya sebagai amal ibadah penulis dalam menimba tinta di lautan ilmu milik-Nya. Serta sholawat dan salam kepada junjunganku Rasulullah Muhammad *Sollolohu 'alaihi wa salam*. Yang telah membawaku dan keluarga ke zaman terang benderang, yaitu Ad-Diynul Islam.

Karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada mereka yang cinta dan kasihnya tiada henti melingkupi jejak langkah penulis,

Ibu dan Ayah tercinta,

Tak banyak kata yang mampu kutoreh untuk mengungkapkan apa yang dalam nanda rasakan. Kasih sayang Ibu sepanjang masa dan kasih sayang Ayah sepanjang jalan, nanda rasa tak kan dapat terbalaskan dengan apa pun yang 'kan nanda berikan kepada kalian. Bersama harapan di hati kecil nanda semoga Ibu dan Ayahku memaafkan segala khilaf dan ulah nakal nanda selama hidup.

Ibu, Ayah...

Karya sederhana ini kupersembahkan khusus untuk kalian, sebagai rasa syukurku telah kau ajarkan nanda arti sebuah kehidupan. Perbedaan yang saling melengkapi dan ketidaksempurnaan untuk tetap harus disyukuri.

Semua itu tak akan pernah nanda dapatkan di bangku sekolah mana pun.

Kaulah teladan bagi nanda dan adikku.

Untuk Adikku...

Mbak hanya dapat menghadiahkan ini untukmu sebagai bekal motivasi untuk terus berkarya dalam bidang dan minatmu. Semoga Allah ridlo dengan apa yang kau cita-citakan.

Untukmu Motivatoroku, **HF**....

Karya ini berhasil meraih tahtanya juga atas dukungan dan curahan semangat darimu. Semoga karya ini dapat menjadi bukti bahwa kita selalu ada untuk saling membekali dan memotivasi. Karena perbedaan bukan untuk dijadikan alasan sebuah pertikaian, tapi perperbedaan merupakan sebuah kunci bahwa kita harus saling melengkapi satu sama lain.

EMBUN Thanks to

Terselesaikannya karya sederhana ini tak membuat penulis lupa untuk mengutarakan dan mengucapkan uraian kata berpatah sederhana kepada:

- ★ *Ibu Yulia, yang telah memberiku kesempatan untuk belajar tentang hidup dari Beliau, memberikan sebagian waktu untuk membimbing & mengarahkanku, memberi masukan dan saran yang membangun baik untuk skripsi maupun kehidupanku. Terimakasih Ibu, semoga semua baktimu menjadi catatan amal ibadah di hadapan Allah *subhanahu wa ta'ala*. Semoga Ibu senantiasa dilimpahi kesehatan oleh Allah dan diberikan usia yang barokah. Amiiin....*
- ★ *Ibuku Siti Hanik dan Ayahku Amin Thohari tercinta, yang telah memberikan kesempatan kepadaku untuk menimba ilmu sesuai dengan keinginanku. Mendukung setiap langkah dan harapku bersama doa dan harapan yang tak pernah putus-putusnya kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* untuk kebaikan anak-anaknya.*
- ★ *Adikku Fatkhan Nasrulloh tersayang, terimakasih atas pengalaman, pelajaran dan motivasi yang telah adik berikan kepada Mbak selama Mbak dalam masa sulit. Semoga Allah *subhanahu wa ta'ala* melimpahkan kepadamu rizqi yang halal dan barokah, dilapangkan hatimu pada setiap ujian yang kau hadapi, dan menjadi pemimpin yang bijaksana lagi bersahaja. Maafkan Mbak, bila belum dapat jadi teladan yang baik bagi adikku.*
- ★ *Sahabat, saudara, dan teman seperjuanganku yang terkasih dan tercinta (Fakihatin, S. Psi), terimakasih atas pengalaman, pelajaran dan motivasi yang selama ini kau tanam dalam jiwaku. Setiap insan memiliki tempatnya masing-masing di ruang hati kita. Kesederhanaan pertemuan kita membawa kita pada perjalanan panjang menuju diorama Tuhan, kebersamaan yang tiada pernah dapat aku lupakan. Semoga Allah *subhanahu wa ta'ala* senantiasa meridloi setiap hal baik yang kau niatkan atas-Nya. Engkaulah teman dalam hidupku, di setiap hembusan nafas dan desir aliran darah. Memenuhi yang kurang sempurna*
- ★ *Abah Ibu' tersayang, terimakasih atas nasehat dan motivasi selama ini. Semoga Abah dan Ibu' selalu mendapat ridlo Allah *subhanahu wa ta'ala*. Dilimpahi rizqi yang halal dan barokah.*
- ★ *Keluarga Bani Imam Kurdi yang senantiasa memberikan nasehat, dan dukungan kepadaku pada setiap langkah yang akan kutempuhi demi meraih Ridlo Ilahi. Kung Imam, meski kita tak pernah sua, nanda selalu berharap kelak kita semua akan dipertemukan di surga Allah *subhanahu wa ta'ala*. Mak Mutmainnah, maafkan cucumu bila belum dapat membuat hatimu tenang. Nanda selalu berdoa, semoga engkau dilimpahi kesehatan yang barokah oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*. Kaulah teladan bagi kami anak dan cucumu. Tante Bin dan Om Endi serta malaikat kalian Adik Yus dan Adik Rozak, terimakasih untuk semua hal yang telah kalian berikan kepada nanda, semoga Allah membalas kebaikan kalian sekeluarga dan mencatatnya sebagai amal ibadah. Om Ali dan Tante Pipit serta bintang harapan kalian Adik Ghulam dan Adik Iqbal, terimakasih untuk Om dan Tante yang senantiasa memberi motivasi dan “*ngdem-dem ati*” ketika gundah sedang asik berkelana dalam hati keponakanmu ini. Tante Dah dan Om Harowi, semoga kesabaran kalian segera mendapat jawab dari Allah *subhanahu wa ta'ala*.*

