

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* DALAM
MEREDUKSI TINGKAT *STRESS* PADA NARAPIDANA WANITA BARU
DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIA
MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

PUNGKI SAPUTRI

19410109

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2022

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* DALAM
MEREDUKSI TINGKAT *STRESS* PADA NARAPIDANA WANITA BARU DI
LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada :

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh :

Pungki Saputri

19410109

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* DALAM
MEREDUKSI TINGKAT STRESS PADA NARAPIDANA BARU DI
LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIA MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Pungki saputri

NIM. 19410109

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Yulia Sholichatun. M. Si

NIP. 19700724 200501 2 003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayah, S.Ag., S.Psi., Psikolog, M.Si

NIP. 19761128 200212 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS PEMBERIAN *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* DALAM MEREDUKSI TINGKAT STRESS PADA NARAPIDANA WANITA BARU DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIA MALANG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 9 Januari 2023

Susunan Dewan Penguji

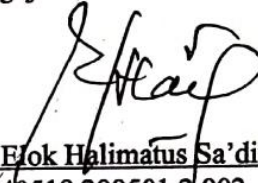
Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
19700724 200501 2 003

Anggota Penguji Lain

Penguji Utama



Dr. Flok Halimatus Sa'diyah, M.Si
19740518 200501 2 002

Ketua Penguji



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
19760512 200312 1 002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Tanggal, 9 Januari 2023

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayah, S.Ag., S.Psi., Psikolog, M.Si
19761128 200212 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Pungki Saputri

NIM : 19410109

Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang telah saya tulis yang berjudul **“Efektivitas Pemberian *Expressive Writing Therapy* Dalam Mereduksi Tingkat Stres Pada Narapidana Baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang”** ialah benar-benar hasil dari karya saya sendiri kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika pada kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan tidak benar, saya berhak mendapatkan sanksi.

Malang, 20 Desember 2022

Peneliti



Pungki Saputri
19410109

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“For indeed, with hardship will be ease”

[Qur'an 94:5]

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Kedua orangtua yang sangat saya cintai yakni Ayah tercinta saya Suyono, dan Ibu terkasih saya Sulikah, yang telah membesarkan saya juga memberikan banyak motivasi serta dukungan mulai dari saya lahir hingga saat ini. Kemudian juga terimakasih atas kasih sayang yang tidak terbatas. Tidak lupa juga orang-orang yang ada disekeliling saya yang banyak memberikan banyak motivasi dan pembelajaran baik kepada saya.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi mengenai **“Efektivitas Pemberian *Expressive Writing Therapy* Dalam Mereduksi Tingkat Stres Pada Narapidana Baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang”** ini dapat terselesaikan, walau masih jauh dari kata sempurna.

Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat membantu dalam memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik serta saran untuk perbaikan di kemudian hari.

Dalam penulisan skripsi ini tentu terdapat kendala yang tidak terlepas dari bimbingan dan juga saran yang diberikan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H, M. Zainuddin MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu H. Rifa Hidayati. M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si yang mana selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Ainindita Aghniacakti, M.Psi yang mana selaku pembimbing II skripsi yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Ibu Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si. selaku dosen wali yang telah memberikan banyak motivasi dan bimbingan selama perkuliahan.
6. Responden penelitian, yakni Warga Binaan Pemasyarakatan (Narapidana) Baru di LPP Kelas IIA Malang, yang telah banyak memberikan jasa demi berlangsungnya penelitian ini.
7. Segenap civitas akademika yang ada di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
8. Ibu Rr. Ayu Sri Widayarni, M.Psi, Psikolog, selaku psikolog, dan Ibu Sri Witayanti, A.Md.IP, SH, MH selaku Kepala Sie Binadik, serta seluruh narapidana dan karyawan yang ada di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang.
9. Kepada kedua orang tua tercinta Bapak Suyono dan Ibu Sulikah yang mana telah menjadi penyemangat serta telah mendoakan selama proses pengerjaan skripsi ini.
10. Kepada sahabat-sahabat ku, Yasmine, Annisa, Icha, dan juga Zulfa, yang telah banyak membantu serta telah berjuang bersama dalam penyelesaian kegiatan penelitian skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat ku terkasih lainnya yang telah ikut memberikan semangat serta doa.
12. Kepada pihak-pihak yang terlibat dalam keterlaksanaannya penelitian skripsi ini.

Malang, 20 Desember 2022



Pungki Saputri
19410109

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
مستخلص البحث	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. <i>Expressive Writing Therapy</i>	10

1. Konsep <i>Expressive Writing Therapy</i>	10
2. Tahapan <i>Expressive Writing Therapy</i>	11
3. Manfaat <i>Expressive Writing Therapy</i>	12
B. Stress	14
1. Konsep Stress.....	14
2. Aspek Stress	16
3. Faktor Penyebab Stress	17
4. Dampak Stress Pada Individu.....	18
5. Perspektif Islam Mengenai Stress.....	19
C. Narapidana	20
D. Pengaruh <i>Expressive Writing Therapy</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stress Narapidana	22
E. Kerangka Berpikir	23
F. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Desain Penelitian	26
B. Identifikasi Variabel Penelitian	27
C. Definisi Operasional.....	27
1. Variabel Bebas (independen)	27
2. Variabel Terikat (dependen).....	28
D. Waktu dan Tempat Penelitian	28
E. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi	29
2. Sampel	29
F. Prosedur Penelitian.....	30

G. Instrumen Penelitian	32
1. Skala Psikologi.....	32
2. Pengisian Skala	33
3. Penskoran.....	33
H. Teknik Pengumpulan Data	34
I. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	35
1. Validitas.....	35
2. Reliabilitas.....	35
J. Teknik Analisis Data	36
1. Uji Normalitas	36
2. Uji Hipotesis.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Penelitian	38
B. Pelaksanaan Penelitian	39
1. Subjek Penelitian.....	39
2. Lokasi dan Waktu Penelitian	40
3. Pelaksanaan Penelitian	40
4. Hambatan dalam Penelitian.....	41
C. Analisis Data Hasil Penelitian dan Pengujian Hipotesis	41
1. Uji Validitas	41
2. Uji Reliabilitas	43
3. Data Hasil Pre-Test	43
4. Data Post-Test.....	43
5. Analisis Deskriptif	44
6. Uji Normalitas	45

7. Uji Hipotesis.....	46
D. Pembahasan Penelitian	48
1. Tingkat Stress Narapidana Wanita Baru	48
2. Keadaan Subjek Pada Saat Perlakuan.....	50
3. Efektivitas Pemberian <i>Expressive Writing Therapy</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stress.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	69
Lampiran 1, <i>Informed Consent</i>	69
Lampiran 2, Skala <i>Pre-Test/Post-Test</i>	70
Lampiran 3, Lembar Angket CVR	71
Lampiran 4, Hasil Uji Validitas Skala.....	75
Lampiran 5, Hasil Uji Reliabilitas Skala.....	78
Lampiran 6, Hasil Uji T	79
Lampiran 7, Dokumentasi	80
Lampiran 8, Modul.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print DASS (<i>Depression, Anxiety and Stress Scale</i>) – <i>Stress</i>	32
Tabel 3.2 Interpretasi hasil DASS-42.....	33
Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek.....	39
Tabel 4.2 <i>Blueprint</i> Modul.....	40
Tabel 4.3 Skor validitas per item skala DASS-S 42.....	42
Tabel 4.4 Hasil <i>Pre-test</i>	43
Tabel 4.5 Hasil <i>Post-test</i>	43
Tabel 4.6 Analisis Deskriptif.....	43
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	46
Tabel 4.8 Hasil Uji T.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir.....	25
Gambar 3.1 Skema Penelitian.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1, <i>Informed Consent</i>	69
Lampiran 2, Skala <i>Pre-Test/Post-Test</i>	70
Lampiran 3, Lembar Angket CVR	71
Lampiran 4, Hasil Uji Validitas Skala	75
Lampiran 5, Hasil Uji Reliabilitas Skala	78
Lampiran 6, Hasil Uji T	79
Lampiran 7, Dokumentasi	80
Lampiran 8, Modul	81

ABSTRAK

Pungki Saputri, 19410109. 2022. Efektivitas Pemberian Expressive Writing Therapy Dalam Mereduksi Tingkat Stres Pada Narapidana Baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.

Kasus bunuh diri yang dilakukan narapidana di lingkungan lembaga pemasyarakatan semakin meningkat. Salah satu faktor yang menyebabkan depresi adalah tingkat stress tinggi yang tidak salurkan dengan baik. Berdasarkan observasi serta wawancara di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang yang telah dilakukan selama lebih dari dua minggu didapatkan hasil bahwa 8 dari 10 narapidana baru mengalami gejala stress, dimana tiga diantaranya sempat berpikir untuk percobaan bunuh diri. Stress yang dirasakan oleh individu yang menimbulkan upaya untuk melakukan reaksi terhadap stress yang dialaminya. Reaksi tersebut merupakan suatu aktivitas untuk melakukan penyesuaian diri terhadap situasi perangsang tertentu, yang apabila tidak dapat dilakukan dengan baik akan menyebabkan gangguan fisik maupun kejiwaan. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk mereduksi tingkat stress adalah *expressive writing therapy* atau *expressive writing therapy*.

Dalam penelitian ini untuk mereduksi tingkat stress narapidana baru digunakan melalui *expressive writing therapy*. *Expressive writing therapy* atau *expressive writing therapy* merupakan suatu proses menuliskan pengalaman emosional yang traumatik dengan tetap bersifat personal dan bebas dari aturan tata bahasa.

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk memaparkan efektivitas *expressive writing therapy* untuk mereduksi tingkat stress narapidana baru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yakni berupa skala variabel stress dari DASS-42. Dalam penelitian ini menggunakan modul terkait *expressive writing therapy* untuk mereduksi tingkat stress narapidana. Subjek dalam penelitian ini yakni narapidana wanita baru Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang yang berjumlah 4 orang dengan usia 19-28 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuantitatif eksperimen yakni pre eksperimen dengan one group *pretest posttest* desain. Metode pengumpulan data yang digunakan yakni observasi, wawancara dan juga dokumentasi. Dengan pengampilan sampel melalui teknik *purposive sampling*.

Hasil dari penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Paired Sampel t test* dengan taraf signifikansi $0,002 < 0,05$ karena hasil lebih kecil dari 0,05 maka H_0 di tolak dan H_a diterima yang mana terdapat perubahan yang signifikan terkait dengan tingkat stress narapidana baru sebelum diberikan *expressive writing therapy* dan setelah diberikan *expressive writing therapy*.

Kata Kunci: *Expressive writing therapy, Stress, Narapidana*

ABSTRACT

Pungki Saputri, 19410109. 2022. The Effectiveness of Giving Expressive Writing Therapy in Reducing Stress Levels in New Prisoners at Class II A Women's Correctional Institution Malang. *Thesis*. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Supervisor : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Cases of suicide by inmates in prisons are increasing. One of the factors that cause depression is high stress levels that are not channeled properly. Based on observations and interviews at the Class II A Women's Penitentiary in Malang which had been conducted for more than two weeks, it was found that 8 out of 10 new inmates experienced symptoms of stress, in which three of them had thought of attempting suicide. Stress is felt by individuals that cause efforts to react to the stress they experience. This reaction is an activity to make adjustments to certain stimulating situations, which if not done properly will cause physical and psychological disorders. One of the interventions that can be given to reduce stress levels is expressive writing therapy.

In this study, to reduce the stress level of new inmates, expressive writing therapy was used. Expressive writing therapy is a process of writing down traumatic emotional experiences while remaining personal and free from grammatical rules.

The purpose of this research is to describe the effectiveness of expressive writing therapy to reduce the stress level of new inmates. This research is a quantitative research with experimental design. The instrument used in this research is the stress variable scale from DASS-42. In this study using a module related to expressive writing therapy to reduce the stress level of inmates. The subjects in this study were new female prisoners at Class II A Malang Women's Correctional Institution, totaling 4 people aged 19-28 years. The method used in this research is quantitative experiment, namely pre-experiment with one group *pretest* posttest design. Data collection methods used are observation, interviews and documentation. By taking the sample through purposive sampling technique.

The results of this study used the Paired Sample t test data analysis technique with a significance level of $0.002 < 0.05$ because the result is smaller than 0.05, then H_0 is rejected and H_a is accepted, which has a significant change related to the stress level of new prisoners before being given therapy. expressive writing and after being given expressive writing therapy.

Keywords: *Expressive writing therapy, Stress, Prisoner*

مستخلص البحث

فونكي سافوتري، 19410109. 2022. فاعلية إعطاء علاج الكتابة التعبيرية في تقليل مستويات التوتر لدى السجناء الجدد في الفئة الثانية أ الإصلاحية النسائية مالانج. أطروحة. كلية علم النفس ، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية ، مالانج.

المشرف: د. يوليا شوليشاتون ، ماجستير

تتزايد حالات انتحار النزلاء في السجون. أحد العوامل التي تسبب الاكتئاب هو ارتفاع مستويات التوتر التي لا يتم توجيهها بشكل صحيح. بناءً على الملاحظات والمقابلات التي أجريت في سجن النساء من الفئة الثانية أ في مالانج والذي تم إجراؤه لأكثر من أسبوعين ، وجد أن 8 من كل 10 سجينات جدد عانين من أعراض الإجهاد ، حيث فكرت ثلاثة منهن في محاولة الانتحار. يشعر الأفراد بالإجهاد مما يتسبب في بذل جهود للرد على الإجهاد الذي يعانون منه. رد الفعل هذا هو نشاط لإجراء تعديلات على بعض المواقف المحفزة ، والتي إذا لم يتم القيام بها بشكل صحيح فإنها ستسبب اضطرابات جسدية ونفسية. أحد التدخلات التي يمكن تقديمها لتقليل مستويات التوتر هو العلاج الكتابي التعبيري.

في هذه الدراسة ، لتقليل مستوى التوتر لدى النزلاء الجدد ، تم استخدام العلاج الكتابي التعبيري. العلاج الكتابي التعبيري هو عملية تدوين التجارب العاطفية الصادمة مع الحفاظ على الشخصية وخالية من القواعد النحوية.

الغرض من هذا البحث هو وصف فعالية العلاج الكتابي التعبيري لتقليل مستوى التوتر لدى النزلاء الجدد. هذا البحث هو بحث كمي مع تصميم تجريبي. الأداة المستخدمة في هذا البحث هي مقياس الضغط المتغير من DASS-42 في هذه الدراسة تم استخدام وحدة تتعلق بالعلاج الكتابي التعبيري لتقليل مستوى التوتر لدى النزلاء. كانت الموضوعات في هذه الدراسة سجينات جديدات في الفئة الثانية أ من مؤسسة مالانج الإصلاحية للنساء ، وبلغ مجموعهن 4 أشخاص تتراوح أعمارهم بين 19 و 28 عامًا. الطريقة المستخدمة في هذا البحث هي التجربة الكمية ، وهي التجربة المسبقة مع مجموعة واحدة من تصميم الاختبار القبلي البعدي. طرق جمع البيانات المستخدمة هي المراقبة والمقابلات والتوثيق. عن طريق أخذ العينة من خلال أسلوب أخذ العينات الهادف.

استخدمت نتائج هذه الدراسة أسلوب تحليل بيانات اختبار t للعينة المزدوجة بمستوى دلالة $0.05 > 0.002$ لأن النتيجة أقل من 0.05 ، ثم تم رفض H_0 وقبول H_a ، مما أدى إلى تغيير كبير يتعلق بمستوى الإجهاد في السجناء الجدد قبل تلقي العلاج - الكتابة التعبيرية وبعد العلاج الكتابي التعبيري.

العلاج الكتابي التعبيري ، الضغط النفسي ، السجنين

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Narapidana adalah seseorang yang hidup dalam tahanan atau sel penjara karena mereka telah melakukan tindakan-tindakan menyimpang yang tidak sesuai dengan norma dan nilai-nilai yang ada pada masyarakat (Santoso et al, 2017). Menurut Lubis (dalam Kusumaningsih, 2017), masyarakat seringkali salah mengartikan makna dari pasal 1 ayat 5 UU No. 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan dengan memberikan perspektif yang berbeda pada narapidana yang menjalani hukuman sebagai seseorang yang sudah tidak memiliki hak lagi untuk merdeka sama dengan manusia pada umumnya yang tidak menjalani hukuman di Lembaga Pemasyarakatan. Padahal pada kenyataannya, mereka masih memiliki secara utuh hak asasi sebagai seorang manusia. Dimana, yang membedakan hanyalah, mereka tidak memiliki kebebasan untuk melakukan kegiatan di luar Lembaga Pemasyarakatan.

Dasar hukum keberadaan Lembaga Pemasyarakatan di Indonesia tertuang dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 pasal 1 angka 3 yang tertulis “Lembaga Pemasyarakatan yang selanjutnya disebut LAPAS adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan” (Situmorang, 2018).

Pengertian narapidana dijelaskan dalam UU No. 22 tahun 2022 yang menyebutkan bahwa narapidana adalah terpidana yang sedang menjalani pidana penjara untuk waktu tertentu dan seumur hidup atau terpidana mati yang sedang menunggu pelaksanaan putusan, yang sedang menjalani pembinaan di lembaga

pemasyarakatan. Seorang narapidana merupakan individu yang telah dijatuhi vonis hukuman pidana akibat melakukan tindak kriminal. Sehingga, kehilangan kebebasan untuk sementara dan harus menetap di Lembaga Pemasyarakatan, sehingga secara otomatis kehidupannya akan dijauhkan sementara waktu dengan masyarakat sesuai dengan kejahatan yang dilakukannya. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan narapidana mengalami beban psikologis sehingga terkadang menampilkan perilaku-perilaku dan pemikiran yang tidak wajar tentang dirinya.

Kebanyakan narapidana wanita yang baru menjalani masa tahanan akan mengalami berbagai gangguan psikologis karena kehilangan kemerdekaannya sebagai manusia. Menurut Gresham M. Sykes (1958) sebagai seorang terpidana terdapat lima penderitaan yang umum dirasakan, yakni: *The Deprivation of Liberty* (kehilangan kebebasan untuk bergerak); *The Deprivation of Goods and Services* ((kehilangan hak untuk memiliki barang pribadi dan pelayanan pribadi); *The Deprivation of Heterosexual Relationships* (kehilangan hak untuk berhubungan dengan lawan jenis); *The Deprivation of Autonomy* (kehilangan hak untuk mengatur diri); dan *The Deprivation of Security* (kehilangan rasa aman). Berbagai permasalahan tersebut dapat berakibat pada kondisi fisik dan psikologis dari narapidana.

Secara hak dan kewajiban, tidak ada perbedaan antara narapidana wanita dan juga narapidana laki-laki. Akan tetapi, secara psikologis, narapidana wanita memiliki ketahanan yang lebih rendah dibandingkan dengan narapidana laki-laki. Seperti yang dinyatakan oleh Butterfield (2003), bahwa narapidana wanita lebih memiliki kerentanan terhadap *mental illness*, serta lebih kesulitan dalam menangani tekanan dibandingkan dengan narapidana laki-laki (dalam Gussak, 2009). Narapidana perempuan rata-rata

memiliki risiko dan prevalensi lebih tinggi terhadap kejadian gangguan mental yang umumnya berupa depresi pada hasil survei yang dilakukan di enam negara (Allen et al., 2015; Direktorat Jendral Pemasyarakatan, 2019). Hal itu dikarenakan WBP perempuan beranggapan bahwa stigma negatif dari masyarakat berupa label “kriminal” merupakan rintangan besar dalam mencari pekerjaan, bersosialisasi, dan kembali berperan menjadi ibu, istri, atau wanita pada umumnya di masyarakat, sehingga hal tersebut mampu menimbulkan depresi melalui putus asa dan frustrasi (Creech, 2017; Utari et al., 2013).

Hasil wawancara dengan salah satu narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan IIA Malang juga menunjukkan bahwa narapidana wanita rentan mengalami *stress*, terutama pada awal masa tahanan. SH (37) yang divonis 8 tahun 10 bulan penjara dan merupakan narapidana pindahan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang mengaku bahwa pada di awal masa tahanan, dia sempat melakukan percobaan bunuh diri. Ia menyatakan bahwa hal tersebut dia lakukan lantaran merasa sedih dan tertekan karena tidak nyaman dengan lingkungan Lembaga Pemasyarakatan yang sangat berbeda dengan lingkungan di luar serta hilangnya dukungan dari keluarga.

Selain itu, berdasarkan observasi serta wawancara di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang yang telah dilakukan selama lebih dari dua minggu didapatkan hasil bahwa 8 dari 10 narapidana baru mengalami gejala stress, dimana dua diantaranya sempat berpikir untuk melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini lantaran banyaknya tekanan yang diterima dan tidak bisa diselesaikan dengan maksimal. Beberapa aspek penyebab diantaranya yakni, penghuni sel yang melebihi kapasitas

akan menimbulkan perasaan ketersesakan pada narapidana yang kemudian mempengaruhi proses kognitif dan emosi serta perilaku. Interaksi sosial dengan tata aturan di dalam Lapas serta orang-orang yang terlibat di dalamnya, seperti petugas pemasyarakatan, sesama narapidana, maupun pengunjung Lapas beresiko menghasilkan suatu proses psikologis yang sarat dengan ketidaknyamanan. Secara teoritis, berbagai situasi di Lapas kerap menjadi pencetus terjadinya sebuah proses keterasingan yang ditandai dengan meningkatnya rasa kesepian, hasrat hidup yang menurun, hasrat untuk meraih sesuatu namun sulit untuk meraihnya. Kondisi seperti ini cenderung sulit untuk ditoleransi serta dikelola dengan baik oleh narapidana sehingga meningkatkan potensi terjadinya keadaan frustrasi dengan respon-respon yang tidak diharapkan mulai dari meningkatnya agresivitas sampai pada situasi krisis emosional dan kognitif yang berujung pada keadaan stres yang tinggi, depresif dan perilaku bunuh diri (Kusumowardhani dan Probowati, 2015).

Lovibond dan Lovibond (1995) menyatakan bahwa *stress* merupakan respon emosi yang muncul akibat peristiwa yang menekan dalam hidup individu. Disisi lain, Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa *stress* adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Dapat disimpulkan bahwa stres menunjukkan kondisi tekanan yang dirasakan oleh individu yang disebabkan oleh situasi tertentu.

