

ABSTRAK

Muthoharoh, Handiana. 2012. 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.