- ★ *Keluarga Lamongan yang selalu ada di hati, Mbah Kas dan Mbah Nur sekeluarga beserta Vivi dan Salma, terimakasih udah mau bersaudara dengan Mbak... canda tawa kalian adalah pelepas dahaga saat aku sedang tak ingin bicara. Jadilah anak yang berbakti kepada orang tua dan teladan bagi anak cucumu kelak.*
- ★ *Mas Shoba dan Mbak Vivid, Semoga Allah selalu melimpahi kebahagiaan dalam kehidupan kalian, serta menjadi keluarga sakinah dengan dipenuhi kebahagiaan yang selalu dinaungi Rahmah dari Rabbul 'Izati.*
- ★ *Keluarga Om Alvin dan Budhe Eka bersama mustika kecilnya Akak Andis (Gendis), terimakasih atas bantuannya selama ini. Semoga Allah selalu melimpahi kebahagiaan dalam kehidupan kalian, serta menjadi keluarga sakinah dengan dipenuhi kebahagiaan yang selalu dinaungi Rahmah dari Rabbul 'Izati.*
- ★ *Teman-teman yang masih setia untuk menjaga tali silaturahmi demi membangun motivasi antarsesama, Fakihatin, S.Psi (atur nuwun ya sodaraku, meskipun nyebelin tapi yo buanyak bantu aku... *n for all of yours*), Budhe Eka (Eka Susanti calon S.Psi, makasih ya Budhe... *for all..* g iso disebutne satu per satu :-p), Nyun Inyun (Izun calon S.Psi, ayo ndang nyusul cint...), Een (Nur 'Aini Dwi Walida calon S.Psi), Qim (Qimatul Khoiroh calon S.Psi, makasih ya dah banyak bantu n jadi temen *sharing*), Wiwik (Yuliatmi Pratiwi calon S.Psi, temen sepenanggungan, *keep spirit kawan!*), Ida (Farida calon S.Psi), Titin (Siti Mahfudlotin, S.Psi, terimakasih atas bantuannya selama ngerjakan skripsi n makasih jua udah mau tak ganggu buat diskusi... hehehe), Choi (Choirun Nisa, S.Psi, terimakasih atas bantuannya selama ngerjakan skripsi n makasih jua udah mau tak ganggu buat diskusi... hehehe), Rista (Nurista Noor Khairina calon S.Psi), Cici (Cici Devi W, S.Psi). Semoga apa yang telah kalian semua lakukan menjadi catatan amal ibadah kalian di hadapan Ilahi Robbi... Allahuma amin...*
- ★ *Adik-adik yang baik hatinya telah mau berbagi pengalaman bersamaku (Fadhila, Yeyen, Ami), semoga amal ibadah kalian dicatat sebagai ibadah oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*. Amiiin.... Good Luck buat kalian ☺*
- ★ *Teman-teman Kos Melati yang *Bhineka Tunggal Ika* :-D, Fakihatin, S.Psi, Wulan Dwi Sekar Wangi (calon drh), Mbak Umamah (Umamah, M.Pd), Rini (Khafid Presti Mustika Rini calon S.Si), Mbak Hima (Fahimma, S.Si), Nana, Friska, Halima, Mbak Iir, makasih atas kebersamaan dan kekeluargaan yang telah kalian ciptakan ☺*
- ★ *Teman-teman Pondok Darul Hikmah, Suci Hati Ilmiah (calon S.Si), Ifo (Aida Nurifa, SE) dan Ariez (Aris Latifatu, S.Pd), terimakasih Bu, Fo, Riez masih berkenan menjalin kebersamaan dan kekeluargaan antara kita, semoga tali silaturahmi ini senantiasa mendapat ridlo dari Allah *subhanahu wa ta'ala*.*
- ★ *Semua pihak yang terlibat dan pernah menempati ruang kehidupanku, terimakasih atas pengalaman dan pelajaran yang pernah kalian berikan. Semua punya tempat dan waktunya masing-masing. Semoga semua tercatat sebagai amal ibadah di sisi-Nya, amiiin...*