Lazarus (dalam Lubis, 2009), membagi stres menjadi dua macam. Pertama, yaitu stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat yang disebut sebagai *eustress* atau stres baik. Kedua, yaitu stres yang mengganggu dan

biasanya disebut juga dengan *distress*. Stres ini berintensitas tinggi dan harus segera diatasi agar tidak berakibat fatal.

Stres sendiri dapat disebabkan oleh beberapa hal yang mempengaruhinya. Menurut Rochman (2010), terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi stres, yakni: 1) Faktor Perilaku, faktor ini muncul ketika seseorang menjumpai *stressor* dalam lingkungannya; 2) Faktor Psikologis, terkait dengan bagaimana individu memproses tekanan yang dia hadapi; dan 3) Faktor Sosial, berkaitan dengan kondisi sosial serta pengalaman yang dia alami.

Selama berada di Lembaga Pemasyarakatan, kebebasan narapidana dibatasi dan dapat dikatakan bahwa mereka terisolasi dari masyarakat. Keadaan seperti ini dapat menjadi *stressor* yang menyebabkan *stress* pada narapidana (Siswati, 2009). Berdasarkan penelitian Nuria (2016), kondisi *stress* juga terjadi pada narapidana yang baru di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang. Dimana hasil dari kategorisasi 30 subyek narapidana yang baru mendapatkan vonis hukuman, terdapat 4 narapidana dengan tingkat *stress* berat, 22 narapidana dengan tingkat *stress* sedang, dan 4 narapidana yang memiliki tingkat kategori *stress* ringan.

Stress yang dirasakan oleh individu yang menimbulkan upaya untuk melakukan reaksi terhadap *stress* yang dialaminya. Reaksi tersebut merupakan suatu aktivitas untuk melakukan penyesuaian diri terhadap situasi perangsang tertentu, yang apabila tidak dapat dilakukan dengan baik akan menyebabkan gangguan fisik maupun kejiwaan (Siswati dan Abdurrohman, 2009).

Stres yang berkepanjangan dan tidak segera ditangani dapat berdampak pada munculnya masalah kesehatan dan juga hubungan intrapersonal. Menurut Priyoto

(dalam Pati, 2022) dampak stress dapat dibagi menjadi 3 (tiga), yaitu: 1) Dampak Fisiologis. Dimana individu yang mengalami stress akan lebih mudah mengalami gangguan fisik seperti mudah masuk angin, mudah pening, dapat juga mengalami gangguan serius seperti *cardiovascular*, *hipertensi*, dan lainnya; 2) Dampak Psikologis. Individu akan merasa jenuh, kelelahan emosi, dan akan memiliki peran sentral bagi terjadinya *burn-out*, serta menurunnya pencapaian pribadi individu sehingga menurunkan rasa kompeten dan rasa sukses nya; dan 3) Dampak Perilaku. Level *stress* yang cukup tinggi akan berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, serta mengambil langkah yang tepat.

Oleh karena itu, sangat penting untuk mengatasi serta mengelola stress dengan baik untuk menghindari dampak buruk yang dapat terjadi. Terdapat beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi *stress*, seperti terapi CBT, *art therapy*, hingga *writing therapy*. (Yusuf, 2013; Kurniasih, 2021; dan Safithry, 2020). Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk mereduksi tingkat *stress* adalah *Expressive Writing Therapy* atau *expressive writing therapy*. Wright (dalam Susanti, 2013) mendefinisikan *expressive writing therapy* atau *expressive writing therapy* sebagai sebuah proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri ataupun melalui bimbingan terapis atau peneliti.

Menurut Money, Espie, & Brommfield (dalam Fitria, et al 2017) dikatakan bahwa menulis ekspresif adalah sebuah kegiatan atau suatu proses yang memerlukan integrasi dari pikiran, afeksi, dan motorik seseorang. Ketika seseorang menulis secara ekspresif mengenai perasaannya terhadap suatu kejadian, maka hal yang akan

dirasakannya kembali adalah perasaan yang dirasakannya saat itu, penilaiannya terhadap kejadian itu, serta pikiran yang mengarahkannya pada persepsi baru.

Pennebaker (1997) menyatakan bahwa ketika individu menulis atau berbicara tentang pengalaman pribadi yang mengecewakan ataupun membuatnya merasa tertekan, ditemukan peningkatan kesehatan yang konsisten dan signifikan. Menulis tentang pengalaman yang mengecewakan, meskipun terasa berat pada hari-hari penulisan, menghasilkan perbaikan jangka panjang dalam suasana hati dan indikator kesejahteraan dibandingkan dengan menulis tentang topik yang terkontrol.

Terdapat beberapa penelitian mengenai pengaruh dari *expressive writing therapy* ini dalam menurunkan tingkat stres. Diantaranya yakni, penelitian Fitria, dkk (2016) yang hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan stres pada anak jalanan. Selain itu, dalam penelitian Saputri (2019), didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pemberian *expressive writing therapy* pada remaja di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta (ITS PKU Muhammadiyah Surakarta) dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres. Sehingga, dapat diambil kesimpulan bahwa *expressive writing therapy* memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat stres.

Disisi lain, penelitian mengenai pengaruh dari *expressive writing therapy* ini masih sangat jarang sekali diterapkan pada subjek narapidana wanita. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Saputra (2021), menunjukkan hasil bahwa para partisipan, yakni narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Ponorogo menyambut baik dan mempersepsi positif pelatihan menulis ekspresif ini.

Akan tetapi, belum diketahui apakah *expressive writing therapy* tersebut efektif dalam menurunkan tingkat stres pada narapidana wanita.

Berdasarkan fenomena diatas, terlihat pentingnya pemberian intervensi *expressive writing therapy* kepada narapidana wanita baru untuk mereduksi tingkat stress. Akan tetapi, penelitian mengenai adanya efektivitas *expressive writing therapy* pada narapidana yang belum banyak ditemukan. Sehingga, peneliti tertarik untuk menguji efektivitas dari pemberian *expressive writing therapy* pada narapidana wanita baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat stres pada narapidana wanita baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang?
2. Bagaimana efektivitas pemberian *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat stres yang dialami oleh narapidana wanita baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat stres narapidana wanita baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang.
2. Untuk mengetahui efektivitas *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat *stress* narapidana wanita baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti, mengetahui efektivitas penggunaan intervensi *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat stres narapidana wanita baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang.
2. Bagi masyarakat, sebagai referensi media alternatif intervensi dalam menurunkan tingkat *stress* narapidana wanita, terutama yang berada di awal masa tahanan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Expressive Writing Therapy*

1. Konsep *Expressive Writing Therapy*

Wright (dalam Susanti, 2013) mendefinisikan *expressive writing therapy* atau terapi menulis ekspresif sebagai sebuah proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri ataupun melalui bimbingan terapis atau peneliti. *Expressive writing therapy* dilakukan dengan menuliskan pengalaman menyedihkan atau peristiwa traumatis tentang emosi tersembunyi untuk mendapatkan wawasan dan solusi dari trauma (Rusdi, 2021).

Pennebaker dan Chung (2011) menyatakan bahwa karakteristik *expressive writing therapy*, yaitu individu menuliskan pengalaman emosionalnya mengenai pikiran ataupun pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang menekan atau bersifat traumatik. Inti dari *expressive writing therapy* yang dilakukan ada pada proses selama menulis daripada hasil dari menulisnya, sehingga penting untuk mengondisikan menulis sebagai suatu aktivitas yang personal, bebas kritik, dan bebas dari aturan bahasa seperti tata bahasa, sintaksis, dan bentuk (Bolton dalam Susilowati, 2011).

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat diartikan bahwa *expressive writing therapy* merupakan suatu proses menuliskan pengalaman emosional yang traumatik dengan tetap bersifat personal dan bebas dari aturan tata bahasa.

2. Tahapan *Expressive Writing Therapy*

Menurut Hynes and Thompson (dalam Purnamarini, 2016) *expressive writing therapy* memiliki beberapa tahapan yang harus dilakukan, diantaranya:

- 1) *Recognition/Initial Write*. Merupakan tahap pembuka menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri individu, serta mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi individu. Individu diberi kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan.
- 2) *Examination/Writing Exercise*. Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi individu terhadap suatu situasi tertentu. Waktu yang diberikan untuk menulis bervariasi, 10-30 menit setiap sesi. Setelah menulis individu juga dapat diberi kesempatan untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya. Jumlah pertemuan berkisar 3-5 sesi secara berturut-turut atau satu kali seminggu.
- 3) *Juxtaposition/Feedback*. Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai yang baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat dapat dibaca, direfleksikan, atau dapat juga dikembangkan, disempurnakan, dan didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang dapat dipercaya oleh

individu. Hal pokok yang digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis dan atau saat membaca.

- 4) *Aplication to the Self*. Pada tahap terakhir ini, individu didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru dalam dunia nyata. Konselor atau terapis mendukung individu untuk mengorganisasikan apa yang sudah dipelajari selama sesi menulis dengan merenungkan kembali apa saja yang perlu diperbaiki atau diubah dan yang harus dipertahankan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk memberikan penguatan positif serta dukungan bagi individu untuk mengaplikasikan hasil terapi sesuai dengan keadaannya, sehingga mampu untuk mengelola emosi nya di masa depan.

3. Manfaat *Expressive Writing Therapy*

Pennebaker (1997) menyatakan bahwa ketika individu menulis atau berbicara tentang pengalaman pribadi yang mengecewakan ataupun membuatnya merasa tertekan, ditemukan peningkatan kesehatan yang konsisten dan signifikan. Menulis tentang pengalaman yang mengecewakan, meskipun terasa berat pada hari-hari penulisan, menghasilkan perbaikan jangka panjang dalam suasana hati dan indikator kesejahteraan dibandingkan dengan menulis tentang topik yang terkontrol.

Menurut kesimpulan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh para ilmuwan di University of Texas Amerika Serikat tahun 1997, menulis pengalaman emosional ternyata dapat menyehatkan tubuh dan jiwa, karena menulis melibatkan keaktifan seseorang dalam menerjemahkan pengalaman emosi mereka dari

pengalaman langsung (melihat, mendengar) menjadi simbolik (bahasa, kata) dan merupakan proses mental analisis (Susilowati dan Hasanat, 2011).

Beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari menulis ekspresif menurut Pennebaker dan Chung (2011):

- 1) Menulis mampu meluapkan emosi negatif yang tak diungkapkan sebelumnya sebagai katarsis yang melegakan, meredakan perasaan yang tadinya berkecamuk.
- 2) Dengan menuliskannya kita bisa berkonfrontasi dengan emosi yang sebelumnya di pendam. Hal ini dapat mengurangi *stress* fisiologis akibat ditekan selama ini. Menghadapi trauma lewat kata-kata lambat laun menimbulkan perenungan, pemahaman, dan mengurangi beban dalam diri.
- 3) Menulis merupakan pemrosesan kognitif, karena pembeberan naratif membantu mengatur ulang kembali dan memberi struktur memori traumatis, yang menimbulkan adaptasi secara internal (terutama bila menggunakan kata-kata emosi positif dibanding kata-kata negative). Dengan begitu terjadi transformasi cara berpikir tentang diri sendiri, keluarga, orang lain dan dunia sekitar.
- 4) Meningkatkan motivasi untuk berubah
- 5) Mengurangi rasa frustrasi karena keinginan yang tak terpenuhi atau tidak tercapai

B. Stress

1. Konsep Stress

Secara etimologi, ‘stres’ berasal dari pengertian istilah Yunani yaitu ‘*merimnao*’ yang merupakan padanan dari kata ‘*meriza*’ (membelah, bercabang), serta ‘*nous*’ (pikiran). Sehingga, dapat diartikan bahwa pengertian *stress* berarti membagi pikiran antara minat-minat yang baik dengan pikiran-pikiran yang merusak (Rochman, 2010). Oleh karena itu, individu yang sedang mengalami stres tidak mengalami kesejahteraan pikiran, dikarenakan pikirannya yang bercabang antara minat yang layak dan juga pikiran yang merusak.

Lazarus (dalam Lubis, 2009), membagi stres menjadi dua macam. Pertama, yaitu stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat yang disebut sebagai *eustress* atau *stress* baik. Kedua, yaitu stres yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan *distress*. Stres ini berintensitas tinggi dan harus segera diatasi agar tidak berakibat fatal.

Menurut teori *Cognitive Stress System*; “*Stress is not much a physical property of a situation as it is a transaction between person and environment*” (Lazarus dan Launier dalam Rochman, 2010). Stres berawal ketika individu merasakan bahwa keadaan fisiologis atau psikologis terancam, baik itu nyata atau imajinatif, yang kemudian disebut dengan *primary appraisal*. Kemudian *secondary appraisal* menanggapi dengan memunculkan reaksi yang diproses terhadap *stressor* tersebut. Dimana stres akan berhenti jika individu berhasil mempraktikkan metode coping untuk menetralkan hal tersebut.

Stres sendiri mulai dikonsepsi sebagai penyebab permasalahan dalam kesehatan secara fisik maupun psikologis selama abad kesembilan belas hingga abad kedua puluh (Hinkle, dalam Gaol 2016). Dimana Cannon, yang merupakan peneliti pertama yang mengembangkan konsep stres, mengenalkan konsep “*fight-or-flight response*” yang mengartikan stres sebagai respon tubuh terhadap suatu hal. Cannon menyatakan bahwa stres merupakan suatu gangguan hemostatis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis akibat adanya rangsang terhadap fisik maupun psikologis (Gaol, 2016).

Pada dasarnya stres digolongkan dalam tiga pendekatan, yakni:

- 1) Stres model stimulus, merupakan suatu model stres yang menjelaskan bahwa stres merupakan variabel bebas (*independent*) atau penyebab manusia mengalami stres (Lyon, dalam Gaol 2016). Bartlett (1998) menegaskan bahwa stres stimulus lebih memfokuskan pada sumber-sumber stres dari pada aspek-aspek lainnya. Sumber stres tersebut dikenal dengan istilah “*stressor*”. Sebenarnya, *stressor* hanya memberikan rangsangan atau pemicu dan mendorong sehingga terjadi stres pada seseorang. Menurut Thoits (1994), sumber stres (*stressor*) dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu (1) *life events* (peristiwa-peristiwa kehidupan), (2) *chronic strain* (ketegangan kronis), dan (3) *daily hassles* (permasalahan-permasalahan sehari-hari).
- 2) Stres model respon dikemukakan pertama kali oleh Hans Selye, yang diartikan sebagai reaksi atau tanggapan tubuh yang secara spesifik terhadap penyebab stres yang mana mempengaruhi kepada seseorang. Ketika seseorang mengalami situasi yang mengkhawatirkan, tubuh akan secara spontan bereaksi

terhadap ancaman tersebut. Ancaman tersebut termasuk sumber stres, dan respons tubuh terhadap ancaman itu merupakan stres respons (Schneiderman, Ironson & Siegel, 2005). Dengan demikian, perpaduan antara sumber stres dan hasil stres mengarahkan pada pengertian bahwa stres tidak bisa dipisahkan dari reaksi tubuh terhadap sumber-sumber stres yang ada. Atau dengan kata lain, tubuh tidak akan memberikan respon apapun kalau tidak ada rangsangan. Oleh karena itu, stres respons dapat disimpulkan sebagai reaksi tubuh secara jasmaniah terhadap sumber-sumber stres yang ada atau rangsangan yang menyerang tubuh (Gaol, 2016).

- 3) Stres model transaksional berfokus pada respon emosi dan proses kognitif yang mana didasarkan pada interaksi manusia dengan lingkungan (Jovanovic, Lazaridis & Stefanovic, 2006). Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan.

Dalam penelitian ini, teori pendekatan stres yang digunakan adalah stress model respons. Dimana stres menurut Lovibond dan Lovibond (1995) merupakan respon emosi yang muncul akibat peristiwa yang menekan dalam hidup individu.

2. Aspek Stress

Menurut Lovibond dan Lovibond (1995) ada tiga aspek stres yaitu aspek fisik, aspek emosi, dan aspek perilaku.

Dimana indikator stress dalam setiap aspeknya, yaitu:

- 1) Fisik. Stres dapat menyebabkan gangguan pada fungsi fisik seperti ketegangan otot, peningkatan tekanan darah, gelisah, sakit kepala, sakit perut, gangguan pencernaan, dan lain-lain
- 2) Emosi. Individu yang cenderung menggunakan keadaan emosinya dapat menilai stres yang dialaminya seperti murung, tidak fokus, ragu-ragu, mudah marah, kaku berfikir tidak ada rasa humor, mudah tersinggung, dan lain-lain;
- 3) Perilaku. Stres dapat mengubah cara berperilaku individu terhadap lingkungannya. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami insomnia, perubahan nafsu makan, menarik diri dari orang lain, kurang kontrol diri, dan lain-lain.

3. Faktor Penyebab Stress

Rochman (2010) menyatakan bahwa terdapat tiga faktor utama yang dapat memicu munculnya stres, yaitu:

- 1) Faktor Perilaku, faktor ini muncul ketika seseorang menjumpai *stressor* dalam lingkungannya. Dimana ada dua karakteristik *stressor* yang mempengaruhi reaksi individu dalam menghadapi *stressor* yaitu: berapa lamanya (*duration*) ia menghadapi *stressor* tersebut; serta seberapa terduganya (*redictable*) *stressor* tersebut.
- 2) Faktor Psikologis, terdapat tiga aspek utama dalam faktor ini. *Perceived control* yakni suatu keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai *stressor* itu. *Learned helplessness*, merupakan reaksi tak berdaya akibat seringnya

mengalami peristiwa yang berada di luar kendalinya. Dan, *hardiness*, yakni keyakinan bahwa seseorang dapat mengendalikan atau mempengaruhi apa yang terjadi padanya, komitmen, terlibat, serta makna pada apa yang dilakukannya demi beradaptasi dengan perubahan yang terjadi yang mungkin memunculkan *stressor*.

- 3) Faktor Sosial, peristiwa penting yang terjadi dalam hidup seseorang merupakan *stressor* sosial yang berpengaruh pada keadaan stres seseorang. Selain itu, dukungan sosial turut mempengaruhi reaksi seseorang dalam menghadapi *stressor*.

4. Dampak Stress Pada Individu

Stress yang berkepanjangan dan tidak segera ditangani dapat berdampak pada munculnya masalah kesehatan dan juga ubungan intrapersonal. Menurut Priyoto (dalam Pati, 2022) dampak *stress* dapat dibagi menjadi 3 (tiga), yaitu:

- 1) Dampak Fisiologis. Dimana individu yang mengalami *stress* akan lebih mudah mengalami gangguan fisik seperti mudah masuk angin, mudah pening, dapat juga mengalami gangguan serius seperti cardiovascular, hipertensi, dan lainnya. Hal tersebut diklasifikan menjadi seperti berikut:
 - a. Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu seperti:
 - 1) *Muscle myopathy*, yakni melemahnya otot tertentu
 - 2) Tekanan darah naik
 - 3) Gangguan sistem pencernaan, seperti maag dan diare

b. Gangguan pada sistem reproduksi

- 1) Menstruasi
 - 2) Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria
 - 3) Kehilangan gairah seks
 - 4) Gangguan lainnya, seperti pening (*migrane*), tegang otot (kram), bosan
- 2) Dampak Psikologis. Individu akan merasa jenuh, kelelahan emosi, dan akan memiliki peran sentral bagi terjadinya *burn-out*, serta menurunnya pencapaian pribadi individu sehingga menurunkan rasa kompeten dan rasa sukses nya.
- 3) Dampak Perilaku. *Stress* menjadi *distress*, yakni *stress* yang berbahaya dan merusak keseimbangan fisik, psikis, atau sosial individu. Level *stress* yang cukup tinggi akan berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, serta mengambil langkah yang tepat.

5. Perspektif Islam Mengenai Stress

Agama Islam memaknai stres sebagai cobaan dari Allah SWT yang mampu menyebabkan munculnya penyakit hati. Dalam pandangan Al-Qur'an, siapa pun yang telah memahami ajaran Islam, dapat bertahan dari berbagai tekanan hidup. Setiap manusia yang telah memahami realitas dunia dan berpikir tentang makhluk Tuhan, tidak akan takut dari banyak hal yang dilakukan orang lain dan melihat fakta apa adanya dan menerimanya. Manusia seperti itu bergantung pada kekuatan

mutlak Tuhan dan tidak percaya pada kekuatan selain Tuhan dan takut akan ketiadaan (Shahsavarani, 2015).

Dalam Surah Al-Baqarah, Al-Qur'an mengatakan, *“Tidak, tetapi barang siapa menyerahkan tujuannya kepada Allah dan dia berbuat baik, maka dia mendapat pahala di sisi Tuhannya; dan tidak akan ada ketakutan atas mereka dan tidak pula mereka bersedih hati”* (Al-Baqarah/2:112).

Ajaran Islam memiliki metode untuk mengidentifikasi, menilai, dan mengatasi stres serta adaptasi dengan kesulitan yang dapat dibagi menjadi tiga bagian metode kognitif, perilaku, dan afektif/spiritual. Metode kognitif merupakan cara yang berhubungan dengan kognisi, keyakinan, dan ide. Dalam metode ini, individu menggunakan kognisi agama untuk mengatasi stres dan mengatasi masalah dengan kemampuan mental dan berpikirnya sendiri. Meskipun kognisi dan keyakinan diwakili dalam perilaku, kesan mereka akan terkait dengan mekanisme kognitif individu. Dalam metode perilaku, perintah dan kata-kata praktis, termasuk norma, hubungan timbal balik, dan pengaruhnya dalam mengatasi kesulitan dan stres dibahas. Dalam metode afektif/spiritual (doa), individu mengembangkan semacam hubungan afektif dengan Tuhan dan orang-orang muslim lain. Hubungan ini dapat mendukung manusia dalam proses identifikasi dan konfrontasi dengan masalah dan menyelesaikan dan memperbaikinya dengan tepat (Shahsavarani, 2015).

C. Narapidana

Narapidana dapat diartikan sebagai individu yang kehilangan kebebasannya untuk sementara waktu karena harus menjalani hukuman pidana di Lembaga Pemasyarakatan (Kusumaningsih, 2017). Menurut Lubis (dalam Kusumaningsih,

2017), masyarakat seringkali salah mengartikan makna dari pasal 1 ayat 5 UU No. 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan dengan memberikan perspektif yang berbeda pada narapidana yang menjalani hukuman sebagai seseorang yang sudah tidak memiliki hak lagi untuk merdeka sama dengan manusia pada umumnya yang tidak menjalani hukuman di Lembaga Pemasyarakatan. Padahal pada kenyataannya, mereka masih memiliki secara utuh hak asasi sebagai seorang manusia. Dimana, yang membedakan hanyalah, mereka tidak memiliki kebebasan untuk melakukan kegiatan di luar Lembaga Pemasyarakatan.

Pengertian narapidana dijelaskan dalam UU No. 22 tahun 2022 yang menyebutkan bahwa narapidana adalah terpidana yang sedang menjalani pidana penjara untuk waktu tertentu dan seumur hidup atau terpidana mati yang sedang menunggu pelaksanaan putusan, yang sedang menjalani pembinaan di lembaga pemasyarakatan. Seorang narapidana merupakan individu yang telah dijatuhi vonis hukuman pidana akibat melakukan tindak kriminal. Sehingga, kehilangan kebebasan untuk sementara dan harus menetap di Lembaga Pemasyarakatan, sehingga secara otomatis kehidupannya akan dijauhkan sementara waktu dengan masyarakat sesuai dengan kejahatan yang dilakukannya. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan narapidana mengalami beban psikologis sehingga terkadang menampilkan perilaku-perilaku dan pemikiran yang tidak wajar tentang dirinya (Kusumaningsih, 2017).

D. Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stress Narapidana

Fitria, dkk (2016) melakukan penelitian dengan memberikan intervensi berupa terapi menulis kepada anak jalanan dengan tingkat *stress*. Dimana hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan stres pada anak jalanan. Dalam penelitian Saputri (2019), didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pemberian *expressive writing therapy* pada remaja di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta (ITS PKU Muhammadiyah Surakarta) dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Saputra (2021), menunjukkan hasil bahwa para partisipan, yakni narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Ponorogo menyambut baik dan mempersepsi positif pelatihan menulis ekspresif ini.

Teknik menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi negatif seperti perasaan sedih, kecewa, berduka ke dalam tulisan, individu dapat meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup sehingga meningkatkan kekebalan tubuhnya (Lestari & Eliyanti, 2014).

Menurut Rohmadoni (2017) reaksi tubuh terhadap stres menyebabkan hormon epinefrin menjadi naik dan memperkuat sistem saraf simpatik. Ketika stres, hipotalamus melepaskan senyawa yang disebut CRF. CRF melakukan perjalanan ke kelenjar pituitari, dan hal tersebut memicu pelepasan hormon ACTH. ACTH dilepaskan ke dalam aliran darah dan menyebabkan korteks kelenjar adrenal untuk

melepaskan hormon stres yaitu kortisol. Kortisol meningkatkan ketersediaan pasokan karbohidrat, lemak, dan glukosa, yang diperlukan untuk merespon stres. Apabila kadar kortisol tetap tinggi dalam waktu yang terlalu lama, maka otot rusak dan terjadi penurunan respons inflamasi, lalu penekanan terhadap sistem kekebalan tubuh pun terjadi (Rahmawati, 2014).

Menurut penelitian Susanti dan Supriyanti (2014) prinsip dasar relasi yang harus dibangun selama proses *expressive writing therapy* adalah saling menghargai, berbagi tanggung jawab, percaya diri, dan prinsip kerahasiaan. Disamping itu manajemen kelompok juga perlu diperhatikan agar proses terapi dan diskusi dapat berjalan dengan lancar dari awal hingga selesai. Hal ini meliputi rencana membuat perkenalan yang dapat membantu para anggota merasa akrab satu sama lain, evaluasi setiap sesi untuk mengetahui apa yang diperoleh anggota dari proses kelompok, pengaturan waktu, pengaturan proses diskusi yang memperhatikan prinsip dasar relasi.

E. Kerangka Berpikir

Berdasarkan pendahuluan dan landasan teori yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa *stress* merupakan respon emosi dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan serta kesejahteraan dalam hidup individu. Seperti yang dikatakan oleh Rochman (2010), bahwa seseorang yang sedang mengalami *stress* tidak mengalami kesejahteraan pikiran, dikarenakan pikirannya yang bercabang antara minat yang layak dan juga pikiran yang merusak. Salah satu konsep stres yakni stress model respon, dimana stres yang dirasakan oleh individu akan menimbulkan upaya untuk melakukan reaksi terhadap stres yang dialaminya. Lovibond dan Lovibond

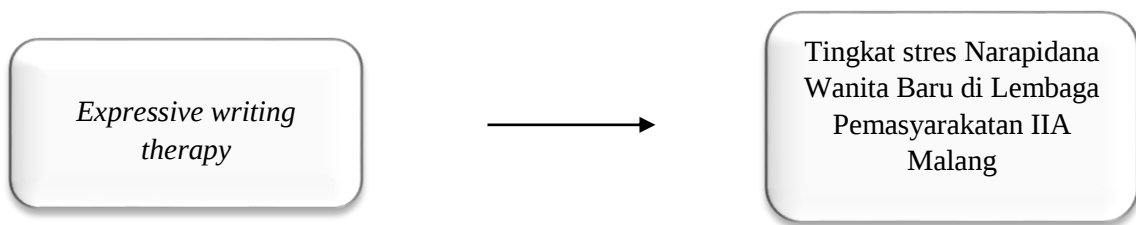
(1995) menyatakan bahwa *stress* merupakan respon emosi yang muncul akibat peristiwa yang menekan dalam hidup individu. Hal ini selaras dengan kondisi narapidana yang mengalami stress akibat adanya peristiwa menekan dalam hidupnya yakni masuk penjara. Sehingga, narapidana akan menimbulkan upaya untuk bereaksi terhadap perasaan stres tersebut. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Siswati dan Abdurrohman (2009) bahwa reaksi terhadap stres tersebut merupakan suatu aktivitas untuk melakukan penyesuaian diri terhadap situasi perangsang tertentu, yang apabila tidak dapat dilakukan dengan baik akan menyebabkan gangguan fisik maupun kejiwaan.

Berdasarkan hal tersebut, perlu adanya upaya yang tepat untuk mengatasi perasaan stress tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pemberian intervensi *expressive writing therapy*. Menurut Money, Espie, & Brommfield, ketika seseorang menulis secara ekspresif mengenai perasaannya terhadap suatu kejadian, maka hal yang akan dirasakannya kembali adalah perasaan yang dirasakannya saat itu, penilaiannya terhadap kejadian itu, serta pikiran yang mengarahkannya pada persepsi baru. Sehingga, dapat membantu seseorang untuk berdamai dengan perasaan yang membuatnya tertekan.

Expressive writing therapy merupakan salah satu bentuk katarsis. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Qonitatin (2011) ditemukan bahwa perwujudan katarsis dalam *expressive writing therapy* adalah proses penyingkapan emosi yang alamiah dan sebenarnya dengan mengubahnya menjadi bahasa tertulis melalui pelepasan dan mengalami kembali pengalaman emosional yang menyakitkan yang selama ini ditekan. Dengan adanya pelepasan serta pengalaman kembali terkait dengan

peristiwa emosional individu akan mampu berkonfrontasi dengan emosi yang sebelumnya di pendam dan mendapatkan perspektif baru yang positif dari hal tersebut. Sehingga mampu untuk mengurangi *stress* fisiologis akibat perasaan tertekan selama ini. Dimana *expressive writing therapy* telah dibuktikan keefektifitasannya dalam menurunkan tingkat stress (Pankey et al., 2016).

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir



F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori diatas dan hasil penelitian relevan sebagaimana diungkapkan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitiannya adalah:

H_a : *Expressive Writing Therapy* diduga efektif dalam menurunkan tingkat Stress narapidana wanita baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang

H_0 : *Expressive Writing Therapy* diduga tidak efektif dalam menurunkan tingkat Stress narapidana wanita baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan *pre-experiment* dengan desain *nonrandomized one-group pretest-posttest design*, yang artinya intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan yang dilakukan peneliti. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan Penelitian ini dilakukan pada sekelompok subjek yang diambil dari populasi tertentu yakni narapidana wanita yang baru mendapatkan vonis, kemudian dilakukan *pretest*. Subjek yang memenuhi kriteria penelitian dengan tingkat *stress* sedang hingga tinggi kemudian diberikan *treatment* secara berturut-turut. Setelah diberikan *treatment*, subjek diberikan *posttest* untuk mengukur tingkat *stress* pada kelompok tersebut. Perbedaan antara hasil *pretest* dengan *posttest* tersebut menunjukkan hasil dari perlakuan yang telah diberikan.

Desain penelitian *pre-experiment* dengan rancangan *one-group pretest-posttest design* dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3.1

Skema Penelitian

Pre Test	Perlakuan	Post Test
O ₁ _____ X _____ O ₂		

Keterangan:

O₁ : hasil *pretest* subjek sebelum diberikan perlakuan

X : intervensi/*treatment* yang diberikan pada subjek

O₂ : hasil *posttest* subjek setelah diberikan perlakuan

Tes awal diberikan untuk mengetahui tingkat awal stres subjek sebelum pemberian intervensi menggunakan *expressive writing therapy*. Sedangkan, tes akhir diberikan untuk mengetahui tingkat stres subjek setelah pemberian *expressive writing therapy*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas /Independent (X) : *Expressive writing therapy*
2. Variabel Terikat/dependen (Y) : *Stress*

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan pengertian yang dijadikan pedoman untuk melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan, misalnya penelitian (Rohman, 2020).

1. Variabel Bebas (independen)

Expressive writing therapy merupakan sebuah proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri ataupun melalui bimbingan terapis atau peneliti. *Expressive writing therapy* dilakukan dengan menuliskan pengalaman menyedihkan atau peristiwa traumatis yang dialami oleh individu serta emosi yang tersembunyi di dalamnya dengan tetap bersifat personal dan bebas dari aturan tata bahasa. Dimana tahapan menulis

ekspresif yakni, Pengakuan/Penulisan Awal, Ujian/Latihan Menulis, Penjajaran/Umpan Balik, dan Aplikasi untuk Diri.

2. Variabel Terikat (dependen)

Individu yang sedang mengalami *stress* tidak mengalami kesejahteraan pikiran, dikarenakan pikirannya yang bercabang antara minat yang layak dan juga pikiran yang merusak. *Stress* merupakan respon emosi dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan serta kesejahteraan dalam hidup individu. *Stress* dapat diklasifikasikan menjadi dua bagian. Pertama, yaitu *stress* yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat yang disebut sebagai *eustress* atau *stress* baik. Kedua, yaitu *stress* yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan *distress*. *Stress* ini berintensitas tinggi dan harus segera diatasi agar tidak berakibat fatal. Aspek dari *stress* sendiri dibagi menjadi 3 (tiga), yaitu aspek stres yaitu aspek fisik, aspek emosi, dan aspek perilaku.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada awal bulan September 2022 di ruang Posko Rehab Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang yang beralamatkan di Jl. Kebonsari, Kebonsari, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur. Dengan data narapidana terbaru yakni 534 pada tanggal 29 September 2022.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (dalam Hatmoko, 2015) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Menurut Margo (dalam Hardani, 2020) Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Populasi dalam setiap penelitian harus disebutkan secara tersurat yaitu dengan besarnya anggota populasi serta wilayah penelitian yang menjadi cakupan. Tujuan diadakannya populasi ialah agar kita dapat menentukan besarnya anggota sampel yang diambil dari anggota populasi dan membatasi berlakunya daerah generalisasi (Hardani, 2020).

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah 51 narapidana wanita Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang baru atau yang baru menjalani hukuman penjara < 1 tahun.

2. Sampel

Menurut Arikunto (dalam Hatmoko, 2015) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Menurut Husain dan Purnomo (dalam Hardani et al, 2020) Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada metode *purposive sampling* dengan kriteria subjek sebagai berikut:

- 1) Narapidana wanita yang baru menjalani hukuman penjara < 1 tahun.
- 2) Memiliki tingkat stress sedang cenderung berat berdasarkan pada hasil *pre test* yang diberikan. Hal ini dilakukan karena tingkat stres sedang dan berat mempunyai resiko memberikan dampak negatif yang lebih tinggi (Ramsun, 2004)
- 3) Memiliki kemampuan menulis

F. Prosedur Penelitian

Adapun langkah-langkah pelaksanaan penelitian meliputi tiga tahapan, yakni tahap persiapan penelitian, tahap pelaksanaan penelitian, serta tahap akhir penelitian:

1. Tahap Persiapan

- a) Melakukan perizinan pada Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang
- b) Melakukan perizinan pada pihak Kantor Wilayah Kemenkumham Jawa Timur
- c) Pelaksanaan Praktik Kerja Lapangan, bersamaan dengan observasi subjek
- d) Pembuatan *Informed Consent* (IC)
- e) Penyusunan proposal.
- f) Menyiapkan instrumen yang akan digunakan, berupa skala DASS 42
- g) Pembuatan modul penelitian

- h) Pelaksanaan *professional judgement* oleh para ahli, yaitu dosen psikologi UIN Malang
- i) Melakukan survei narapidana Lembaga Pemasyarakatan IIA Malang yang baru menjalani hukuman penjara < 1 tahun dan mengalami *stress* dengan tingkat sedang hingga berat, untuk kemudian dilakukan penentuan subjek

2. Tahap Pelaksanaan

- a) Pemberian *pretest* kepada seluruh populasi subjek penelitian
- b) Pemberian *informed consent* terhadap subjek yang sesuai.
- c) Melakukan wawancara pada subjek guna penggalan data yang lebih mendalam
- d) Pemberian intervensi (*treatment*) berupa *expressive writing therapy*, sebanyak 4 sesi dengan durasi 10-30 menit tiap sesi.
- e) Pemberian *posttest* kepada subjek penelitian.
- f) Pelaksanaan evaluasi *posttest*

3. Tahap Akhir

- a) Melakukan pengelolaan data hasil *pretest* dan *posttest*
- b) Melakukan analisis data hasil penelitian.
- c) Membuat kesimpulan dari data yang diperoleh.
- d) Memberikan saran atau rekomendasi berdasarkan hasil penelitian.

G. Instrumen Penelitian

1. Skala Psikologi

Instrumen yang digunakan untuk mengukur dan mengumpulkan data mengenai *stress* dalam penelitian ini, yaitu *Depression Anxiety Stress-Scale* (DASS) 42 yang disusun oleh Lovibond dan Lovibond pada 1995 yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Fadilla (2014). Kuesioner DASS yang digunakan dalam penelitian hanyalah skala tingkat stres saja, yakni alat tes yang mengukur *stress* individu.

Tabel 3.1

Blue Print DASS (Depression, Anxiety and Stress Scale) - Stress

Faktor	Indikator	Item	Jumlah	Total
Stres	a. Sulit untuk santai (<i>Difficulty relaxing</i>)	3, 8, 10	3	14
	b. Memunculkan kegugupan (<i>Nervous arousal</i>)	5, 12	2	
	c. Mudah marah/gelisah (<i>Easily Upset /Agitated</i>)	1, 4, 14	3	
	d. Mengganggu/lebih reaktif (<i>Irritable/over-reactive</i>)	2, 7, 9	3	
	e. Tidak sabar (<i>Impatient</i>)	6, 11, 13	3	

Dalam instrumen penelitian ini tidak perlu dilakukan uji validitas dan reabilitas karena kuesioner DASS 42 yang dikembangkan dari Lovibond, S.H & Lovibond, P.F (1995) dan diadopsi dari Fadilla (2014) sudah diuji validitas dan reabilitas. Hasil uji validitas aitem DASS menunjukkan semua aitem valid atau

koefisien korelasi $\geq 0,25$. Nilai korelasi aitem-total untuk DASS berkisar dari 0,294 – 0,613. Serta hasil uji koefisien alpha cronbach DASS-stres, DASS-kecemasan, DASS-depresi dan DASS-total (0,790; 0,781; 0,794; dan 0,900). Sehingga dapat dinyatakan bahwa instrument DASS-42 valid dan reliabel.

2. Pengisian Skala

Pengisian skala dilakukan oleh subjek. Subjek diminta untuk memberikan tanda checklist (✓) pada salah satu pilihan alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai dengan keadaan diri subjek dari setiap pernyataan yang disajikan pada saat itu. Adapun pilihan alternatif jawaban tersebut adalah (1) Tidak pernah, (2) Jarang, (3) Kadang-kadang (4) Sering, (5) Selalu.

3. Penskoran

Penskoran yang dilakukan pada skala *Depression Anxiety Stress-Scale* (DASS) 42 ini, dilakukan dengan mengikuti standar *skoring* DASS-42 sendiri, yakni:

Tabel 3.2 Interpretasi hasil DASS-42

Kategori	Stress
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Berat	26-33
Sangat Berat	> 34

H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Skala DASS-42

Kuesioner *DASS* yang digunakan dalam penelitian hanyalah skala tingkat stres saja, yakni alat tes berupa 14 pernyataan dengan alternatif jawaban tersebut adalah (1) Tidak pernah = skor 0, (2) Jarang = skor 1, (3) Kadang-kadang = skor 2, (4) Sering = skor 3, dan (5) Selalu = skor 4. Kuesioner ini akan diberikan kepada subjek pada saat pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* dengan tujuan untuk mengetahui adanya perubahan tingkat stress subjek sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan secara individual menggunakan jenis wawancara tidak terstruktur. Dimana peneliti memancing jawaban dari subjek melalui pertanyaan terbuka/garis besar nya saja. Wawancara digunakan untuk mengumpulkan data subjek terkait dengan kasus dan motif, latar belakang keluarga, permasalahan yang dialami di dalam Lembaga Pemasyarakatan, perasaan sebelum dan setelah diberikan perlakuan, serta pertanyaan terkait hasil *post-test* untuk evaluasi.

3. Observasi

Observasi dilakukan sebagai metode pengumpulan data tambahan. Dimana peneliti mengobservasi ekspresi, gestur tubuh, gaya bicara, serta penampilan subjek.

I. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Azwar (2012) validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Suatu alat tes mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang dapat secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran tersebut.

2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2012), reliabilitas adalah terjemahan dari kata *reliability* yang merupakan suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat konsistensi, keterandalan, keterpercayaan, kestabilan, keajegan, dan sebagainya, namun dalam konsep intinya reliabilitas adalah sejauhmana hasil atau suatu proses pengukuran dapat dipercaya.

Reliabilitas skala dianalisis menggunakan metode *cronbach's Alpha*. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1, semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1 berarti semakin tinggi reliabilitas skala, Sebaliknya jika nilai koefisien mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2012).

J. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data ditujukan untuk mencari jawaban atas pertanyaan penelitian atau tentang permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, maka analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data statistik.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan program *SPSS for Window* yaitu uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Apabila data berdistribusi normal, maka dapat digunakan uji statistik parametrik. Penentuan distribusi normal atau tidak, dilakukan dengan merumuskan hipotesis sebagai berikut:

H_0 = Data *pretest* dan *posttest* mewakili populasi (distribusi normal).

H_a = Data *pretest* dan *posttest* tidak mewakili populasi (distribusi tidak normal).

Kriteria normal tidaknya data sampel dari populasi adalah: jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka sampel berdistribusi normal dan analisis statistik menggunakan statistik parametrik, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka sampel berdistribusi tidak normal dan analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for Window* yaitu menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk uji dua sisi. Uji ini dilakukan untuk menguji dua perbedaan dari dua median yang diperoleh dari dua kelompok

data, yaitu antara tingkat stres narapidana sebelum pemberian *expressive writing therapy* dengan tingkat stres narapidana setelah pemberian *expressive writing therapy*.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Paired Sample T-Test* adalah, bila nilai probabilitas $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan (H_0 ditolak H_1 diterima). Sebaliknya, bila nilai probabilitas $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan (H_0 diterima H_a ditolak)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui “Efektivitas Pemberian *Expressive Writing Therapy* Dalam Mereduksi Tingkat Stres Pada Narapidana Baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang.” Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh suatu hubungan sebab akibat dengan cara memberikan beberapa perlakuan-perlakuan tertentu pada subjek.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui beberapa metode, yaitu metode observasi, metode wawancara, dan metode tes. Metode observasi digunakan oleh peneliti untuk mengamati kondisi lingkungan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang, serta bagaimana perilaku dan keadaan subjek pada saat diberikan perlakuan. Metode tes digunakan peneliti untuk mengetahui tingkat stress subjek sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Sedangkan metode wawancara digunakan untuk mengetahui perasaan subjek setelah adanya perlakuan, serta memperjelas kembali terkait hasil tes setelah perlakuan.

Berkaitan dengan metode tes, soal yang diberikan untuk melihat tingkat stress pada subjek merupakan kuesioner skala stress dari DASS-42. Dimana terdapat 14 pernyataan dengan range skor 0-3 yang telah di uji tingkat validitas dan reliabilitasnya.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, subjek yang digunakan adalah narapidana wanita Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang baru atau yang tengah menjalani 0 - 1/3 masa hukuman, yang memiliki tingkat stress sedang cenderung tinggi sebanyak 4 orang yang berusia 19 tahun, 24 tahun, 24 tahun, dan 28 tahun.

Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek

Inisial	Tingkat Stres		Usia	Kasus	Gambaran Umum
	Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan			
M	25	10	28 th	Narkoba	Belum menikah, sedang menjalani proses pidana 5 tahun 6 bulan penjara dan sudah menjalani hukuman selama 4 bulan
S	26	14	19 th	Narkoba	Ibu dengan 1 anak, sedang menjalani proses pidana 5 tahun 7 bulan penjara dan sudah menjalani hukuman selama 5 bulan
K	27	9	24 th	Narkoba	Belum menikah, sedang menjalani proses pidana 6 tahun 9 bulan penjara dan sudah menjalani hukuman selama 8 bulan
A	32	19	24 th	Narkoba	Ibu dengan 1 anak, sedang menjalani proses pidana 6 tahun 4 bulan penjara dan sudah menjalani hukuman selama 4 bulan

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Posko Rehab, Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang. Pada tanggal 7 – 28 November 2022 dengan 9 kali pertemuan.