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Handiana Muthoharoh
NIM : 08410112
Fakultas : Psikologi
Judul Skripsi : Studi Tentang Terapi Menulis Ekspresif untuk
Menurunkan Stres pada Penderita Gangguan Psikosomatik

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 11 Januari 2013
Yang menyatakan

Handiana Muthoharoh

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti kehadiran Allah *subhanahu wa ta'ala* yang telah melimpahkan Rahmat dan pertolongan-Nya melalui *qalam*. Shalawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita Rasulullah Muhammad *sallallahu 'alaihi wa salam*, yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Skripsi ini merupakan kajian singkat tentang “Studi Tentang Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Stres pada Penderita Gangguan Psikosomatik”. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Suprayogo selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Bapak Prof. Dr. H. Mulyadi, M. Pd. I selaku dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si selaku dosen pembimbing dan pahlawan tanpa tanda jasa yang telah banyak memberikan kesempatan, dukungan dan bimbingan serta memberikan arahan kepada peneliti.
4. Ibu drg. Amalia Ratnavitriani selaku Kepala PKPKM yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di lingkungan kerja PKPKM UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

5. dr. Ana Rahmawati, dr. Avin, dr. Malik, dan segenap staf karyawan PKPKM UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah membantu peneliti untuk melakukan penjangkaran subjek penelitian.
6. Segenap dosen dan karyawan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
7. Semua pihak yang telah membantu baik moril maupun materiil yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga amal yang telah dilakukan mendapat balasan dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, teguran dan saran serta kritik yang bersifat membangun guna kesempurnaan skripsi ini sangat peneliti harapkan. Selanjutnya, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Akhirnya kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* kita memohon taufik dan hidayah-Nya serta ganjaran berganda untuk kita semua. *Amin ya rabb al-'Alamin*.

Malang, 14 Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
SURAT PERNYATAAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan.....	11
D. Manfaat.....	12
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Stres pada Penderita Gangguan Psikosomatik	13
1. Stres	13
a. Definisi Stres	13
b. Gejala-gejala Stres	14
2. Gangguan Psikosomatik	16
a. Definisi Psikosomatik	16
b. Gangguan Spesifik pada Psikosomatik.....	18
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres pada Penderita Gangguan Psikosomatik.....	19
4. Mengelola Stres	23
B. Terapi Menulis Ekspresif	25
1. Pengertian Terapi Menulis Ekspresif	25
2. Manfaat Terapi Menulis Ekspresif	28
3. Teori-Teori yang Mendasari.....	29
a. Pendekatan Psikoanalisis	30
b. Pendekatan Behavior	33
C. Kajian Islam tentang Stres.....	39
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Waktu dan Tempat Penelitian	55
B. Pendekatan Penelitian	55
C. Batasan Istilah	57
D. Subjek Penelitian.....	58