3. Pelaksanaan Penelitian

Terapi menulis ekspresif dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan yang dilakukan dalam seminggu, dengan durasi $\pm$ 60 menit setiap kali sesi pertemuan berlangsung. Kemudian dilakukan beberapa pertemuan tambahan untuk pemberian *pre-test* dan *post-test* serta evaluasi lanjutan. Sehingga, total pertemuan dalam terapi ini sebanyak 9 kali.

Tabel 4.2 *Blueprint* Kegiatan

Sesi	Tanggal	Aktivitas	Durasi
1	7-8 November 2022	Perkenalan dan pemberian <i>pretest</i>	40 menit
2	16 November 2022	<i>Building Good Rapport</i> dan Pengisian <i>Informed Consent</i>	80 menit
3 - 4	17 – 18 November 2022	<i>Building Good Rapport</i>	60 menit
5 - 6	21 – 22 November 2022	Pembukaan dan Pengenalan <i>expressive writing therapy</i> , Pembagian kelompok, dan <i>Uncovering Phase</i>	45 menit
7	23 November 2022	Sesi <i>Expressing the Hope</i> dan <i>Sharing Session</i>	45 menit
8	24 – 25 November 2022	Pelaksanaan sesi <i>Brewing the Emotion</i> , <i>Let Go</i> , <i>Sharing Session</i> , Refleksi Harapan, serta <i>Post-test</i>	90 menit
9	28 November 2022	Pelaksanaan evaluasi, pemberian <i>support</i> , serta penutupan kegiatan	45 menit

4. Hambatan dalam Penelitian

Dalam proses pelaksanaan penelitian ini, masih banyak hambatan-hambatan yang ditemui peneliti dalam pengumpulan data ini diantaranya adalah:

- 1) Hambatan dalam pelaksanaan terapi. Dimana terdapat salah satu subjek yang sempat merasa bosan ketika melakukan *expressive writing therapy*. Sehingga, peneliti harus melakukan *probing* yang bertujuan membuat subjek merasa nyaman untuk melanjutkan sesi terapi.
- 2) Hambatan dengan waktu luang subjek. Meskipun telah ada kesepakatan sebelumnya, namun terkadang ada kegiatan Lembaga Pemasyarakatan yang tidak bisa ditinggal oleh subjek. Sehingga, subjek terpaksa melakukan terapi di waktu yang berlainan dengan subjek yang lain.

C. Analisis Data Hasil Penelitian dan Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul diperlukan adanya analisis data. Sebelum menganalisis data, maka peneliti menggunakan uji instrumen yang terdiri dari dua uji yaitu uji validitas dan uji reliabilitas. Uji prasyarat, yakni uji normalitas digunakan agar dasar estimasi yang digunakan nanti dapat menggunakan model *paired sample t-test*.

1. Uji Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas dari 51 responden menggunakan program *SPSS 25.0 for Windows* (lampiran 12) dapat dilihat pada probabilitas korelasi [sig. (2 – tailed)], kemudian nilai [sig. (2 – tailed)] dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$. Dimana jika nilai probabilitas korelasi [sig.(2 – tailed)] > taraf signifikan $\alpha = 0,05$

maka item soal dikatakan tidak valid, tetapi jika nilai probabilitas korelasi [sig.(2 - 5 tailed)] < taraf signifikan $\alpha = 0,05$ maka item soal dikatakan valid. Hasil lengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3
Skor validitas per item skala DASS-S 42

Korelasi antara	Nilai korelasi (pearson correlation)	Probabilitas korelasi [sig. (2 - tailed)]	Kesimpulan
Item 1 dengan total	.546	.000	Valid
Item 2 dengan total	.523	.000	Valid
Item 3 dengan total	.675	.000	Valid
Item 4 dengan total	.681	.000	Valid
Item 5 dengan total	.813	.000	Valid
Item 6 dengan total	.510	.000	Valid
Item 7 dengan total	.713	.000	Valid
Item 8 dengan total	.728	.000	Valid
Item 9 dengan total	.590	.000	Valid
Item 10 dengan total	.722	.000	Valid
Item 11 dengan total	.528	.000	Valid
Item 12 dengan total	.705	.000	Valid
Item 13 dengan total	.659	.000	Valid
Item 14 dengan total	.785	.000	Valid

Berdasarkan tabel diatas, dapat diberi kesimpulan bahwa semua item skala dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah uji yang dipakai untuk menunjukkan sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila alat ukur yang digunakan berulang kali. Pengujian yang dipakai adalah dengan teori *Cronbach Alpha*. Suatu variabel dikatakan reliabel, jika memberikan nilai *cronbach alpha* = 0,899.

3. Data Hasil Pre-Test

Pre-test dilakukan untuk mengetahui tingkat stress awal subjek sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Pelaksanaan *Pre-test* dilaksanakan pada hari Senin-Selasa, 7 -8 November 2022.

Tabel 4.4 Hasil Pre-test

Nama	Hasil Pre-test	Kategori
Subjek-A	25	Sedang
Subjek-B	26	Berat
Subjek-C	27	Berat
Subjek-D	32	Berat

4. Data Post-Test

Post-test dilakukan untuk mengetahui tingkat stress subjek setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Pelaksanaan *Post-test* dilaksanakan pada hari Kamis – Jum’at, 24 - 25 November 2022.

Tabel 4.5 Hasil Post-test

Nama	Hasil Pre-test	Kategori
Subjek-A	10	Normal
Subjek-B	14	Normal
Subjek-C	9	Normal
Subjek-D	19	Sedang

5. Analisis Deskriptif

Tabel 4.6
Analisis Deskriptif

No	Indikator	Pernyataan	Tingkat Jawaban Responden				Rata-rata
			0	1	2	3	
1	Sulit untuk santai (<i>Difficulty relaxing</i>)	Kesulitan untuk relaksasi/bereaksi	0	1	2	1	2,00
		Sulit untuk beristirahat	0	1	1	2	2,25
		Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu	0	1	0	3	2,50
	Rata - Rata						2,25
2	Memunculkan kegugupan (<i>Nervous arousal</i>)	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas	0	0	0	4	3,00
		Berada pada keadaan tegang	0	0	2	2	2,50
	Rata - Rata						2,75
3	Mudah marah/gelisah (<i>Easily Upset /Agitated</i>)	Menjadi marah karena hal-hal kecil	0	3	1	0	1,25
		Mudah merasa kesal	0	1	2	1	2,00
		Mudah gelisah	0	0	0	4	3,00
	Rata - Rata						2,08
4	Mengganggu/lebih reaktif (<i>Irritable/over-reactive</i>)	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi	0	2	2	0	1,50
		Mudah tersinggung	0	2	0	2	2,00
		Mudah marah	0	2	0	2	2,00
	Rata - Rata						1,83
5	Tidak sabar (<i>Impatient</i>)	Tidak sabaran	0	2	2	0	1,50
		Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan	1	3	0	0	0,75
		Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal sedang Anda lakukan	0	3	1	0	1,25
	Rata - Rata						1,17

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat terlihat bahwa seluruh subjek menjawab “Sangat Sering” pada pernyataan merasa banyak menghabiskan energi karena cemas pada aspek Memunculkan kegugupan (*Nervous arousal*) dan juga mudah gelisah pada aspek Mudah marah/gelisah (*Easily Upset /Agigated*). Selain itu, dapat disimpulkan dari hasil perhitungan rata-rata bahwa aspek yang paling dominan adalah Memunculkan kegugupan (*Nervous arousal*) dengan nilai rata-rata sebesar 2,75.

6. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan sebagai acuan untuk mengetahui populasi data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan untuk mengukur data yang berskala interval, rasio atau ordinal. Jika analisis penelitian menggunakan metode parametrik, maka syarat uji normalitas harus terpenuhi, yakni populasi data sudah terdistribusi secara normal. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan taraf signifikansi 0,05.

Adapun analisis data ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS 25 *for windows*, dimana data yang dihasilkan dari hasil nilai *pretest* dan *posttest* di uji normalitasnya. Dasar pengambilan keputusan jika $\text{sig} > 0,05$ maka disebut normal jika $\text{sig} < 0,05$ bisa dikatakan tidak normal. Adapun hasil perhitungannya ialah sebagai berikut:

Tabel 4.7
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Kolmogorof-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum Perlakuan	.314	4	.	.854	4	.240
Setelah Perlakuan	.245	4	.	.916	4	.517

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan data hasil uji tersebut bisa diketahui bahwa nilai signifikansi sebelum perlakuan sebesar 0,240 dan setelah perlakuan sebesar 0,517. Sehingga, karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05 maka bisa dikatakan data berdistribusi dengan normal.

7. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas, selanjutnya maka dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik parametrik *Paired Sample T-Test*, yakni uji yang digunakan untuk analisis dua perbedaan rata-rata dari sampel tidak bebas yang artinya kedua sumber data yang diuji perbedaannya dari satu sampel yang sama tetapi akan mendapatkan dua distribusi data. Uji ini digunakan karena data penelitian merupakan dua data yang saling berpasangan (*dependent*). Dikatakan berpasangan karena bersumber dari subjek yang sama. Dalam penelitian ini dijabarkan dua hipotesis, yakni:

H_a : *Expressive Writing Therapy* diduga efektif dalam menurunkan tingkat Stress

narapidana wanita baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang

H_0 : *Expressive Writing Therapy* diduga tidak efektif dalam menurunkan tingkat Stress

narapidana wanita baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang

Adapun uji hipotesis *Paired Sample T-Test* ini menggunakan bantuan dari program SPSS 25 *for windows* dengan hasil dari uji ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8
Hasil Uji T
Output Paired Sample T Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2- tailed)
Pair 1	Sebelum Perlakuan - Setelah Perlakuan	14.50000	2.64575	1.32288	10.29002	18.70998	10.961	3	.002

Berdasarkan data hasil uji t tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa nilai probabilitas atau signifikansi 2-tailed yakni $0,002 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat diartikan bahwa adanya efektivitas *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat stress pada narapidana wanita baru sebelum diberikan perlakuan menulis ekspresif (*pretest*) dan dengan sesudah diberikan perlakuan menulis ekspresif (*posttest*). Dengan memaparkan hasil rata-rata yang cukup signifikan.

D. Pembahasan Penelitian

1. Tingkat Stress Narapidana Wanita Baru

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa tingkat stress sebelum diberikan perlakuan 25% berada pada kategori sedang, sedangkan 75% sisanya berada pada kategori berat. Hal ini menunjukkan bahwa adanya tingkat stress yang cukup tinggi pada narapidana wanita baru. Teori proses stres menginformasikan teori perjalanan hidup dengan menekankan bagaimana besarnya kejadian buruk tunggal atau penumpukan secara kumulatif suatu peristiwa memengaruhi pengalaman subjektif perjalanan hidup individu, termasuk kesejahteraan mental di kemudian hari (Pearlin et al., 2005). Pearlin (2005) juga menyatakan bahwa suatu distraksi atau gangguan dalam hidup dapat menyebabkan stressor yang melampaui lingkup dimana stress tersebut berlangsung. Gangguan ini biasanya melibatkan perubahan yang tidak diinginkan dan tidak diantisipasi yang menyebabkan kerugian, salah satunya yakni masuk penjara dan menjadi narapidana.

Berdasarkan analisis deksriptif yang telah dilakukan, diperoleh hasil perhitungan rata-rata bahwa aspek yang paling dominan adalah aspek ‘Memunculkan kegugupan (*Nervous arousal*)’ dengan nilai rata-rata sebesar 2,75. Kemudian disusul oleh aspek ‘Sulit untuk santai (*Difficulty relaxing*)’ dengan nilai rata-rata sebesar 2,25. Dimana angka pemilihan tertinggi pada pernyataan ‘merasa banyak menghabiskan energi karena cemas’ serta ‘mudah gelisah’. Hal ini berkesesuaian dengan pendapat Lovibond dan Lovibond (1995), bahwa perasaan stress akan berpengaruh pada aspek fisik, emosi, dan juga perilaku.

Selain itu, ditemukan bahwa stres yang paling tinggi terjadi pada wanita yang telah menjadi ibu rumah tangga dan memiliki anak. Hal ini lantaran adanya *double* peran individu sebagai seorang ibu dan juga seorang wanita. Menurut Utari (2012) juga mengatakan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh mantan narapidana perempuan meliputi kekhawatiran akan pandangan masyarakat terhadap seorang mantan narapidana, juga dengan peran menjadi seorang ibu bagi anak-anak, bagaimana penerimaan anak terhadap seorang ibu mantan narapidana, dan juga peran seorang istri terhadap suami.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, stress pada narapidana baru dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Studi kualitatif menyatakan bahwa faktor interpersonal yang dapat menyebabkan stress pada narapidana diantaranya adalah terisolasi secara sosial, kurangnya kunjungan ataupun panggilan komunikasi dari keluarga/teman, serta penghianatan dan putusnya hubungan dengan kekasih (Vanhooren et al, dalam Moore, 2021). Hal ini sesuai dengan yang dikatakan salah satu subjek,

“Cemas yo karna itu, aku kangen anakku mbak, nde sini mahal kalo VC (Video Call). Kadang ae kalo pas telfon anakku masih sekolah. Ibu juga biasane jarang diangkat lek ditelfon.” – D (24)

Hasil wawancara dengan subjek menunjukkan adanya korelasi dengan pendapat tersebut, dimana subjek mengatakan bahwa seringkali merasa menghabiskan banyak energi karena cemas lantaran mengkhawatirkan keluarganya yang sulit untuk dihubungi. Selain itu, subjek juga mengalami tekanan lantaran tidak bisa bertemu dengan kekasihnya dan jarang saling menghubungi yang menyebabkan hubungan asmaranya menjadi renggang.

Stress yang dialami oleh narapidana dapat berdampak negatif pada kondisi fisik maupun psikologisnya. Berdasarkan hasil wawancara serta jawaban pada *post-test*, terlihat bahwa subjek merasa banyak menghabiskan energi karena cemas, mudah gelisah, dan sulit untuk beristirahat. Seperti yang dikatakan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) bahwa stres dapat mengubah cara berperilaku individu terhadap lingkungannya. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami insomnia, perubahan nafsu makan, menarik diri dari orang lain, serta kurang kontrol diri. Hal ini juga didukung oleh pendapat Devi (2019) yang menyatakan bahwa stres yang berlanjut tanpa adanya bantuan lebih lanjut dapat menyebabkan kondisi yang disebut *distress*, yakni reaksi stres negatif yang mengganggu keseimbangan internal tubuh atau keseimbangan yang mengarah ke gejala fisik seperti sakit kepala dan sakit perut, tekanan darah tinggi, nyeri dada, disfungsi seksual dan insomnia, termasuk masalah emosional seperti kecemasan, kegelisahan, bahkan depresi.

2. Keadaan Subjek Pada Saat Perlakuan

Subjek-A (M) merupakan terpidana narkotika yang berusia 28 tahun. Subjek-A memiliki kepribadian yang pendiam dan lugu. Subjek-A berasal dari keluarga yang kurang mampu, sehingga jarang menerima kiriman uang dari keluarganya yang kemudian membuatnya sering merasa cemas, karena tidak bisa membeli kebutuhan sehari-hari dan harus mengandalkan bantuan dari narapidana yang lain. Pada awal masuk ke dalam Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Malang Kelas IIA, tidak adanya kegiatan membuatnya jenuh dan berakhir memikirkan hal-hal yang malah membuatnya tertekan. Selain itu, sifat pendiamnya membuatnya kesulitan untuk berbaur dengan narapidana yang lain. Hal ini

kemudian membuatnya cenderung sering khawatir berlebihan, mudah gelisah, dan juga sulit untuk beristirahat.

Ketika hari pertama pemberian terapi dilakukan, subjek-A merasa sedih ketika selesai menuliskan emosi negatifnya, karena ia menjadi teringat keluarga dan belum leluasa untuk mengeluarkan emosinya. Pada hari selanjutnya subjek-A mulai terlihat peningkatan mood nya setelah melakukan menulis ekspresif dan kemudian menyobek kertas tersebut. Hal ini, dikarenakan subjek telah mengetahui bahwa kertas tersebut tidak akan dibaca oleh orang lain sehingga dapat lebih mengeluarkan semua emosinya.

Subjek-B (S) merupakan terpidana kasus narkoba yang masih berusia 19 tahun. Subjek-B tumbuh dilingkungan yang bebas dan kurang pengawasan dari orang tua. Sehingga, membuatnya berada pada lingkungan pergaulan sosial yang kurang baik. Subjek-B menyatakan bahwa ia merasa kesulitan beradaptasi ketika berada di dalam Lembaga Pemasyarakatan lantaran merindukan keluarga terutama anaknya, serta kondisi sosial di dalamnya. Subjek-B merasa bahwa narapidana lain selalu menjauhi dan memandang rendah dirinya ketika ia tidak menerima transfer uang dari keluarga. Sedangkan, ketika ia memiliki uang maka narapidana lain akan berbaik hati pada nya. Selain itu, subjek-B merasa bahwa teman sesama narapidanya tidak ada yang memperhatikan dirinya ketika ia sakit ataupun sedih. Sehingga, membuatnya merasa mudah marah, kesulitan untuk beristirahat, serta tertekan.

Pada saat diberikan terapi menulis subjek cenderung santai ketika menulis, selesai menulis dalam waktu kurang dari 5 menit dan tidak terlalu banyak tulisan

yang dituliskan. Berdasarkan hasil mood tracker telah terjadi kenaikan mood pada saat setelah dilakukan terapi menulis dan menghancurkan tulisan tersebut.

Dalam pelaksanaan terapi menulis subjek-C (K) merupakan terpidana kasus narkoba yang berusia 24 tahun. Subjek-C merupakan orang yang sederhana dan lugu. Pada awal masuk Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang, ia merasa kesusahan untuk beradaptasi lantaran keadaan yang jauh berbeda dengan di lingkungan luar Lembaga Pemasyarakatan Malang. Ia juga mengaku bahwa pada awalnya, banyak narapidana lain yang sering mengejeknya dan menyebutnya 'sindrom', direferensikan pada seseorang yang dianggap kurang cepat tanggap saat berkomunikasi. Subjek-C merasa sakit hati dan mencoba bercerita kepada teman narapidanya yang lain. Akan tetapi, teman narapidananya pun dirasa kurang bisa memahaminya. Hal ini membuatnya kesulitan untuk mengeuarkan emosinya yang kemudian membuatnya tidak nyaman dan tertekan.

Pada saat pelaksanaan terapi, subjek-C cenderung mengalami sedikit peningkatan mood setelah menuliskan emosi negatif dan merobek kertas nya. Terutama dirasakan ketika mood nya sedang buruk. Subjek-C tidak mengalami peningkatan pada awal proses penulisan lantaran merasa tidak terlalu leluasa dalam mengeluarkan isi hatinya. Akan tetapi, mood nya mulai mengalami peningkatan setelah dilakukan terapi menulis di hari ketiga.

Subjek-D (A) merupakan terpidana kasus narkoba yang berusia 24 tahun. Selama pertemuan, subjek-D cenderung terlihat murung dan sedih. Ia bercerita bahwa berada di dalam Lembaga Pemasyarakatan merupakan suatu hal yang sulit untuknya. Karena, ia merasa bahwa di Lembaga Pemasyarakatan, ia tidak memiliki

seorang pun untuk dijadikan sandaran. Subjek-D juga merupakan seorang yang sangat tertutup, ia tidak memiliki teman sesama narapidana untuk saling membantu ataupun untuk diajak berbagi cerita dan cenderung melakukan semua kegiatan seorang diri. Keluarganya di rumah sangat sulit untuk dihubungi yang membuatnya sulit untuk melepas rindu dengan anaknya. Selain itu, ia jarang mendapatkan kiriman uang, sedangkan kebutuhannya di Lembaga Pemasyarakatan cukup banyak. Hal ini kemudian membuatnya frustrasi dan merasa bahwa ia benar-benar seorang diri.

Dalam pelaksanaan terapi menulis, dari mood tracker dapat diketahui bahwa subjek merasa sedih karena ingin pulang dan juga karena merasa sendirian. Ketika pelaksanaan terapi menulis dilakukan secara berkelompok, subjek-D menuliskan emosi negatifnya selama sekitar 4 menit, sebanyak setengah halaman kertas. Akan tetapi, pada saat terapi menulis dilakukan secara individu, subjek-D menuliskan emosinya dengan menangis, selama sekitar 6 menit, sebanyak satu halaman kertas yang diberikan. Kemudian, dari hasil mood tracker yang diberikan setelah menulis dan menyobek kertas tidak ada perubahan pada hari pertama dan mulai terlihat meningkat pada hari selanjutnya.

3. Efektivitas Pemberian *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stress

Menulis ekspresif adalah sebuah kegiatan atau suatu proses yang memerlukan integrasi dari pikiran, afeksi, dan motorik seseorang (Fitria et al, 2017). Dalam perpektif kognitif, konfrontasi yang dilakukan dengan menceritakan

kembali peristiwa baik secara lisan atau tulisan dapat membantu proses asimilasi kognitif terhadap peristiwa emosional tersebut (Greenberg, 1996). Disamping itu, menulis merupakan suatu bentuk proses yang melibatkan alam bawah sadar. Psikoanalisis mengungkapkan bahwa proses menulis sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kesenangan, keinginan, fantasi, dan kecemasan, yang, terlebih lagi, seringkali bersifat unconscious atau tidak disadari (Bracher, 1999). Menurut teori psikoanalisa manusia mempunyai pikiran sadar (berhubungan dengan kesadaran terhadap dunia luar), pikiran pra-sadar (yang berisi kenangan-kenangan akan pengalaman yang tersembunyi atau terlupakan yang masih dapat diingat), dan pikiran bawah sadar (berisi naluri, kekuatan yang terpendam) (Gladding dalam Oktisari, 2021).

Menulis sendiri merupakan suatu bentuk ekspresi katarsis dan *self-help* yang telah dipraktekkan selama bertahun-tahun. Katarsis menurut sudut pandang psikoanalisa merupakan ekspresi dan pelepasan emosi yang ditekan (Riordan, 1996). Adanya penyingkapan emosi yang dialami pada menulis pengalaman emosional dianggap sebagai faktor yang menghasilkan efek teraupetik. Mekanisme proses terapeutiknya berpusat pada penyingkapan (*disclosure*) pengalaman-pengalaman emosional (Qonitatin, 2011). Menurut Pennebaker (dalam Qonitatin, 2011) pengakuan dan penyingkapan diri merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi, dan secara alamiah muncul dalam interaksi sosial yang dianggap membawa manfaat secara psikologis dan bahkan mungkin secara fisik.

Dalam penelitian terkait efektivitas pemberian terapi menuli ekspresif terhadap penurunan tingkat stress pada narapidana baru ini didapatkan hasil uji t

diketahui rata-rata *pre-test* 27,50 dan setelah dilakukan *post-test* 13,00 sehingga penurunannya sebesar 19,99%. Selanjutnya berdasarkan uji t diperoleh nilai t hitung 10,961. Nilai t tabel dengan df 3 pada taraf signifikan 5% adalah 1,676. Oleh karena itu $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,961 > 1,676$) dan nilai signifikansinya lebih kecil dari pada 0,05 ($0,002 < 0,05$). Dimana tingkat stress semua subjek sebelum diberikan perlakuan sebesar 75% di kategori berat dan 25% di kategori sedang, kemudian setelah pemberian perlakuan dapat turun di kategori sedang sebesar 25% dan ringan sebesar 75% yang berarti *Expressive Writing Therapy* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stress narapidana wanita baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang.

Pada subjek yang masih berada pada kategori sedang setelah diberikan *expressive writing therapy* ini, berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan setelah pemberian *posttest* didapati bahwa adanya faktor lingkungan yang membuat tertekan. Subjek merupakan seorang narapidana baru yang jarang sekali menerima kiriman uang dari keluarganya dan tidak memiliki pekerjaan yang bisa memberikan pemasukan ketika di Lembaga Pemasyarakatan. Dimana hal ini menyebabkan dia merasa kesulitan ketika ingin membeli barang pokok seperti peralatan mandi ataupun iuran kamar. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, subjek merupakan seorang yang tertutup dan tidak memiliki banyak teman. Pada saat wawancara, subjek mengatakan bahwa di Lembaga Pemasyarakatan tidak ada orang yang benar-benar bisa dia percaya dan dimintai tolong. Selain itu, dia tidak mendapat dukungan sosial dari keluarga maupun teman nya di luar Lembaga Pemasyarakatan. Sehingga subjek merasa sendirian dan terpuruk. Subjek

cenderung memendam perasaan negatif dan kesulitan untuk mengeluarkannya, karna tidak memiliki teman untuk berkeluh kesah.

Disisi lain, subjek yang berhasil menurunkan stress nya ke kategori rendah adalah narapidana baru yang mulai bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan Lembaga Pemasyarakatan. Selain itu, subjek memiliki seseorang yang masih mendukungnya baik itu di dalam maupun di luar Lembaga Pemasyarakatan. Subjek juga merupakan individu yang suka menulis, entah itu pengalaman kesehariannya ataupun apa yang dirasakannya.

Berdasarkan hasil wawancara pada saat evaluasi, didapati bahwa keempat subjek merasakan manfaat yang positif dari menulis ekspresif. Subjek menemukan tempat aman untuk mengeluarkan segala keluh kesah mereka tanpa harus merasa tertekan dengan tanggapan negatif yang mungkin diterima ketika menceritakannya kepada narapidana yang lain. Hal ini membuat mereka merasa lebih lega karena telah membuang emosi negatif yang dirasakan. Dapat dilihat pula dari lembar *mood-tracker* yang menunjukkan bahwa adanya perubahan *mood* yang dirasakan subjek dari yang awalnya sedih atau marah menjadi biasa, lega, ataupun bahagia setelah melakukan *expressive writing therapy*.

Setelah menyelesaikan proses *expressive writing therapy* secara keseluruhan, subjek mengalami perubahan dalam aspek fisik, emosi, dan perilaku, pola pikir, serta harapan atau motivasi kedepannya. Emosi dan perilaku subjek pada awalnya terlihat murung dan sedih berubah menjadi lebih mudah tersenyum dan mampu mengungkapkan pendapat, serta tidak mudah tersinggung. Untuk aspek

fisik subjek yang awalnya kesulitan untuk beristirahat berubah menjadi lebih mudah santai dan tidak mudah lelah.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Keling dan Bermudez (2006) bahwa teknik *ekspressive writing therapy* mampu mereduksi stress karena pada saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, berduka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, meningkatkan kinerja dan kepuasan hidup, serta penerimaan diri.

Hal ini juga sejalan dengan pendapat dari Pennebaker dan Chung (2011), yang menyatakan bahwa menulis ekspresif mampu meluapkan emosi negatif yang tak diungkapkan sebelumnya sebagai katarsis yang melegakan, meredakan perasaan yang tadinya berkecamuk. Dengan menuliskannya kita bisa berkonfrontasi dengan emosi yang sebelumnya di pendam. Hal ini dapat mengurangi *stress* fisiologis akibat ditekan selama ini. Menghadapi trauma lewat kata-kata lambat laun menimbulkan perenungan, pemahaman, dan mengurangi beban dalam diri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari rumusan masalah, hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan terhadap penelitian yang berjudul “Efektivitas Pemberian *Expressive Writing Therapy* dalam Mereduksi Tingkat Stres Pada Narapidana Wanita Baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang”. Berdasarkan pada data yang telah dikumpulkan dan pengujian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test*, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil analisis data diperoleh hasil bahwa adanya tingkat stress yang cukup tinggi pada narapida wanita baru. Dimana tingkat stress sebelum diberikan perlakuan 25% berada pada kategori sedang, sedangkan 75% sisanya berada pada kategori berat. Berdasarkan analisis deksriptif yang telah dilakukan, diperoleh hasil perhitungan rata-rata bahwa aspek yang paling dominan adalah aspek ‘Memunculkan kegugupan (*Nervous arousal*)’ dengan nilai rata-rata sebesar 2,75. Kemudian disusul oleh aspek ‘Sulit untuk santai (*Difficulty relaxing*)’ dengan nilai rata-rata sebesar 2,25.
2. Dari analisis data didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan. Hal ini dibuktikan dari hasil uji t yang diketahui rata-rata *pre-test* sebesar 27,50 dan rata-rata *post-test* sebesar 13,00 dan

persentase penurunannya sebesar 19,99%. Selain itu, berdasarkan uji t diperoleh nilai t hitung 10,961. Nilai t tabel dengan df 3 pada taraf signifikan 5% adalah 1,676. Oleh karena itu $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,961 > 1,676$) dan nilai signifikansinya lebih kecil dari pada 0,05 ($0,002 < 0,05$). Sehingga dapat dinyatakan hipotesis H_a yang menyatakan “Ada pengaruh pemberian *expressive writing therapy* terhadap tingkat *stress* narapidana” diterima berdasarkan asumsi hipotesis sebelumnya. Dapat disimpulkan bahwa dari hasil pengujian hipotesis penelitian terdapat pengaruh efektif dan signifikan pada pemberian *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada narapidana baru. Artinya, *expressive writing therapy* dapat digunakan sebagai alternatif dalam mereduksi tingkat stress, khususnya pada narapidana baru.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka peneliti menyadari masih terdapat banyak keterbatasan dan kekeliruan yang ada dalam penelitian ini. Namun dengan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat. Oleh karena itu terdapat saran dari peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan para subjek dapat mengaplikasikan kegiatan *expressive writing therapy* secara mandiri ketika berada pada keadaan tertekan, serta dapat menerapkannya dalam kegiatan keagamaan. Hal ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stress yang dirasakan terutama pada aspek ‘Memunculkan kegugupan (*Nervous arousal*)’ dan ‘Sulit untuk santai (*Difficulty relaxing*)’,

serta agar para subjek dapat menjalani kehidupan sehari-hari tanpa ada hambatan.

2. Bagi Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang

Diharapkan dari penelitian ini Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang dapat melakukan pemberian *expressive writing therapy* sebagai salah satu cara narapidana dalam mengatasi permasalahan psikologis dengan dirinya sendiri serta memberikan *follow-up* terkait dengan upaya pembekalan narapidana dalam mengatasi permasalahan psikologis dengan lingkungan sosialnya. Selain itu, Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang juga diharapkan untuk dapat terbuka terhadap pelaksanaan kegiatan riset penelitian yang akan dilakukan di tempat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya/Akademisi

Dalam penelitian ini terdapat beberapa kekurangan. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan evaluasi tindak lanjut kedua sebagai tolak ukur untuk mengetahui sejauh mana *expressive writing therapy* masih dapat bertahan untuk menurunkan tingkat stress. Selain itu, di Lembaga Pemasyarakatan sendiri masih membutuhkan instrumen asesmen psikologis yang lebih mutakhir, sehingga dapat dipertimbangkan untuk melakukan pengembangan alat ukur asesmen psikologis bagi narapidana baru yang lebih valid dan reliabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2009). Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi: Komunika*, 3(1), 148 – 166
- Adlina, N. dan Zaujatul Amma. (2016). Hubungan Antara Stres dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 62-70
- Allen, R., et al. (2015). *Global Prison Trends 2015*. London, United Kingdom.
- Ainiyu, A. H., et al. (2020). Pengaruh Menulis Ekspresif dalam Menurunkan Stres pada Wanita Penderita Penyakit Lupus. *Humanitas*, 4(2), 131 -148
- Apgrianto, Y. Y. (2022). Terapi Menulis Demi Ketangguhan Diri. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Ardilla, F. dan Ike Herdiana. (2013). Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1)
- Aryani, Defi. (2019). *Diary Soon*. Sidoarjo: Embrio Publisher.
- Asmoro, M. P. dan Tatiana Siregar. (2022). *Terapi Self-Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*. Sukoharjo: Pradina Pustaka
- Azzahra, A. (2020). Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and Processes*. Philadelphia, USA: Open University Press.
- Creech, D. (2017). *Strain, Depression, And Reentry: Effects of Incarceration on Depression and Reentry (Undergraduate honors thesis)*. Univeristy of Wyoming.
- Dewi, E. M. P., et al. (2020). *The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Controlling Emotions of Adolescent Inmate. 3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019). Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 481, 45 – 49*
- Devi, CH. B. P. et al. (2019). The Effect of Stress on Human Life. *Adalya Journal*, 8(9), 792-811
- Direktorat Jendral Pemasyarakatan. (2019). *Sistem Database Pemasyarakatan: Data Terakhir Jumlah Penghuni Perkanwil*. Retrieved from <http://smslap.ditjenpas.go.id/public/grl/current/monthly>
- Fadilla, L. (2014) *Peran Harapan dan Resiliensi terhadap Stres, Kecemasan dan Depresi Pada Caregiver Penderita Stroke*. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau.
- Fitria, I. et al. (2017). Menulis Ekspresif untuk Anak Jalanan: Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 125 - 139
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1 – 11

- Greenberg, M. A, et al. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 588–602.
- Gussak, D. (2009). *Comparing the Effectiveness of Art Therapy on Depression and Locus of Control of Male and Female Inmates. The Arts in Psychotherapy*, 36(4), 202–207. doi:10.1016/j.aip.2009.02.004
- Hardani, et al. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Grup
- Hasanah. (2019). Stress dan Solusinya dalam Persektif Psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104 -116.
- Hatmoko, J. H. (2015). Survey Minat dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes di SMK Se-Kota Salatiga Tahun 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(4), 1729 – 1736
- Jovanovic, J. et al. (2006). Theoretical approaches to problem of occupational stress. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 23(3), 163-169
- Keeling, M. L. dan Maria Bermudez. (2006). *Externalizing Problems Through Art and Writing: Experience of Process and Helpfulness*, 32(4), 405–419.
- Kristanti, C., et al. (2021). Gambaran Kondisi Psikologis Wanita Penyintas Kekerasan. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 5(2), 1-12
- Kurniasih, U. (2021). Pengaruh Art Therapy (Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26-32

- Kusumaningsih, L. P. S. (2017). Penerimaan Diri dan Kecemasan terhadap Status Narapidana. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 234-242.
- Lazarus, R. S. dan Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lestari, M. A. dan Marlina Erlianti. (2014). Efektivitas penggunaan teknik menulis ekspresif dalam mereduksi stres siswa kelas X. *Pedagogi: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(1)
- Lovibond, P. F. dan S. F. Lovibond. (1995). *The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories*. *Behav. Res. Ther.* 33(3), 335-343. Elsevier Science Ltd.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana
- Moore, K. E. (2021). Stressful Life Events among Incarcerated Women and Men: Association with Depression, Loneliness, Hopelessness, and Suicidality. *Health and Justice*, 9(22), 1 - 15
- Naming, P. (2015). *Writing for Therapy: menyembuhkan Luka Emosi, Galau, Patah Hati, Luka Hati, Luka Jiwa dengan Kata-kata*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Nuria, M. W. (2016). *Perbedaan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jember di Tinjau dari Lama Vonis*. Universitas Muhammadiyah Jember: Intisari.
- Omar, N. A. A. dan Wan Nasrudin Wan Abdullah. (2018). Pengurusan Stres Melalui Pendekatan Istighathah. *Al-Banjari*, 17(2), 279 - 296.
- Oktisari, E. (2021). *Literature and Writing in Counseling dan Keterkaitannya dengan Teori Psikoanalisis*.

- Panjaitan, F. H. et al. (2014). Kecemasan pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Way Hui Bandar Lampung. *Jurnal Keperawatan*, X (1), 122 – 128.
- Pati, W. C. B. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal (Definisi, Teori, dan Intervensi)*. Pekalongan: Penerbit Nasya Expanding Management.
- Pearlin, L. I. et al. (2005). Stress, Health, and the Life Course: Some Conceptual Perspectives. *Journal of Health and Social Behavior*, 46(2), 205–219.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process*. *Psychological Science*, 8(3), 162-166
- Pennebaker, J. W. dan Cindy K. Chung. (2011). *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health*. Oxford: Oxford Handbooks Online. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018
- Pranoto, N. (2015). *Writing for Therapy: Menyembuhkan Luka Emosi, Galau, Patah Hati, Luka Hati, Luka Jiwa Dengan Kata-Kata*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Purnamarini, D. P. A., et al. (2016). Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah. (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1): 36-42
- Qonitatin, N. et al. (2011). Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 21-32
- Rahmaniar, R., et al. (2015). Kemampuan Merumuskan Hipotesis Fisika Pada Peserta Didik Kelas XMIA SMA Barrang Lompo. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 3(3), 231-240

- Rahmawati, F. dan Agus Romdlon Saputra. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Stress Bagi Warga Binaan Wanita Rumah Tahanan Kelas IIB Ponorogo. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 149 – 159
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Riordan, R. J. (1996). Scriptotherapy: Therapeutic Writing as a Counseling Adjunct. *Journal of Counseling & Development*, 74(3), 263–269
- Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press
- Rohmadoni, Z. V. (2017). Relaksasi dan *Expressive writing therapy* Sebagai Penanganan Kecemasan Pada Difabel Daksa. *Journal of Health Studies*, 1(1).
- Rohman, M. F. (2020). *Belajar Bahasa di Perguruan Tinggi*. Bogor: Penerbit Lindan Bestari.
- Rusdi dan Siti Kholifah. (2021). Expressive Writing Therapy and Disclosure Emotional Skills on the Improvement of Mental Disorder Patients Control Hallucinations. *Proceedings of the 2nd Syedza Saintika International Conference on Nursing, Midwifery, Medical Laboratory Technology, Public Health, and Health Information Management (SeSICNiMPH 2021)*. *Advances in Health Sciences Research*, 39, 71 – 76
- Safitri, A. N. dan Mega Andriany. (2019). Gambaran Tingkat Depresi Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan Menjelang Bebas. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(3), 167 - 174
- Safithry, E. A. dan Indah Sari Dewi. (2020). *Expressive writing therapy* Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 40-47

- Saputri, R. O. et al (2019). Pengaruh *Expressive writing therapy* Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Salinan Undang – Undang Republik Indonesia No. 22 Tahun 2022 Tentang Pemasyarakatan.
- Schneiderman, N., et al. (2004). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology*, 1, 607-628.
- Shahsavarani, A. M., et al. (2015). *Stress: Facts and Theories through Literature Review*. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241
- Siswati, T. I. dan Abdurrohman. (2009). Masa Hukuman & Stres Pada Narapidana. *Proyeksi*, 4(2), 95-106
- Situmorang, V. H. (2018). Lembaga Pemasyarakatan Sebagai Bagian dari Penegak hokum. *Jurnal Ilmiah Kebijakan Hukum*, 31(1), 85-98
- Susanti, R. dan Sri Supiyanti. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 120-129
- Susilowati, T. G. dan Nida Ul Hasanat. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92-107
- Sykes, G. M. (1958). *The Society of Captives: A Study of a Maximum Security Prison*. New Jersey: Princeton University Press.

Utari, D. I. (2012). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Perempuan Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung. *Students e-Journal*, 1(1), 33.

Utari, D. I., et al. (2013). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Wanita Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1), 1–7.

Wahidah, E. W. (2022). Strategi Coping Stres pada Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIA Ponorogo. *Proceeding of The 2nd Conference on Strengthening Islamic Studies in the Digital Era*, 2, 429 – 436

Yusuf, U. dan R. Luki Setianto. (2013). Efektivitas “Cognitive Behavior Therapy” terhadap Penurunan Derajat Stres. *Mimbar*, 29(2), 175-186

LAMPIRAN

Lampiran 1, *Informed Consent*



**KEMENTERERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Telepon / Faksimile 0341-553916 Malang 65144

**LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : _____

No telp : _____

Alamat : _____

Saya telah menerima informasi mengenai proses yang akan saya lakukan. Berdasarkan informasi tersebut, saya bersedia menjadi responden dalam proses pembelajaran mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya tidak keberatan mengikuti proses pemeriksaan dan pendampingan psikologis untuk kepentingan pembelajaran di bawah supervise dosen yang bersangkutan. Seluruh data disampaikan secara jujur dan dijaga kerahasiannya. Saya paham dan mengetahui bahwa data yang diperoleh hanya akan didiskusikan dalam proses pembelajaran mahasiswa sendiri.

Malang, _____ 2022

Responden

.....

Lampiran 2, Skala *Pre-Test/Post-Test*

Kuesioner DASS-S 42

Nama : Usia :
Alamat Lengkap :
Status : (menikah/belum menikah)

Keterangan

TS : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah terjadi/dilakukan

KD : Kadang – kadang terjadi/dilakukan

SR : Sering terjadi/dilakukan

SS : Sangat sesuai dengan saya, selalu terjadi/dilakukan

No.	Pernyataan	TS	KD	SR	SS
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil				
2.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3.	Kesulitan untuk relaksasi/bereaksi				
4.	Mudah merasa kesal				
5.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6.	Tidak sabaran				
7.	Mudah tersinggung				
8.	Sulit untuk beristirahat				
9.	Mudah marah				
10.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
11.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
12.	Berada pada keadaan tegang				
13.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal sedang Anda lakukan				
14.	Mudah gelisah				

Lampiran 3, Lembar Angket CVR

Yth. Bapak/ Ibu Ahli

Perkenalkan, nama saya Pungki Saputri, mahasiswi Program Sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang mealkuakn penelitian skripsi, mengenai *Expressive Writing Therapy* Untuk Mereduksi Tingkat Stres Narapidana Baru. Dimana penelitian saya berjudul “Efektivitas Pemberian *Expressive Writing Therapy* Dalam Mereduksi Tingkat Stres Pada Narapidana Baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang”. Penelitian ini menggunakan modul menulis ekspresif sebagai pedoman dalam melakukan intervensi terapi menulis ekspresif.

Untuk menguji validitas isi pada naskah instruksi yang telah saya buat, maka digunakan *Content Validity Ratio* (CVR). Menurut Lawshe (dalam Azwar, 2012) Content Validity Ratio atau CVR merupakan suatu pengujian yang mencerminkan tingkat validitas isi aitem-aitem berdasarkan data empiric. Dalam pendekatannya, sebuah panel yang terdiri dari para ahli yang disebut *Subject Matter Experts* (SME) menilai apakah suatu item esensial dalam tiga tingkatan esensialitas yaitu ‘Esensial’, ‘Berguna tapi tidak diperlukan’, dan ‘Tidak diperlukan’. Aitem dinilai esensial bilaman aitem tersebut dapat merepresentasikan dengan baik tujuan pengukuran.

Penelitian ini membutuhkan beberapa *expert judgments* (ahli) untuk menilai apakah modul terapi menulis ekspresif yang telah saya buat valid digunakan dalam menurunkan tingkat stress bagi narapidana baru. Berdasarkan penjelasan tersebut, saya memohon Bapak/Ibu ahli mengisi angket untuk menilai apakah modul multisensory yang saya buat dapat digunakan. Mohon masukannya, apabila ada yang perlu ditanyakan dapat menghubungi saya di nomor 081388245836.

Demikian, atas bantuan dan kerja samanya saya sampaikan banyak terimakasih.

Dengan hormat,

Pungki Saputri

SURAT PERNYATAAN RATER

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

NIP :

Profesi :

Telah menjadi rater atas modul penelitian skripsi dengan judul “**Efektivitas Pemberian *Expressive Writing Therapy* dalam Mereduksi Tingkat Stress pada Narapidana Wanita Baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang**” yang dilakukan oleh:

Nama : Pungki Saputri

NIM : 19410109

Angkatan : 2019

Berikut adalah penilaian serta saran kritik Saya atas modul tersebut

Ket.

- 4 : Sangat Baik
- 3 : Baik
- 2 : Cukup
- 1 : Kurang Baik

Pernyataan	Nilai
Isi modul sesuai dengan judul penelitian yaitu terapi menulis ekspresif (<i>Expressive Writing Therapy</i>)	
Langkah – langkah treatment sesuai dengan prosedur <i>Expressive Writing Therapy</i>	
Sasaran sesuai dengan tujuan penelitian	
Pendamping treatment memenuhi standart	
Alat dan bahan yang digunakan lengkap	
Instruksi pada tiap sesi lengkap dan jelas	

Kritik dan Saran saya untuk modul ini adalah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Rater

Adapun ahli yang melakukan validasi terhadap modul ialah ahli dibidang psikologi forensik, psikologi klinis, dan ahli psikologi eksperimen.