E. Teknik Pengumpulan Data	59
F. Instrumen Penelitian.....	61
G. <i>Treatment</i> (Perlakuan).....	63
H. Prosedur Penelitian.....	64
I. Keabsahan Data.....	66
J. Teknik Analisis Data.....	68
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	72
B. Paparan dan Analisis Data	
1. Paparan Data Kuantitatif	72
2. Paparan dan Analisis Data Kualitatif	75
a. Profil Subjek I.....	75
b. Analisis Data Subjek I	78
c. Profil Subjek II.....	80
d. Analisis Data Subjek II.....	85
e. Profil Subjek III	87
f. Analisis Data Subjek III.....	95
C. Pembahasan Hasil Penelitian	97
1. Deskripsi Tingkat Stres pada Penderita Gangguan Psikosomatik Sebelum Diberi Terapi Menulis Ekspresif	97
2. Deskripsi Tingkat Stres pada Penderita Gangguan Psikosomatik Sesudah Diberi Terapi Menulis Ekspresif.....	100
3. Deskripsi Proses Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Stres pada Penderita Gangguan Psikosomatik.....	103
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	106
B. Saran	107
 DAFTAR PUSTAKA	
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Stres	62
TABEL 3.2 Norma Kategori Tingkat Stres	69
TABEL 3.4 Kriteria Tingkat Stres	70
TABEL 4.1 Kategorisasi Skor Total <i>Pre-Post Test</i>	73
TABEL 4.2 Skor <i>Pre Test</i> Tingkat Stres.....	73
TABEL 4.3 Skor <i>Post Test</i> Tingkat Stres	73
TABEL 4.4 Distribusi nilai <i>Mean</i> pada Tahap <i>Pre-Post Test</i>	74
TABEL 4.5 Hasil Pengukuran Tingkat Stres	100

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	I	Tabel Kegiatan Penelitian
LAMPIRAN	II	Quesioner <i>Pre-Test</i>
LAMPIRAN	III	Quesioner <i>Post-Test</i>
LAMPIRAN	IV	Hasil Hitung Kategorisasi Tingkat Stres
LAMPIRAN	V	Data Mentah <i>Pre-Post Test</i>
LAMPIRAN	VI	<i>Guide Interview</i>
LAMPIRAN	VII	Transkrip Wawancara Subjek I
LAMPIRAN	VIII	Transkrip Wawancara Subjek II
LAMPIRAN	IX	Transkrip Wawancara Subjek III
LAMPIRAN	X	Surat Izin Penelitian
LAMPIRAN	XI	Surat Keterangan Telah Penelitian
LAMPIRAN	XII	Surat Pengantar (Permohonan Menjadi Subjek)
LAMPIRAN	XIII	Surat Pernyataan Jaminan Kerahasiaan Data
LAMPIRAN	XIV	<i>Informed Consent</i> Subjek I
LAMPIRAN	XV	<i>Informed Consent</i> Subjek II
LAMPIRAN	XVI	<i>Informed Consent</i> Subjek III
LAMPIRAN	XVII	Bukti Konsultasi

ABSTRAK

Muthoharoh, Handiana. 2013. Studi Tentang Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Stres pada Penderita Gangguan Psikosomatik. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kata Kunci : Stres, Terapi Menulis Ekspresif, Gangguan Psikosomatik

Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M. Si

Stres adalah suatu kondisi atau perasaan ketika seseorang merasakan tuntutan melebihi sumber daya pribadi dan sosialnya. Suatu rangkaian dari stimulus dan respon seseorang terhadap peristiwa yang dihadapinya, dan dampak stres yang dirasakan individu dipengaruhi oleh penilaian kognitif serta kemampuan yang dimiliki individu untuk melakukan *coping stres* (pengelolaan stres). (Lazarus & Folkman dalam McGrath, 2006 ; 135). Stres yang tak terselesaikan dapat termanifestasikan ke dalam keluhan fisik yang disebut sebagai psikosomatik. Menurut Halim (2007), psikosomatik didefinisikan sebagai keadaan psikis yang memengaruhi keluhan jasmani. Terapi menulis ekspresif merupakan proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional, untuk mengurangi stres yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan emosi. Ekspresif emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya (Berry & Pennebaker dalam Graf dalam Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011 ; 25).