1. Rr. Ayu Sri Widyarini, M.Psi, Psikolog (Ahli Bidang Psikologi Forensik)
2. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si (Ahli Bidang Psikologi Klinis)
3. Ainindita Aghniacakti, M.Psi (Ahli Bidang Psikologi Klinis)
4. Novia Solichah, M.Psi (Ahli Bidang Psikologi Eksperimen)

Lampiran 4, Hasil Uji Validitas Skala

Correlations																Total Skor
		Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	
Item 1	Pearson Correlation	1	.162	.379 **	.448 **	.307 *	.293 *	.357 *	.336 *	.498 **	.187	.227	.376 **	.308 *	.354 *	.546 **
	Sig. (2- tailed)		.262	.007	.001	.030	.039	.011	.017	.000	.194	.112	.007	.030	.012	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Item 2	Pearson Correlation	.162	1	.142	.289 *	.464 **	.143	.335 *	.293 *	.269	.535 **	.206	.247	.177	.518 **	.523 **
	Sig. (2- tailed)	.262		.325	.042	.001	.321	.018	.039	.059	.000	.150	.083	.219	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Item 3	Pearson Correlation	.379 **	.142	1	.421 **	.479 **	.376 **	.327 *	.605 **	.169	.382 **	.371 **	.424 **	.462 **	.535 **	.675 **
	Sig. (2- tailed)	.007	.325		.002	.000	.007	.021	.000	.241	.006	.008	.002	.001	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Item 4	Pearson Correlation	.448 **	.289 *	.421 **	1	.379 **	.444 **	.584 **	.404 **	.484 **	.304 *	.479 **	.420 **	.514 **	.338 *	.681 **
	Sig. (2- tailed)	.001	.042	.002		.007	.001	.000	.004	.000	.032	.000	.002	.000	.016	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Item 5	Pearson Correlation	.307 *	.464 **	.479 **	.379 **	1	.263	.479 **	.628 **	.408 **	.691 **	.347 *	.537 **	.481 **	.760 **	.813 **
	Sig. (2- tailed)	.030	.001	.000	.007		.065	.000	.000	.003	.000	.014	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

Item 6	Pearson	.293	.143	.376	.444	.263	1	.474	.378	.364	.328	.128	.274	.366	.176	.510
	Correlation	*		**	**			**	**	**	*			**		**
	Sig. (2-tailed)	.039	.321	.007	.001	.065		.001	.007	.009	.020	.376	.054	.009	.221	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Item 7	Pearson	.357	.335	.327	.584	.479	.474	1	.414	.550	.489	.373	.462	.429	.404	.713
	Correlation	*	*	*	**	**	**		**	**	**	**	**	**	**	**
	Sig. (2-tailed)	.011	.018	.021	.000	.000	.001		.003	.000	.000	.008	.001	.002	.004	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Item 8	Pearson	.336	.293	.605	.404	.628	.378	.414	1	.296	.489	.257	.363	.556	.542	.728
	Correlation	*	*	**	**	**	**	**	**	*	**		**	**	**	**
	Sig. (2-tailed)	.017	.039	.000	.004	.000	.007	.003		.037	.000	.071	.010	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Item 9	Pearson	.498	.269	.169	.484	.408	.364	.550	.296	1	.421	-	.413	.366	.416	.590
	Correlation	**			**	**	**	**	*		**	.004	**	**	**	**
	Sig. (2-tailed)	.000	.059	.241	.000	.003	.009	.000	.037		.002	.977	.003	.009	.003	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Item 10	Pearson	.187	.535	.382	.304	.691	.328	.489	.489	.421	1	.308	.438	.261	.631	.722
	Correlation		**	**	*	**	*	**	**	**		*	**		**	**
	Sig. (2-tailed)	.194	.000	.006	.032	.000	.020	.000	.000	.002		.030	.001	.067	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Item 11	Pearson	.227	.206	.371	.479	.347	.128	.373	.257	-	.308	1	.547	.348	.262	.528
	Correlation			**	**	*		**		.004	*		**	*		**
	Sig. (2-tailed)	.112	.150	.008	.000	.014	.376	.008	.071	.977	.030		.000	.013	.066	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Item 12	Pearson	.376	.247	.424	.420	.537	.274	.462	.363	.413	.438	.547	1	.434	.508	.705
	Correlation	**		**	**	**		**	**	**	**	**	**	**	**	**
	Sig. (2-tailed)															
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

	Sig. (2-tailed)	.007	.083	.002	.002	.000	.054	.001	.010	.003	.001	.000		.002	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Item 13	Pearson Correlation	.308*	.177	.462**	.514**	.481**	.366**	.429**	.556**	.366**	.261	.348*	.434**	1	.537**	.659**
	Sig. (2-tailed)	.030	.219	.001	.000	.000	.009	.002	.000	.009	.067	.013	.002		.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Item 14	Pearson Correlation	.354*	.518**	.535**	.338*	.760**	.176	.404**	.542**	.416**	.631**	.262	.508**	.537**	1	.785**
	Sig. (2-tailed)	.012	.000	.000	.016	.000	.221	.004	.000	.003	.000	.066	.000	.000		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Total Score	Pearson Correlation	.546**	.523**	.675**	.681**	.813**	.510**	.713**	.728**	.590**	.722**	.528**	.705**	.659**	.785**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 5, Hasil Uji Reliabilitas Skala

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 1	11.12	57.904	.481	.896
Item 2	10.98	57.857	.451	.897
Item 3	10.66	53.739	.598	.892
Item 4	10.64	55.419	.622	.891
Item 5	10.46	50.498	.757	.884
Item 6	11.20	58.857	.450	.897
Item 7	11.04	53.998	.650	.889
Item 8	10.78	52.665	.658	.889
Item 9	11.32	57.324	.528	.895
Item 10	10.72	53.879	.661	.889
Item 11	11.30	57.276	.448	.898
Item 12	10.82	53.824	.638	.890
Item 13	11.44	57.966	.618	.893
Item 14	10.40	50.694	.721	.886

Lampiran 6, Hasil Uji T

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum Perlakuan - Setelah Perlakuan	14.50000	2.64575	1.32288	10.29002	18.70998	10.961	3	.002

Lampiran 7, Dokumentasi



Lampiran 8, Modul



MODUL

Menulis Ekspresif

DALAM MEREDUKSI TINGKAT
STRES NARAPIDANA BARU

Pungki Saputri

Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan begitu banyak nikmat kepada makhluk-Nya. Atas berkat rahmat dan karunia-Nya pula “Modul *Expressive Writing Therapy* Untuk Mereduksi Stress Pada Narapidana Wanita Baru” ini dapat terselesaikan. Modul ini merupakan hasil dari pengembangan dari modul terdahulu yang telah dikembangkan dan digunakan dalam penelitian sebelumnya kemudian disusun sedemikian rupa.

Modul *expressive writing therapy* ini berisi rangkaian terapi yang dilakukan dalam satu grup diskusi. Modul ini tidak hanya berisi strategi pelaksanaan tiap sesi dalam 5 kali pertemuan dari *expressive writing therapy* tetapi juga dilengkapi dengan konsep yang mendasari *expressive writing therapy* tersebut serta dilengkapi dengan sumber riset yang berkaitan. Modul *expressive writing therapy* untuk mereduksi stress ini disusun dengan tata letak dan cetak yang rapi serta menarik, dilengkapi dengan susunan kegiatan yang menarik, sehingga pembaca khususnya Narapidana Wanita Baru mudah untuk memahami dan mempergunakannya dengan baik. Harapan penulis, modul ini dapat membantu masyarakat khususnya narapidana wanita dalam mereduksi stress yang dirasakan dengan *expressive writing therapy* dengan baik.

Demikian modul ini dibuat, semoga memberikan manfaat umumnya pada para pembaca dan khususnya bagi kami sendiri.

Malang, 20 Oktober 2022

Penulis

RINGKASAN

Kasus bunuh diri yang dilakukan narapidana di lingkungan lembaga pemasyarakatan semakin meningkat. Dimana mayoritas narapidana ditemukan melakukan bunuh diri dikarenakan tengah mengalami depresi dan tidak mendapatkan perawatan klinis yang tepat. Salah satu faktor yang menyebabkan depresi adalah tingkat *stress* tinggi yang tidak salurkan dengan baik. *Stress* yang dirasakan oleh individu yang menimbulkan upaya untuk melakukan reaksi terhadap *stress* yang dialaminya. Reaksi tersebut merupakan suatu aktivitas untuk melakukan penyesuaian diri terhadap situasi perangsang tertentu, yang apabila tidak dapat dilakukan dengan baik akan menyebabkan gangguan fisik maupun kejiwaan. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk mereduksi tingkat *stress* adalah *Expressive writing therapy* atau terapi menulis ekspresif. Ketika seseorang menulis secara ekspresif mengenai perasaannya terhadap suatu kejadian, maka hal yang akan dirasakannya kembali adalah perasaan yang dirasakannya saat itu, penilaiannya terhadap kejadian itu, serta pikiran yang mengarahkannya pada persepsi baru. *Expressive writing therapy* dirancang dalam 4 kali pertemuan dengan tema yang berbeda. Kegiatan dalam setiap sesi bervariasi bergantung pada tema pada setiap sesi.

Keyword: *Expressive Writing Therapy, Stress, Narapidana Wanita*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	1
RINGKASAN	2
DAFTAR ISI.....	3
BAB I PENANGANAN GANGGUAN SUBJEK	4
1.1 Latar Belakang	4
1.2 Teknik Penanganan.....	6
1.3 Tujuan Penanganan	7
1.4 Kajian Teori dan Tahap Pelaksanaan Terapi	7
1.4.1 Pengertian <i>Expressive Writing Therapy</i>	7
1.4.2 Tahap Pelaksanaan <i>Expressive Writing Therapy</i>	8
1.4.3 Modul Rancangan Penanganan	9
RANCANGAN KEGIATAN.....	10
BAB II MODUL <i>EXPRESSIVE WRITING THERAPY</i> UNTUK MEREDUKSI <i>STRESS</i> PADANARAPIDANA WANITA BARU DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN	14
2.1 Pertemuan 1 (<i>Pre Phase</i>).....	14
2.2 Pertemuan 2 (<i>Building Phase</i>).....	16
2.3 Pertemuan 3 - 4 (<i>Building Phase</i>).....	18
2.4 Pertemuan 5 - 6 (<i>Uncovering Phase</i>).....	20
2.5 Pertemuan 7 (<i>Calming Phase</i>)	23
2.6 Pertemuan 8 (<i>In Depht Phase</i>).....	25
2.7 Pertemuan 9 (<i>Post Phase</i>)	28
DAFTAR PUSTAKA.....	30
LAMPIRAN.....	36
Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i>	36
Lampiran 2. Lembar <i>Pre-test/Post-test</i>	37
Lampiran 3. Lembar Pernyataan Rater	39
Lampiran 4. Lembar <i>Mood-Tracker</i>	41
Lampiran 5. Lembar <i>Worksheet</i>	42
Lampiran 6. Alat.....	43
Lampiran 7, Dokumentasi	44

BAB I

PENANGANAN GANGGUAN SUBJEK

1.1 Latar Belakang

Narapidana dapat diartikan sebagai individu yang kehilangan kebebasannya untuk sementara waktu karena harus menjalani hukuman pidana di Lembaga Pemasyarakatan (Kusumaningsih, 2017). Menurut Lubis (dalam Kusumaningsih, 2017), masyarakat seringkali salah mengartikan makna dari pasal 1 ayat 5 UU No. 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan dengan memberikan perspektif yang berbeda pada narapidana yang menjalani hukuman sebagai seseorang yang sudah tidak memiliki hak lagi untuk merdeka sama dengan manusia pada umumnya yang tidak menjalani hukuman di Lapas. Padahal pada kenyataannya, mereka masih memiliki secara utuh hak asasi sebagai seorang manusia. Dimana, yang membedakan hanyalah, mereka tidak memiliki kebebasan untuk melakukan kegiatan di luar Lembaga Pemasyarakatan.

Dasar hukum keberadaan Lembaga Pemasyarakatan di Indonesia tertuang dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 pasal 1 angka 3 yang tertulis “Lembaga Pemasyarakatan yang selanjutnya disebut LAPAS adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan” (Situmorang, 2018).

Pengertian narapidana dijelaskan dalam UU No. 22 tahun 2022 yang menyebutkan bahwa narapidana adalah terpidana yang sedang menjalani pidana penjara untuk waktu tertentu dan seumur hidup atau terpidana mati yang sedang menunggu pelaksanaan putusan, yang sedang menjalani pembinaan di lembaga pemasyarakatan. Seorang narapidana merupakan individu yang telah dijatuhi vonis hukuman pidana akibat melakukan tindak kriminal. Sehingga, kehilangan kebebasan untuk sementara dan harus menetap di Lembaga Pemasyarakatan, sehingga secara otomatis kehidupannya akan dijauhkan sementara waktu dengan masyarakat sesuai dengan kejahatan yang dilakukannya. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan narapidana mengalami beban psikologis sehingga terkadang menampilkan perilaku-perilaku dan pemikiran yang tidak wajar tentang dirinya.

Wilson (2005) menyatakan bahwa, narapidana adalah manusia bermasalah yang dipisahkan dari masyarakat untuk dibina agar dapat bermasyarakat dengan lebih baik (dalam

Panjaitan et al, 2014). Kebanyakan narapidana wanita yang baru menjalani masa tahanan akan mengalami berbagai gangguan psikologis karena kehilangan kemerdekaanya sebagai manusia. Menurut Sykes (dalam Shammass, 2017), sebagai seorang terpidana terdapat lima penderitaan yang umum dirasakan, yakni: *The Deprivation of Liberty* (kehilangan kebebasan untuk bergerak); *The Deprivation of Goods and Services* ((kehilangan hak untuk memiliki barang pribadi dan pelayanan pribadi); *The Deprivation of Heterosexual Relationships* (kehilangan hak untuk berhubungan dengan lawan jenis); *The Deprivation of Autonomy* (kehilangan hak untuk mengatur diri); dan *The Deprivation of Security* (kehilangan rasa aman). Berbagai permasalahan tersebut dapat berakibat pada kondisi fisik dan psikologis dari narapidana, termasuk perasaan tertekan atau *stress*.

Lovibond dan Lovibond (1995) menyatakan bahwa *stress* merupakan respon emosi yang muncul akibat peristiwa yang menekan dalam hidup individu. Disisi lain, Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa *stress* adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Dapat disimpulkan bahwa *stress* menunjukkan kondisi tekanan yang dirasakan oleh individu yang disebabkan oleh situasi tertentu.

Secara hak dan kewajiban, tidak ada perbedaan antara narapidana wanita dan juga narapidana laki-laki. Akan tetapi, secara psikologis, narapidana wanita memiliki ketahanan yang lebih rendah dibandingkan dengan narapidana laki-laki. Hal ini didukung oleh pernyataan Butterfield (2003), bahwa narapidana wanita lebih memiliki kerentanan terhadap *mental illness*, serta lebih kesulitan dalam menangani tekanan dibandingkan dengan narapidana laki-laki (dalam Gussak, 2009).

Dengan demikian, peneliti melakukan studi pendahuluan untuk memperkuat fenomena gejala *stress* pada narapidana wanita yang dilakukan terhadap beberapa narapidana wanita yang baru mendapat vonis selama enam bulan terakhir, yakni terhitung vonis dijatuhkan mulai awal januari tahun 2022 melalui wawancara. Hasil wawancara didapatkan bahwa pada di awal masa tahanan, terdapat perasaan sedih dan tertekan yang di rasakan karena tidak nyaman dengan lingkungan Lapas yang sangat berbeda dengan lingkungan di luar serta hilangnya dukungan dari keluarga. Dimana hal ini membuat beberapa narapidana sempat melakukan percobaan bunuh diri.

Stress yang dirasakan oleh individu yang menimbulkan upaya untuk melakukan reaksi terhadap *stress* yang dialaminya. Reaksi tersebut merupakan suatu aktivitas untuk melakukan penyesuaian diri terhadap situasi perangsang tertentu, yang apabila tidak dapat dilakukan dengan baik akan menyebabkan gangguan fisik maupun kejiwaan (Siswati dan Abdurrohman, 2009).

Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk mereduksi tingkat *stress* adalah *Expressive Writing Therapy* atau terapi menulis ekspresif. Wright (dalam Susanti, 2013) mendefinisikan terapi menulis ekspresif atau *expressive writing therapy* sebagai sebuah proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri ataupun melalui bimbingan terapis atau peneliti

Menurut Money, Espie, & Brommfield (dalam Fitria, et al 2017) dikatakan bahwa menulis ekspresif adalah sebuah kegiatan atau suatu proses yang memerlukan integrasi dari pikiran, afeksi, dan motorik seseorang. Ketika seseorang menulis secara ekspresif mengenai perasaannya terhadap suatu kejadian, maka hal yang akan dirasakannya kembali adalah perasaan yang dirasakannya saat itu, penilaiannya terhadap kejadian itu, serta pikiran yang mengarahkannya pada persepsi baru.

Pennebaker (1997) menyatakan bahwa ketika individu menulis atau berbicara tentang pengalaman pribadi yang mengecewakan ataupun membuatnya merasa tertekan, ditemukan peningkatan kesehatan yang konsisten dan signifikan. Menulis tentang pengalaman yang mengecewakan, meskipun terasa berat pada hari-hari penulisan, menghasilkan perbaikan jangka panjang dalam suasana hati dan indikator kesejahteraan dibandingkan dengan menulis tentang topik yang terkontrol.

Hal ini membuktikan bahwa *expressive writing therapy* efektif untuk mereduksi tingkat *stress* seseorang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas *Expressive Writing Therapy* dalam Mereduksi Tingkat Stress Pada Narapidana Wanita Baru di Lapas II A Malang”.

1.2 Teknik Penanganan

Terapi yang digunakan untuk mereduksi tingkat stress narapidana adalah *writing therapy*. Jenis *writing therapy* yang akan dilakukan adalah *expressive writing therapy*. *Writing therapy* didefinisikan sebagai proses di mana klien menggunakan tulisan sebagai sarana untuk

mengekspresikan dan merefleksikan diri sendiri, baik yang dihasilkan sendiri atau disarankan oleh terapis/peneliti dengan tujuan mempromosikan penyembuhan diri dan pertumbuhan pribadi. Jenis *writing therapy* ini akan meminta subjek untuk mengikuti arahan terapis dalam melakukan terapi dan membantu subjek untuk mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi subjek melalui menulis bebas, menulis reaksi dalam suatu peristiwa, dan refleksi, serta aplikasi terhadap kehidupan subjek.

1.3 Tujuan Penanganan

Tujuan penanganan menggunakan *expressive writing therapy* ini adalah membantu subjek untuk mengeluarkan emosi dalam diri subjek dengan menuliskannya di kertas agar dapat mereduksi *stress* yang ada dalam diri subjek.

1.4 Kajian Teori dan Tahap Pelaksanaan Terapi

1.4.1 Pengertian *Expressive Writing Therapy*

Wright (dalam Susanti, 2013) mendefinisikan terapi menulis ekspresif atau *expressive writing therapy* sebagai sebuah proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri ataupun melalui bimbingan terapis atau peneliti. Terapi menulis ekspresif dilakukan dengan menuliskan pengalaman menyedihkan atau peristiwa traumatis tentang emosi tersembunyi untuk mendapatkan wawasan dan solusi dari trauma (Rusdi, 2021).

Pennebaker dan Chung (2011) menyatakan bahwa karakteristik *expressive writing therapy*, yaitu individu menuliskan pengalaman emosionalnya mengenai pikiran ataupun pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang menekan atau bersifat traumatik. Inti dari terapi menulis ekspresif yang dilakukan ada pada proses selama menulis daripada hasil dari menulisnya, sehingga penting untuk mengondisikan menulis sebagai suatu aktivitas yang personal, bebas kritik, dan bebas dari aturan bahasa seperti tata bahasa, sintaksis, dan bentuk (Bolton, 2004).

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat diartikan bahwa *expressive writing therapy* merupakan suatu proses menuliskan pengalaman emosional yang traumatik dengan tetap bersifat personal dan bebas dari aturan tata bahasa.

1.4.2 Tahap Pelaksanaan *Expressive Writing Therapy*

Terdapat empat tahapan dalam proses *expressive writing therapy*. Durasi yang diperlukan pada tiap tahapan sekitar 10 - 30 menit. Hal ini dapat bervariasi sesuai dengan kebutuhan dan kesiapan subjek untuk berpartisipasi.

- 1) *Recognition/Initial Write*. Merupakan tahap pembuka menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri individu, serta mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi individu. Individu diberi kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan.
- 2) *Examination/Writing Exercise*. Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi individu terhadap suatu situasi tertentu. Waktu yang diberikan untuk menulis bervariasi, 10-30 menit setiap sesi. Setelah menulis individu juga dapat diberi kesempatan untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya. Jumlah pertemuan berkisar 3-5 sesi secara berturut-turut atau satu kali seminggu.
- 3) *Juxtaposition/Feedback*. Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai yang baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat dapat dibaca, direfleksikan, atau dapat juga dikembangkan, disempurnakan, dan didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang dapat dipercaya oleh individu. Hal pokok yang digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis dan atau saat membaca.
- 4) *Aplication to the Self*. Pada tahap terakhir ini, individu didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru dalam dunia nyata. Konselor atau terapis mendukung individu untuk mengorganisasikan apa yang sudah dipelajari selama sesi menulis dengan merenungkan kembali apa saja yang perlu diperbaiki atau diubah dan yang harus dipertahankan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk memberikan penguatan positif serta dukungan bagi individu untuk mengaplikasikan hasil terapi sesuai dengan keadaannya, sehingga mampu untuk mengelola emosi nya di masa depan.

1.4.3 Modul Rancangan Penanganan

1) Tujuan

Tujuan dari penanganan *expressive writing therapy* adalah membantu klien untuk mengeluarkan emosi negatif terkait dengan kondisi diri maupun lingkungan sekitarnya sehingga tidak ada emosi negatif yang mengganjal dalam diri klien.

2) Setting

Terapi dilakukan oleh psikolog ahli dengan dibantu asisten psikolog dalam pelaksanaannya. Terapi ini akan dilaksanakan secara *offline* (tatap muka) dengan tetap menerapkan protokol kesehatan mengingat masih dalam masa Pandemi Covid-19 di Posko Rehab Lembaga Pemasayarakatan Perempuan Kelas II A Malang, agar terciptanya suasana yang nyaman dan kondusif.

3) Metode

Writing therapy yang digunakan adalah dengan metode menulis ekspresif, yakni *expressive writing therapy*.

4) Alat yang Digunakan

Bolpoin, pensil, kertas hvs, lembar *mood-tracker*, lembar *pretest* dan *posttest*, lembar *worksheet*, kotak sampah, amplop
(gambar dilampirkan)

5) Pelaksanaan Intervensi / Rancangan Kegiatan

Terapi menulis ekspresif dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan yang dilakukan dalam seminggu, dengan durasi ± 60 menit setiap kali sesi pertemuan berlangsung. Kemudian dilakukan beberapa pertemuan tambahan untuk pemberian *pre-test* dan *post-test* serta evaluasi lanjutan. Sehingga, total pertemuan dalam terapi ini sebanyak 9 kali.

(tabel rancangan kegiatan di halaman selanjutnya)

RANCANGAN KEGIATAN

PERTEMUAN	TUJUAN	SESI	KETERANGAN
Pertemuan 1 (7-8 November 2022)	Sesi pertama bertujuan untuk membangun hubungan yang akrab antara terapis dan subjek. Pada tahap ini terapis mulai mengobservasi serta mencari tahu terkait tingkat <i>stress</i> yang dirasakan subjek melalui pengisian <i>pretest</i> .	Sesi 1: Pembukaan & perkenalan (10 menit)	Perkenalan antara terapis dan subjek.
		Sesi 2 : Pengisian <i>pretest</i> (20 menit)	Subjek mengisi lembar <i>pretest</i> dengan dipandu oleh terapis.
		Sesi 3 : Penutup (10 menit)	Terapis menutup pertemuan.
Pertemuan 2 (16 November 2022)	Terapis melakukan <i>good rapport</i> untuk membangun hubungan terapeutik yang positif dengan subjek. Kemudian, dilanjutkan dengan terapis memberikan pengetahuan pada subjek terkait pemberian perlakuan	Sesi 1 : <i>Building Good Rapport</i> (60 menit)	Membangun hubungan yang baik antara terapis dan subjek.
		Sesi 2: Pengisian <i>Informed Consent</i> (10 menit)	Terapis menjelaskan tujuan dan manfaat pemberian <i>treatment</i> pada subjek
		Sesi 3 : Penutup (5 menit)	Terapis menutup pertemuan hari kedua.

	(<i>treatment</i>) yang akan dilakukan serta memberikan <i>Informed Consent</i> (IC).		
Pertemuan 3 – 4 (17 – 18 November 2022)	Terapis melakukan <i>good rapport</i> untuk membangun hubungan terapeutik yang positif dengan subjek.	Sesi 1 : <i>Building Good Rapport</i> (60 menit)	Membangun hubungan yang baik antara terapis dan subjek. Hal ini dilakukan dengan perkenalan yang diselingi dengan perbincangan ringan untuk membangun hubungan yang erat dengan subjek.
Pertemuan 5 – 6 (21 – 22 November 2022)	Pada pertemuan ini, terapis mulai memasuki tahap <i>uncovering phase</i> yang bertujuan untuk memfokuskan pikiran, merelaksasi, membuka imajinasi dan menghapuskan pikiran negatif yang dapat muncul pada diri klien.	Sesi 1 : Pembukaan dan Pengenalan <i>expressive writing therapy</i> (15 menit)	Terapis memperkenalkan tentang pengertian dari <i>expressive writing therapy</i> , manfaatnya, bagaimana cara melakukannya, serta rangkaian kegiatan yang akan dilakukan.
		Sesi 2 : Pembagian kelompok (5 menit)	Terapis membagi kelompok subjek sesuai dengan suasana hatinya, dilihat melalui lembar <i>mood-tracker</i> .
		Sesi 3 : <i>Uncovering Phase</i> (20 menit)	Untuk subjek dengan suasana hati baik, terapis akan memberikan <i>worksheet</i> untuk dikerjakan subjek. Untuk subjek dengan suasana hati kurang baik, terapis meminta subjek menulis semua perasaan, pikiran dan pengalaman kurang menyenangkan yang dirasakan dan difikirkan pada hari itu.
		Sesi 3 : Penutup (5 menit)	Terapis menutup pertemuan hari kelima/keenam dan mengingatkan subjek untuk melanjutkan terapi di pertemuan selanjutnya.

Pertemuan 7 (23 November 2022)	Dalam pertemuan ke-7 terapis meminta subjek untuk menuliskan harapan untuk masa depan, mengenai harapan untuk dirinya serta orang disekitarnya.	Sesi 1 : Sapa Hangat (5 menit)	Terapis melakukan perbincangan ringan dengan subjek agar terjalin suasana yang akrab sehingga terbentuk rasa saling percaya satu sama lain.
		Sesi 2 : <i>Expressing the Hope</i> (20 menit)	Terapis meminta subjek untuk mengingat kemudian menuliskan harapan utama untuk masa depannya, serta orang disekitarnya. Kemudian menyimpannya ke dalam amplop yang disediakan.
		Sesi 3 : <i>Sharing Session</i> (10 menit)	Subjek dipersilahkan untuk <i>sharing</i> mengenai apa yang dirasakan dan dituliskan pada sesi <i>expressing the hope</i> kepada terapis
		Sesi 4 : Penutup (10 menit)	Terapis menutup pertemuan hari ketujuh dan mengingatkan subjek untuk melanjutkan terapi di pertemuan selanjutnya.
Pertemuan 8 (24 – 25 November 2022)	Pada pertemuan kede, subjek diarahkan untuk melepaskan emosi – emosi yang terpendam dalam diri dengan menuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan serta emosi negatif kedalam secarik kertas yang kemudian di segel dalam sebuah amplop. Subjek dipersilahkan untuk <i>sharing</i> mengenai apa yang dirasakan dan	Sesi 1 : Sapa Hangat (5 menit)	Terapis melakukan perbincangan ringan dengan subjek agar terjalin suasana yang akrab sehingga terbentuk rasa saling percaya satu sama lain.
		Sesi 2 : <i>Brewing the Emotion</i> (10 menit)	Terapis mengajak subjek untuk membicarakan tentang pengalamannya selama di Lapas. Serta bertanya mengenai hal-hal apa yang menimbulkan emosi negatif dalam diri subjek.
		Sesi 3 : <i>Expressing the Pain</i> (20 menit)	Terapis meminta subjek untuk menuliskan emosi negatif tersebut kedalam kertas yang disediakan.
		Sesi 4 : <i>Let Go</i> (5 menit)	Terapis meminta subjek untuk menghancurkan dan membuang kertas yang bertuliskan emosi negatif yang telah diluapkan.
		Sesi 5 : <i>Sharing Session</i> (15 menit)	Subjek dipersilahkan untuk <i>sharing</i> mengenai apa yang dirasakan dan dituliskan pada sesi <i>expressing the pain</i> kepada terapis.
		Sesi 6 : Refleksi Harapan (10 menit)	Subjek diminta untuk membaca ulang kertas berisi harapan baik yang telah ditulis sebelumnya.

	dituliskan pada sesi <i>expressing the pain</i> kepada terapis.	Sesi 7 : <i>Post-test</i> (15 menit)	Subjek mengisi lembar <i>posttest</i> dengan dipandu oleh terapis.
		Sesi 8 : Penutup (10 menit)	Terapis menutup pertemuan hari kedelapan dan mengingatkan subjek untuk pertemuan selanjutnya.
Pertemuan 9 (28 November 2022)	Pada sesi pertama, terapis melakukan evaluasi terkait hasil dari <i>post-test</i> kepada subjek. Kemudian, terapis memberikan <i>support</i> kepada subjek untuk tetap bersyukur dan semangat dalam menjalani kehidupannya.	Sesi 1 : Sapa Hangat (5 menit)	Terapis melakukan perbincangan ringan dengan subjek agar terjalin suasana yang akrab sehingga terbentuk rasa saling percaya satu sama lain.
		Sesi 2 : Evaluasi (25 menit)	Terapis melakukan wawancara singkat kepada subjek terkait dengan hasil <i>posttest</i> serta perasaan subjek setelah mengikuti terapi.
		Sesi 3 : <i>Giving Support</i> (10 menit)	Terapis memberikan <i>support</i> kepada subjek untuk tetap bersyukur dan semangat dalam menjalani kehidupannya.
		Sesi 4 : Penutup (5 menit)	Terapis menutup pertemuan hari kelima sekaligus terakhir, serta berterima kasih kepada subjek atas kerjasamanya selama ini.

BAB II

MODUL *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MEREDUKSI *STRESS* PADA NARAPIDANA WANITA BARU DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN

2.1 Pertemuan 1 (*Pre Phase*)

a. Deskripsi

Pada pertemuan pertama, terapis memberikan lembar *pre-test* kepada subjek yang bertujuan untuk mengetahui keadaan awal masing-masing subjek terkait dengan tingkat *stress* sebelum diberi perlakuan.

b. Tujuan

Mengetahui keadaan awal subjek sebelum perlakuan, terkhusus tingkat *stress* subjek.

c. Durasi Waktu Pelaksanaan

40 menit

d. Alat dan Bahan

Bolpoin, lembar *pre-test*

e. Setting

Pertemuan ini dilaksanakan secara *offline* di Posko Rehab Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang.

f. Pihak yang Terlibat

Psikolog sebagai terapis, asisten terapis sebagai observer, dan subjek.

g. Bentuk Kegiatan

1. Mempersilahkan subjek untuk duduk dengan posisi ternyamannya.
2. Terapis akan mengawali pertemuan dengan mengucap salam dan menyapa para peserta dengan mengajukan pertanyaan dengan wajah yang gembira dan

bersemangat, “Assalamuallaikum Wr. Wb. Apa kabar ibu-ibu dan kakak-kakak semuanya?”

3. Terapis memperkenalkan diri kepada subjek, terkait dengan nama serta asal/instansi.
4. Terapis menjelaskan mengenai kegiatan yang akan dilakukan serta tujuannya kepada subjek, dapat dilakukan seperti instruksi :

“Kegiatan yang akan dilakukan pada hari ini adalah pemetaan psikologis. Dimana nantinya ibu/kakak sekalian diminta untuk mengisi suatu kuesioner yang akan dibagikan setelah ini. Dengan dilakukannya pemetaan psikologis ini, akan dipantau keadaan psikologis ibu/kakak sekalian. Dan nantinya, apabila ibu/kakak dirasakan membutuhkan bantuan psikologis, maka akan diberikan bantuan lebih lanjut.”

“Jumlah pernyataan tidak banyak, sehingga diharapkan ibu/kakak sekalian untuk mengisi kuesioner dengan sebenar – benarnya sesuai dengan keadaan yang dirasakan saat ini.”

5. Terapis membagikan lembar *pre-test* untuk dikerjakan oleh subjek.
6. Terapis memandu subjek untuk mengerjakan skala *pre-test*.
7. Terapis menutup pertemuan hari pertama dan mengucapkan terimakasih atas kesediaan subjek dalam mengikuti acara hingga lancar.

2.2 Pertemuan 2 (*Building Phase*)

a. Deskripsi

Pada sesi pertama, terapis melakukan *good rapport* untuk membangun hubungan terapeutik yang positif dengan subjek. Hal ini dilakukan dengan pengenalan yang diselingi dengan perbincangan ringan untuk membangun hubungan yang erat dengan subjek. Kemudian, dilanjutkan dengan terapis memberikan pengetahuan pada subjek terkait pemberian perlakuan (*treatment*) yang akan dilakukan serta memberikan *Informed Consent* (IC).

b. Tujuan

Membangun hubungan antara terapis dengan subjek, agar subjek lebih percaya dan dapat terbuka dengan terapis.

c. Durasi Waktu Pelaksanaan

75 menit

d. Alat dan Bahan

Bolpoin, lembar *informed consent*

e. Setting

Pertemuan ini dilaksanakan secara *offline* di Posko Rehab Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang.

f. Pihak yang Terlibat

Psikolog sebagai terapis, asisten terapis sebagai observer, dan subjek.

g. Bentuk Kegiatan

1. Mempersilahkan subjek untuk duduk dengan posisi ternyamanya.
2. Terapis akan mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam dan menyapa para peserta dengan mengajukan pertanyaan dengan wajah yang gembira dan bersemangat, "*Assalamuallaikum Wr. Wb. Apa kabar kakak-kakak?*"

3. Terapis memperkenalkan diri kepada subjek.
4. Subjek diminta untuk memperkenalkan diri.
5. Terapis mengajak subjek untuk menceritakan terkait aktivitas sehari-hari.
6. Terapis memberikan informasi kepada subjek terkait pelaksanaan pemberian perlakuan (*treatment*) dan manfaat serta tujuannya, dapat dilakukan seperti instruksi berikut:

“Kegiatan yang akan dilakukan yakni menulis ekspresif yakni menuliskan emosi yang dirasakan secara bebas dalam selembar kertas dan tanpa terpaku pada tata bahasa. Hal ini dilakukan selama kurang lebih 5 hari.”

“Dengan melakukan kegiatan tersebut diharapkan dapat membantu kakak sekalian dalam mengeluarkan serta mengelola emosi, yang akan membantu meringankan perasaan stress/tertekan yang dirasakan.”

7. Subjek kemudian diminta mengisi IC bila bersedia bekerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
8. Terapis menutup pertemuan hari kedua dan mengucapkan terimakasih atas kesediaan subjek dalam mengikuti acara hingga lancar.

2.3 Pertemuan 3 - 4 (*Building Phase*)

a. Deskripsi

Pada pertemuan ini, terapis melakukan *good rapport* untuk membangun hubungan terapeutik yang positif dengan subjek. Hal ini dilakukan dengan pengenalan yang diselingi dengan perbincangan ringan untuk membangun hubungan yang erat dengan subjek.

b. Tujuan

Membangun hubungan antara terapis dengan subjek, agar subjek lebih percaya dan dapat terbuka dengan terapis.

c. Durasi Waktu Pelaksanaan

60 menit, dilakukan dalam 2 hari.

d. Alat dan Bahan

-

e. Setting

Pertemuan ini dilaksanakan secara *offline* di Posko Rehab Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang.

f. Pihak yang Terlibat

Psikolog sebagai terapis, asisten terapis sebagai observer, dan subjek.

g. Bentuk Kegiatan

1. Mempersilahkan subjek untuk duduk dengan posisi ternyamanya.
2. Terapis akan mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam dan menyapa para peserta dengan mengajukan pertanyaan dengan wajah yang gembira dan bersemangat, “*Assalamuallaikum Wr. Wb. Apa kabar ibu/kakak?*”.
3. Terapis mengajak subjek untuk menceritakan permasalahan serta konflik yang mungkin dialaminya, dapat dilakukan seperti instruksi berikut:
“*Bagaimana hari ini? Apakah semuanya baik-baik saja?*”

“Adakah yang ingin diceritakan hari ini kepada saya?”

“Kalau selama berada disini, hal apa sih yang paling membuat kakak merasa kesal atau tidak nyaman?”

4. Terapis menutup pertemuan hari ketiga/keempat dan mengucapkan terimakasih atas kesediaan subjek dalam mengikuti acara hingga lancar.

2.4 Pertemuan 5 - 6 (*Uncovering Phase*)

a. Deskripsi

Pada sesi pertama, terapis melakukan *good rapport* serta menjelaskan terkait tata laksana terapi dilakukan. Pada pertemuan ini, terapis juga mulai memasuki tahap *uncovering phase* yang bertujuan untuk memfokuskan pikiran, mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi individu.

b. Tujuan

- 1) Membangun hubungan akrab antara terapis, asisten terapis dan subjek.
- 2) Memperkenalkan subjek gambaran bagaimana *expressive writing therapy* yang akan dilakukan.
- 3) Membantu subjek menerima emosi yang ada pada dirinya.

c. Durasi Waktu Pelaksanaan

45 menit

d. Alat dan Bahan

Pensil, lembar *worksheet*, lembar hvs kosong, dan lembar *mood-tracker*.

e. Setting

Pertemuan ini dilaksanakan secara *offline* di Posko Rehab Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II A Malang.

f. Pihak yang Terlibat

Psikolog sebagai terapis, asisten terapis sebagai observer, dan subjek.

g. Bentuk Kegiatan

1. Mempersilahkan subjek untuk duduk dengan posisi ternyamannya.
2. Terapis akan mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam dan menyapa para peserta dengan mengajukan pertanyaan dengan wajah yang gembira dan bersemangat, “*Assalamuallaikum Wr. Wb. Apa kabar semuanya?*”.

3. *Building Rapport*, Menjelaskan tujuan, manfaat yang didapat, memotivasi subjek eksperimen untuk menjalankan eksperimen dengan jujur dan terbuka.

“Disini seperti yang telah saya jelaskan pada pertemuan kita yang kedua. Bahwa pada hari ini hingga empat hari kedepan kita akan melakukan kegiatan menulis bebas, dimana hal ini dilakukan untuk membantu kakak merasa lega dan juga mengeluarkan emosi yang mungkin kakak pendam.”

“Di Lembaga Pemasyarakatan ini kan tidak mudah untuk menceritakan hal dan emosi pribadi kepada sesama narapidana. Karena mungkin tidak semua orang disini dapat dipercaya secara penuh. Sehingga, dengan menuliskan apapun yang kakak rasakan ke dalam kertas dapat membantu kakak untuk merasa lebih plong.”
4. Terapis membagikan lembar *mood-tracker* yang harus diisi sesuai dengan suasana hati subjek pada saat itu.
5. Terapis membagi subjek menjadi dua kelompok, yakni kelompok dengan suasana hati baik dan suasana hati tidak baik.
6. Terapis membagikan *worksheet* kepada subjek yang suasana hatinya sedang baik.
7. Terapis membagikan lembar *mood-tracker* yang harus diisi sesuai dengan suasana hati subjek setelah mengerjakan *worksheet*.
8. Disisi lain, terapis memberikan lembar kertas kosong serta pensil pada subjek dengan suasana hati tidak baik.
9. Terapis memberikan instruksi :

“Kertas ini adalah zona aman Anda, tidak ada yang boleh melihat apa yang Anda tuliskan di dalam nya selain diri Anda. Jadi, silahkan tuliskan semua emosi, rasa marah, dan kekesalan yang Anda rasakan dalam kertas tersebut.”

“Saya berikan waktu selama 10 menit, silahkan luapkan emosi Anda dalam kertas tersebut se bebas yang Anda inginkan. Jangan khawatir tentang tata bahasa dan tata tulis.”
10. Terapis membagikan lembar *mood-tracker* yang harus diisi sesuai dengan suasana hati subjek setelah menuliskan emosinya.
11. Kemudian, terapis mengajak subjek untuk menghancurkan dan merobek kertas tersebut dan membuangnya ke tempat sampah.
12. Terapis memberikan instruksi :

“Kertas ini telah mengandung semua racun emosi yang telah Anda keluarkan dari dalam diri Anda. Jadi, sekarang saya minta Anda untuk menghancurkannya, sebagaimana Anda menghancurkan apapun yang membuat Anda merasa marah, sedih, dan kesal pada saat ini.”

13. Terapis membagikan lembar *mood-tracker* yang harus diisi sesuai dengan suasana hati subjek setelah merobek kertas tersebut.
14. Terapis menutup pertemuan hari kelima/keenam dan mengingatkan subjek untuk bertemu pada pertemuan selanjutnya, dengan mengucapkan, *“Sampai jumpa untuk pertemuan selanjutnya ya”*.

2.5 Pertemuan 7 (*Calming Phase*)

a. Deskripsi

Dalam pertemuan ke-7 terapis meminta subjek untuk menuliskan harapan untuk masadepan, mengenai harapan untuk dirinya serta orang disekitarnya.

b. Tujuan

- 1) Membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi subjek.
- 2) Mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi individu.

c. Durasi Waktu Pelaksanaan

45 menit

d. Alat dan Bahan

Pensil, lembar hvs, amplop

e. Setting

Pertemuan ini dilaksanakan secara *offline* di Posko Rehab Lembaga PemasarakatanPerempuan Kelas II A Malang.

f. Pihak yang Terlibat

Psikolog sebagai terapis, asisten terapis sebagai observer, dan subjek.

g. Bentuk Kegiatan

- 1) Mempersilahkan subjek untuk duduk dengan posisi ternyamannya.
- 2) Terapis akan mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam dan menyapa para peserta dengan mengajukan pertanyaan dengan wajah yang gembira dan bersemangat, *“Assalammualaikum Wr. Wb. Apa kabar semuanya?”*.
- 3) Terapis memberikan pensil serta kertas hvs kosong kepada subjek.
- 4) Terapis memberikan instruksi :
“Disini saya memiliki sebuah kertas kosong. Silahkan tulis semua harapan kalian untuk masa depan kalian, tentang perasaan yang kalian inginkan dirasakan di hari

depan, tentang harapan siapa kalian di masa depan. Jika masih ada kerisauan, maka tuliskan semuanya disini.”

- 5) Terapis meminta subjek untuk memasukkan kertas berisi harapan mereka kedalam amplop.
- 6) Terapis menutup pertemuan hari ketujuh dan mengingatkan subjek untuk bertemu pada pertemuan selanjutnya, dengan mengucapkan, “*Sampai jumpa lagi ya*”.

2.6 Pertemuan 8 (*In Depht Phase*)

a. Deskripsi

Pada pertemuan kedelapan, subjek diarahkan untuk melepaskan emosi – emosi yang terpendam dalam diri dengan menuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan serta emosi negatif kedalam secarik kertas yang kemudian di robek dan di buang. Kemudian, subjek diminta untuk membaca serta merefleksikan harapan yang telah dituliskan.

b. Tujuan

- 1) Mengeksplorasi reaksi subjek terhadap suatu situasi tertentu subjek.
- 2) Mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi individu.

c. Durasi Waktu Pelaksanaan

90 menit

d. Alat dan Bahan

Pensil, lembar *hvs*, lembar *mood-tracker*, lembar *post-test*

e. Setting

Pertemuan ini akan dilaksanakan secara *offline* di Posko Rehab Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang.

f. Pihak yang Terlibat

Psikolog sebagai terapis, asisten terapis sebagai observer, dan subjek.

g. Bentuk Kegiatan

- 1) Mempersilahkan subjek untuk duduk dengan posisi ternyamannya.
- 2) Terapis akan mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam dan menyapa para peserta dengan mengajukan pertanyaan dengan wajah yang gembira dan bersemangat, “*Assalamuallaikum Wr. Wb. Apa kabar ibu/kakak?*”.
- 3) Terapis memimpin doa agar pelaksanaan pertemuan pertama dapat berjalan dengan lancar.