Rumusan masalah dan tujuan penelitian fokus pada tingkat stres subjek sebelum dan sesudah diberi perlakuan terapi menulis ekspresif dan proses yang dilaksanakan subjek dalam terapi menulis untuk menurunkan tingkat stres penderita gangguan psikosomatik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, menurut Moleong (2007 ; 6) adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian (misalnya, perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain) secara holistik, dengan cara mendeskripsikannya dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Penelitian kualitatif dalam penelitian ini menggunakan strategi penelitian studi kasus. Studi kasus adalah strategi penelitian kualitatif yang hendak mendalami suatu kasus tertentu secara lebih mendalam dengan menerapkan serangkaian metode penelitian (Agusta, 2005 ; 14)

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diantaranya yaitu: 1) tingkat stres subjek sebelum diberi perlakuan, terdapat 2 orang (66,7%) berkategori sedang dan 1 orang (33,3%) dengan kategori tinggi. Hasil *pre-test* menunjukkan rata-rata subjek dalam kategori sedang; 2) tingkat stres subjek setelah diberi perlakuan, terdapat 1 orang berkategori rendah (33,3%) dan 2 orang dengan kategori sedang (66,7%). Data tersebut menunjukkan tidak ada subjek dengan kategori tinggi; dan 3) proses yang dilakukan subjek cukup sesuai dengan instruksi yang disampaikan. Hal ini berarti bahwa subjek melakukan dua hal dalam proses terapi menulis ekspresif, yaitu: mengungkapkan peristiwa traumatis dan emosi terdalam terkait peristiwa tersebut. Proses tersebut kemudian dapat membantu memulihkan kondisi psikosomatik yang dialami subjek.

ABSTRACT

Muthoharoh, Handiana. 2013. Studies About Writing Expressive Therapy to Reduce Stress in Patients with Psychosomatic Disorders. Thesis, Faculty of Psychology, State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Keywords: Stress, Therapeutic Writing Expressive, Psychosomatic Disorders

Supervisor: Dr. Yulia Sholichatun, M. Si

Stress is a condition or feeling when a person feels the demands exceed the personal and social resources. A series of stimuli and responses in the event that it faces, and the impact of perceived stress individuals affected by cognitive assessment and the ability of individuals to make coping with stress (stress management). (Lazarus & Folkman in McGrath, 2006; 135). Stress can manifest unresolved into physical complaints are referred to as psychosomatic. According to Halim (2007), psychosomatic defined as a psychological state that affects the physical complaints. Expressive writing therapy is a therapeutic process using expressive writing to express emotional experience, to reduce perceived stress individual that can help improve physical health, clear the mind, improve behavior, and stabilize emotions. Emotionally expressive is a natural expression of true emotion (Berry & Pennebaker in the Graf Qonitatin, Widyawati, and Asih, 2011; 25).

Formulation of the problem and research objectives focus on the subject of stress levels before and after treatment the treated expressive writing and the process undertaken subject in writing therapy to lower levels of psychosomatic stress disorder patients.

This study uses a qualitative approach, according Moleong (2007, 6) is the research that aims to understand the phenomenon of what is experienced by the subject of research (misalnya, behavior, perception, motivation, action, etc.) in a holistic manner, by describing the the form of words and language, in a specific context in which nature and by utilizing various natural methods. The qualitative research in this study using a case study research strategy. The case study is a qualitative research strategy was about to go into a particular case in more depth by applying a series of research methods (Agusta, 2005; 14)

The results obtained from this research include: 1) the level of stress before the treated subjects, there are 2 people (66.7%) categorized as moderate and 1 (33.3%) with the high category. Pre-test results showed the average subject in the medium category, 2) the level of stress after being treated subjects, there was 1 person categorized as low (33.3%) and 2 with a medium category (66.7%). The data showed no subjects with high category, and 3) the process of the subject is quite in accordance with the instructions given. This means that the subjects do two things in the expressive writing therapy, namely: reveal the deepest emotions of a traumatic event and associated event. The process can then help restore psychosomatic conditions experienced by the subject.