- 4) Terapis membagikan kepada subjek.
- 5) Terapis membagikan lembar *mood-tracker* yang harus diisi sesuai dengan suasana hati subjek pada saat itu.
- 6) Terapis mengajak subjek untuk menceritakan terkait suasana hatinya saat ini.
- 7) Subjek lalu diminta untuk menceritakan hal yang membuat nya merasakan emosi negatif selama seminggu terakhir.
- 8) Kemudian, terapis memberikan lembar kertas kosong serta pensil pada subjek untuk meluapkan emosinya melalui kertas kosong yang diberikan.
- 9) Terapis memberikan instruksi :

“Kertas ini adalah zona aman Anda, tidak ada yang boleh melihat apa yang Anda tuliskan di dalam nya selain diri Anda. Jadi, silahkan tuliskan semua emosi, rasa marah, dan kekesalan yang Anda rasakan dalam kertas tersebut.”

“Saya berikan waktu selama 10 menit, silahkan luapkan emosi Anda dalam kertas tersebut se bebas yang Anda inginkan. Jangan khawatir tentang tata bahasa dan tata tulis.”
- 10) Terapis membagikan lembar *mood-tracker* yang harus diisi sesuai dengan suasana hati subjek setelah menuliskan emosinya.
- 11) Kemudian, terapis mengajak subjek untuk menghancurkan dan merobek kertas tersebut dan membuangnya ke tempat sampah.
- 12) Terapis memberikan instruksi :

“Kertas ini telah mengandung semua racun emosi yang telah Anda keluarkan dari dalam diri Anda. Jadi, sekarang saya minta Anda untuk menghancurkannya, sebagaimana Anda menghancurkan apapun yang membuat Anda merasa marah, sedih, dan kesal pada saat ini.”
- 13) Terapis membagikan lembar *mood-tracker* yang harus diisi sesuai dengan suasana hati subjek setelah merobek kertas tersebut.
- 14) Terapis memberikan kertas bertuliskan harapan yang telah ditulis oleh subjek.
- 15) Subjek diminta untuk membaca ulang harapan tersebut.
- 16) Subjek dipersilahkan untuk *sharing* mengenai perasaannya terkait dengan kegiatan yang telah dilakukan.
- 17) Terapis membagikan lembar *post-test* kepada subjek.

- 18) *Building rapport*, memotivasi subjek untuk kembali membaca dan mengisi skala dengan jujur, baik dan benar sesuai dengan perasaan yang dirasakan hari ini. Menjelaskan bahwa, jawaban tidak mesti sama dengan hari sebelumnya, tetapi menjawab sesuai dengan perasaan hari ini setelah pertemuan selama satu minggu. Dimulai dengan instruksi sebagai berikut:
- “Hari ini merupakan hari terakhir kegiatan kita, terimakasih untuk kerjasamanya selama ini, kegiatan ini kita tutup dengan kembali mengisi beberapa pertanyaan dalam kertas yang akan dibagikan, saya harap ibu-ibu dan kakak-kakak melakukannya dengan benar, jujur dan terbuka. Jawaban kalian tidak mesti sama dengan sebelumnya, tetapi baca kembali dan renungkan benar-benar maknanya kemudian pilihlah jawaban sesuai dengan perasaan dan pikiran kalian hari ini.”*
- 19) Terapis memandu subjek untuk mengerjakan skala *post-test*.
- 20) Terapis menutup pertemuan hari kedelapan dan mengingatkan subjek untuk bertemu pada pertemuan selanjutnya, dengan mengucapkan, *“Sampai jumpa lagi ya”*.

2.7 Pertemuan 9 (*Post Phase*)

a. Deskripsi

Pada sesi pertama, terapis melakukan evaluasi terkait hasil dari *post-test* kepada subjek. Kemudian, terapis memberikan *support* kepada subjek untuk tetap bersyukur dan semangat dalam menjalani kehidupannya.

b. Tujuan

- 1) Mengetahui perubahan tingkat stress yang dialami subjek setelah adanya perlakuan.
- 2) Memberikan *support* serta penguatan kepada subjek untuk kedepannya.

c. Durasi Waktu Pelaksanaan

45 menit

d. Alat dan Bahan

-

e. Setting

Pertemuan ini dilaksanakan secara *offline* di Posko Rehab Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang.

f. Pihak yang Terlibat

Psikolog sebagai terapis, asisten terapis sebagai observer, dan subjek.

g. Bentuk Kegiatan

1. Mempersilahkan subjek untuk duduk dengan posisi ternyamannya.
2. Terapis akan mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam dan menyapa para peserta dengan mengajukan pertanyaan dengan wajah yang gembira dan bersemangat, “Assalamuallaikum Wr. Wb. Apa kabar semuanya?”.
3. Subjek diminta menceritakan mengenai keadaannya setelah menerima perlakuan (*treatment*). Dapat dilakukan seperti instruksi berikut:

“Dari hasil kuesioner yang telah kakak isi, ternyata didapatkan kesimpulan bahwa kakak telah lebih bisa mengelola emosi daripada sekitar dua minggu yang lalu. Kira-kira kalau menurut kakak, hal apa sih yang membuat kakak merasa lebih nyaman secara emosi disini.”

“Selain itu, saya ingin bertanya terkait dengan beberapa pernyataan di kuesioner yang masih sering kakak rasakan. Bisa kakak ceritakan kah, mengapa kakak merasa seperti itu?”

“Bagaimana peran kegiatan menulis bebas yang telah kita lakukan selama empat hari dalam kehidupan kakak?”

4. Terapis menutup pertemuan hari terakhir dan memberikan *support* melalui kata-kata semangat kepada subjek, agar terus bisa menjalani harinya dengan bahagia.
“Terimakasih ya kak, karena telah mau bekerja sama selama kurang lebih dua minggu kemarin. Saya harap semoga kegiatan yang telah kita lakukan bersama dapat membantu kakak dalam mengelola emosi, sehingga kakak dapat merasa lebih nyaman. Dan membantu kakak dalam melewati hari disini.”

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2009). Ketika *Stress* Beraksi Islam Punya Solusi. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi: Komunika*, 3(1), 148 – 166
- Adlina, N. dan Zaujatul Amma. (2016). Hubungan Antara Stres dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 62-70
- Allen, R., et al. (2015). *Global Prison Trends 2015*. London, United Kingdom.
- Ainiyu, A. H., et al. (2020). Pengaruh Menulis Ekspresif dalam Menurunkan Stres pada Wanita Penderita Penyakit Lupus. *Humanitas*, 4(2), 131 -148
- Apgrianto, Y. Y. (2022). *Terapi Menulis Demi Ketangguhan Diri*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Ardilla, F. dan Ike Herdiana. (2013). Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1)
- Aryani, Defi. (2019). *Diary Soon*. Sidoarjo: Embrio Publisher.
- Asmoro, M. P. dan Tatiana Siregar. (2022). *Terapi Self-Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*. Sukoharjo: Pradina Pustaka
- Azzahra, A. (2020). Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and Processes*. Philadelphia, USA: Open University Press.
- Creech, D. (2017). *Strain, Depression, And Reentry: Effects of Incarceration on Depression and Reentry (Undergraduate honors thesis)*. Univeristy of Wyoming.
- Dewi, E. M. P., et al. (2020). *The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Controlling Emotions of Adolescent Inmate. 3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019)*. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 481, 45 – 49

- Devi, CH. B. P. et al. (2019). The Effect of Stress on Human Life. *Adalya Journal*, 8(9), 792-811
- Direktorat Jendral Pemasyarakatan. (2019). *Sistem Database Pemasyarakatan: Data Terakhir Jumlah Penghuni Perkanwil*. Retrieved from <http://smslap.ditjenpas.go.id/public/g rl/current/monthly>
- Fadilla, L. (2014) *Peran Harapan dan Resiliensi terhadap Stres, Kecemasan dan Depresi Pada Caregiver Penderita Stroke*. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau.
- Fitria, I. et al. (2017). Menulis Ekspresif untuk Anak Jalanan: Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 125 - 139
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1 – 11
- Greenberg, M. A, et al. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 588–602.
- Gussak, D. (2009). *Comparing the Effectiveness of Art Therapy on Depression and Locus of Control of Male and Female Inmates*. *The Arts in Psychotherapy*, 36(4), 202–207. doi:10.1016/j.aip.2009.02.004
- Hardani, et al. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Grup
- Hasanah. (2019). Stress dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104 -116.
- Hatmoko, J. H. (2015). Survey Minat dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes di SMK Se-Kota Salatiga Tahun 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(4), 1729 – 1736
- Jovanovic, J. et al. (2006). Theoretical approaches to problem of occupational stress. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 23(3), 163-169
- Keeling, M. L. dan Maria Bermudez. (2006). *Externalizing Problems Through Art and Writing: Experience of Process and Helpfulness*, 32(4), 405–419.

- Kristanti, C., et al. (2021). Gambaran Kondisi Psikologis Wanita Penyintas Kekerasan. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 5(2), 1-12
- Kurniasih, U. (2021). Pengaruh Art Therapy (Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26-32
- Kusumaningsih, L. P. S. (2017). Penerimaan Diri dan Kecemasan terhadap Status Narapidana. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 234-242.
- Lazarus, R. S. dan Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lestari, M. A. dan Marlina Erlianti. (2014). Efektivitas penggunaan teknik menulis ekspresif dalam mereduksi stres siswa kelas X. *Pedagogi: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(1)
- Lovibond, P. F. dan S. F. Lovibond. (1995). *The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories*. *Behav. Res. Ther.* 33(3), 335-343. Elsevier Science Ltd.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana
- Moore, K. E. (2021). Stressful Life Events among Incarcerated Women and Men: Association with Depression, Loneliness, Hopelessness, and Suicidality. *Health and Justice*, 9(22), 1 - 15
- Naming, P. (2015). *Writing for Therapy: menyembuhkan Luka Emosi, Galau, Patah Hati, Luka Hati, Luka Jiwa dengan Kata-kata*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Nuria, M. W. (2016). *Perbedaan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jember di Tinjau dari Lama Vonis*. Universitas Muhammadiyah Jember: Intisari.
- Omar, N. A. A. dan Wan Nasyrudin Wan Abdullah. (2018). Pengurusan Stres Melalui Pendekatan Istighathah. *Al-Banjari*, 17(2), 279 - 296.
- Oktisari, E. (2021). *Literature and Writing in Counseling dan Keterkaitannya dengan Teori Psikoanalisis*.

- Panjaitan, F. H. et al. (2014). Kecemasan pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Way Hui Bandar Lampung. *Jurnal Keperawatan*, X (1), 122 – 128.
- Pati, W. C. B. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal (Definisi, Teori, dan Intervensi)*. Pekalongan: Penerbit Nasya Expanding Management.
- Pearlin, L. I. et al. (2005). Stress, Health, and the Life Course: Some Conceptual Perspectives. *Journal of Health and Social Behavior*, 46(2), 205–219.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process*. *Psychological Science*, 8(3), 162-166
- Pennebaker, J. W. dan Cindy K. Chung. (2011). *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health*. Oxford: Oxford Handbooks Online. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018
- Pranoto, N. (2015). *Writing for Therapy: Menyembuhkan Luka Emosi, Galau, Patah Hati, Luka Hati, Luka Jiwa Dengan Kata-Kata*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Purnamarini, D. P. A., et al. (2016). Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah. (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1): 36-42
- Qonitatin, N. et al. (2011). Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 21-32
- Rahmaniar, R., et al. (2015). Kemampuan Merumuskan Hipotesis Fisika Pada Peserta Didik Kelas XMIA SMA Barrang Lompo. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 3(3), 231-240
- Rahmawati, F. dan Agus Romdlon Saputra. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Stress Bagi Warga Binaan Wanita Rumah Tahanan Kelas IIB Ponorogo. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 149 – 159
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Riordan, R. J. (1996). Scriptotherapy: Therapeutic Writing as a Counseling Adjunct. *Journal of*

Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press

Rohmadoni, Z. V. (2017). Relaksasi dan *Expressive writing therapy* Sebagai Penanganan Kecemasan Pada Difabel Daksa. *Journal of Health Studies*, 1(1).

Rohman, M. F. (2020). *Belajar Bahasa di Perguruan Tinggi*. Bogor: Penerbit Lindan Bestari.

Rusdi dan Siti Kholifah. (2021). Expressive Writing Therapy and Disclosure Emotional Skills on the Improvement of Mental Disorder Patients Control Hallucinations. *Proceedings of the 2nd Syedza Saintika International Conference on Nursing, Midwifery, Medical Laboratory Technology, Public Health, and Health Information Management (SeSICNiMPH 2021)*. *Advances in Health Sciences Research*, 39, 71 – 76

Safitri, A. N. dan Mega Andriany. (2019). Gambaran Tingkat Depresi Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan Menjelang Bebas. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(3), 167 - 174

Safithry, E. A. dan Indah Sari Dewi. (2020). *Expressive writing therapy* Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 40-47

Saputri, R. O. et al (2019). Pengaruh *Expressive writing therapy* Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja.

Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Salinan Undang – Undang Republik Indonesia No. 22 Tahun 2022 Tentang Pemasyarakatan.

Schneiderman, N., et al. (2004). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology*, 1, 607-628.

Shahsavarani, A. M., et al. (2015). *Stress: Facts and Theories through Literature Review*. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241

Siswati, T. I. dan Abdurrohman. (2009). Masa Hukuman & Stres Pada Narapidana. *Proyeksi*, 4(2), 95-106

Situmorang, V. H. (2018). Lembaga Pemasyarakatan Sebagai Bagian dari Penegak hokum. *Jurnal Ilmiah*

Kebijakan Hukum, 31(1), 85-98

- Susanti, R. dan Sri Supiyanti. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 120-129
- Susilowati, T. G. dan Nida Ul Hasanat. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92-107
- Sykes, G. M. (1958). *The Society of Captives: A Study of a Maximum Security Prison*. New Jersey: Princeton University Press.
- Utari, D. I. (2012). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Perempuan Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung. *Students e-Journal*, 1(1), 33.
- Utari, D. I., et al. (2013). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Wanita Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1), 1–7.
- Wahidah, E. W. (2022). Strategi Coping Stres pada Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIA Ponorogo. *Proceeding of The 2nd Conference on Strengthening Islamic Studies in the Digital Era*, 2, 429 – 436
- Yusuf, U. dan R. Luki Setianto. (2013). Efektivitas “Cognitive Behavior Therapy” terhadap Penurunan Derajat Stres. *Mimbar*, 29(2), 175-186

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar *Informed Consent*



KEMENTERERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 50 Telepon / Faksimile 0341-553916 Malang 65144

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : _____

No telp : _____

Alamat : _____

Saya telah menerima informasi mengenai proses yang akan saya lakukan. Berdasarkan informasi tersebut, saya bersedia menjadi responden dalam proses pembelajaran mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya tidak keberatan mengikuti proses pemeriksaan dan pendampingan psikologis untuk kepentingan pembelajaran di bawah supervise dosen yang bersangkutan. Seluruh data disampaikan secara jujur dan dijaga kerahasiannya. Saya paham dan mengetahui bahwa data yang diperoleh hanya akan didiskusikan dalam proses pembelajaran mahasiswa sendiri.

Malang, _____ 2022

Responden

.....

Lampiran 2. Lembar *Pre-test/Post-test*

Kuesioner DASS-S 42

Nama : Usia :
Alamat Lengkap :
Status : (menikah/belum menikah)

Keterangan

TS : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah terjadi/dilakukan

KD : Kadang – kadang terjadi/dilakukan

SR : Sering terjadi/dilakukan

SS : Sangat sesuai dengan saya, selalu terjadi/dilakukan

No.	Pernyataan	TS	KD	SR	SS
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil				
2.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3.	Kesulitan untuk relaksasi/bereaksi				
4.	Mudah merasa kesal				
5.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6.	Tidak sabaran				
7.	Mudah tersinggung				
8.	Sulit untuk beristirahat				
9.	Mudah marah				
10.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
11.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
12.	Berada pada keadaan tegang				

13.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal sedang Anda lakukan				
14.	Mudah gelisah				

Keterangan Nilai:

TS : Nilai 0

KD : Nilai 1

SR : Nilai 2

SS : Nilai 3

Kategori	Stress
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Berat	26-33
Sangat Berat	> 34

Lampiran 3. Lembar Pernyataan Rater

SURAT PERNYATAAN RATER

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

NIP :

Profesi :

Telah menjadi rater atas modul penelitian skripsi dengan judul “**Efektivitas Pemberian *Expressive Writing Therapy* dalam Mereduksi Tingkat Stress pada Narapidana Wanita Baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang**” yang dilakukan oleh:

Nama : Pungki Saputri

NIM : 19410109

Angkatan : 2019

Berikut adalah penilaian serta saran kritik Saya atas modul tersebut

Ket.

- 4 : Sangat Baik
- 3 : Baik
- 2 : Cukup
- 1 : Kurang Baik

Pernyataan	Nilai
Isi modul sesuai dengan judul penelitian yaitu terapi menulis ekspresif (<i>Expressive Writing Therapy</i>)	
Langkah – langkah treatment sesuai dengan prosedur <i>Expressive Writing Therapy</i>	
Sasaran sesuai dengan tujuan penelitian	
Pendamping treatment memenuhi standart	
Alat dan bahan yang digunakan lengkap	
Instruksi pada tiap sesi lengkap dan jelas	

[illegible]

Rater

Lampiran 4. Lembar *Mood-Tracker*

CATATAN PERASAAN
FOR YOU ^-^

HARI/TANGGAL :

BAGAIMANA HARIMU? PILIH SATU EMOJI UNTUK MENGGAMBARAKAN PERASAANMU SEKARANG

				
MARAH	SEDIH	BIASA SAJA	LEGA	BAHAGIA

KETERANGAN :

NAMA :

Lampiran 5. Lembar Worksheet

MAZE: MONYET

Si Monyet Kelaparan. Tahukah Kalian apa makanan kesukaan monyet? Yuk, bantu si Monyet menemukan makanan kesukaannya!

LembarKerja.com
©2021 LembarKerja.com
For more worksheets, please visit: <https://lembarkerja.com/>

Lembar Kerja Dot to Dot

Hubungkan titik-titik di bawah ini sesuai urutan angkanya, lalu warnailah!

Petunjuk Orang Tua dan Guru:
1. Minta anak untuk menghubungkan titik-titik sesuai urutan angkanya, kemudian mewarnai gambar yang terbentuk sesuai contoh.
2. Tanamkan kepada anak kebiasaan untuk mandiri dalam menyelesaikan tugas.

LembarKerja.com
©2021 LembarKerja.com
For more worksheets, please visit: <https://lembarkerja.com/>

MAZE: VIRUS

Fitri ingin pulang ke rumah. Tugasku adalah mencari jalan yang benar agar Fitri dapat pulang ke rumah. Bantu Fitri menemukan jalan yang benar menuju rumahnya, ya!

LembarKerja.com
©2021 LembarKerja.com
For more worksheets, please visit: <https://lembarkerja.com/>

TTS: Hewan Liar

Hewan liar dapat ditemukan di semua ekosistem. Gunung, hutan, dataran, semuanya memiliki jenis hewan liar yang berbeda. Maha besar Allah yang telah menciptakan beragam hewan-hewan ini.

Teman-teman, pada edisi ini kita akan mengisi TTS tentang bermacam-macam hewan liar. Ayo, kita coba untuk mengisi. Lihatlah gambar petunjuknya, lalu isi teka-tekinya. Jangan lupa cocokkan pula dengan daftar katanya.

Daftar Kata
Tapi
Jerapah
Harimau
Gorila
Kijang
Nakun
Gajah
Zebra
Singa
Badak

LembarKerja.com
©2021 LembarKerja.com
For more worksheets, please visit: <https://lembarkerja.com/>

Pawai Binatang

Binatang apa saja yang ikut pawai? Temukan mereka semua dalam kotak dibawah ini!

Mencari:
2. Binatang yang berleher panjang
3. Binatang yang buas seperti macan
4. Binatang bertelinga panjang, muka melompat
5. Binatang yang muka terbang
6. Binatang yang berleher panjang
7. Binatang yang berleher panjang
8. Binatang yang muka mendesis

Mendatar:
1. Binatang yang berleher panjang
2. Binatang yang buas seperti macan
3. Binatang bertelinga panjang, muka melompat
4. Binatang yang muka terbang
5. Binatang yang berleher panjang
6. Binatang yang berleher panjang
7. Binatang yang muka mendesis

LembarKerja.com
©2021 LembarKerja.com
For more worksheets, please visit: <https://lembarkerja.com/>

I SPY WEATHER

LembarKerja.com
©2021 LembarKerja.com
For more worksheets, please visit: <https://lembarkerja.com/>

SOAL TEKA-TEKI SILANG

Mendatar :

- Orang yang mengemudikan bus
- Jika berkendara di jalan raya harus mempunyai
- Tempat membeli karcis adalah di
- Tempat berjalan kaki adalah di bagian
- Ketika naik kereta api kita harus membeli
- Kapal terbang adalah transportasi yang berjalan di
- Orang yang mengemudikan kereta adalah
- Jika berkendara di jalan kita harus berada di lajur
- Orang yang mengemudikan kapal adalah
- Saat di jalan raya kita harus mematuhi peraturan
- Tempat berhenti kapal-kapal adalah di

Menurun :

- Pilot adalah orang yang mengemudikan
- Kereta api melaju di
- Kapal adalah kendaraan yang berjalan di
- Tempat berhentinya kereta api adalah di
- Jika berkendara dengan kebut-kebutan maka kita bisa
- Orang yang mengemudikan delman adalah
- Mobil dan sepeda motor adalah contoh kendaraan yang ada di
- Tempat berhenti bus adalah di
- Mobil dan pesawat adalah kendaraan yang menggunakan
- Jika kita tidak mematuhi aturan di jalan maka kita bisa kena
- Tempat berhentinya kapal terbang adalah di
- Kapal adalah kendaraan yang digunakan untuk menyeberangi

LembarKerja.com
©2021 LembarKerja.com
For more worksheets, please visit: <https://lembarkerja.com/>

Find the right way

LembarKerja.com
©2021 LembarKerja.com
For more worksheets, please visit: <https://lembarkerja.com/>

Lampiran 6. Alat

a. Bolpoin dan Pensil



b. Kertas HVS dan Amplop



c. Kotak Sampah



Lampiran 7, Dokumentasi

