

Treatment of Depression in Children Through Expressive Writing Therapy

Penanganan Depresi Pada Anak Melalui Terapi Menulis Ekspresif

Nurul Hafizah¹

¹Program Studi Psikologi, Universitas Jambi, Indonesia
Email: nurulhafizah@unja.ac.id

Indahria Sulistyarini²

²Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Indonesia
Email: 033200101@uii.ac.id

Correspondence:

Nurul Hafizah

Program Studi Psikologi, Universitas Jambi, Indonesia
Email: nurulhafizah@unja.ac.id

Abstract

Depression in children is a psychological problem that is often ignored and left untreated. This condition can have an impact on children's decreased desire to eat, loss of interest in children and cognitive impairment that can disturb the development of children. This study aims to determine the effectiveness of expressive writing therapy on reducing the intensity of depression in children. This study uses a research design, namely single-case research. The subject in this study was a 12-year-old girl who experienced symptoms of depression as measured using the Children Depression Inventory (CDI). The diagnosis was given after assessing the subject in the form of interviews, observations and comprehensive psychological tests. The researcher determines the baseline related to the subject's psychological condition in determining the intervention. The results showed that there was a decrease in the intensity of the main symptoms of depression in the subject, then there were changes in thoughts, feelings and behavior in the subject before and after the intervention of expressive writing therapy on the subject.

Keyword : Depression, Expressive Writing Therapy, Children

Abstrak

Depresi pada anak merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering diabaikan dan sering tidak diobati. Kondisi ini dapat berdampak kepada penurunan nafsu makan pada anak, kehilangan ketertarikan pada anak hingga adanya penurunan kognitif yang dapat mengganggu proses perkembangan pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi menulis ekspresif terhadap penurunan intensitas depresi pada anak. Penelitian ini menggunakan desain penelitian yaitu *single-case research*. Subjek dalam penelitian ini merupakan seorang anak perempuan berusia 12 tahun yang mengalami gejala depresi yang diukur dengan menggunakan *Children Depression Inventory (CDI)*. Diagnosis diberikan setelah dilakukan asesmen kepada subjek berupa wawancara, observasi dan tes psikologi secara komprehensif. Peneliti menentukan *baseline* terkait kondisi psikologis subjek dalam menentukan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas gejala utama depresipada subjek dan terjadi perubahan secara pikiran, perasaan dan perilaku pada subjek pra serta pasca intervensi *expressive writing therapy* pada subjek.

Kata Kunci : Depresi, Terapi Menulis Ekspresif, Anak-Anak

Copyright (c) 2024 Nurul Hafizah & Indahria Sulistyarini

Received 2024-06-28

Revised 2024-09-28

Accepted 2024-12-09



LATAR BELAKANG

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang menjadi perhatian masyarakat. Depresi memiliki tingkat prevalensi yang tinggi, onset dini dan dapat menjadi penyebab kematian serta komorbiditas (Razzak dkk, 2018). Gangguan depresi pada Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) mencakup diagnosis beberapa gangguan, yaitu gangguan depresi mayor, disregulasi mood yang mengganggu, gangguan depresi persisten dan depresi yang tidak disebutkan secara spesifik (APA, 2013).

Depresi tidak hanya terjadi pada usia dewasa, namun juga terjadi pada anak-anak dan remaja yang berusia di bawah 15 tahun (WHO, 2017). Polanczyk dkk (2015) mengatakan bahwa 2,6% usia muda di dunia menderita depresi dimana gejala depresi ini dikaitkan dengan gangguan fungsi sosial dan pencapaian dalam segi pendidikan. Hal ini didukung dengan hasil meta-analisis yang dilakukan Racine dkk (2021) menunjukkan bahwa dari 29 studi yang melibatkan 80.879 anak dan remaja secara global, prevalensi depresi dan kecemasan pada anak dan remaja mencapai 25,2% dan 20,5%, dan kondisi ini mengalami peningkatan selama covid-19.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa usia remaja 15-24 tahun sudah mengalami simtom depresi dengan prevalensi sebesar 6.2%. Kondisi ini akan semakin berisiko apabila anak-anak mengalami tekanan saat pembelajaran di sekolah maupun tekanan tersebut bersumber dari dalam keluarganya sendiri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saputri & Nurrahima (2020) bahwa terdapat beberapa faktor penyebab depresi yang terjadi pada anak usia sekolah, antara lain lingkungan keluarga yang berkonflik, kondisi sekolah, tekanan kehidupan sehari-hari (penyakit fisik, prematur kondisi kronis seperti epilepsi), faktor ekonomi, kurangnya jam tidur, depresi pada ibu dan kecerdasan emosional.

Perasaan sedih yang terus terjadi, memilih untuk menyendiri, kurang fokus dalam proses pembelajaran, nafsu makan yang menurun ataupun meningkat dan sering merasa mudah lelah merupakan beberapa gejala depresi yang terjadi pada anak dan remaja (Desi dkk, 2020). Menurut Charles dan Fazeli (2017) gangguan depresi pada anak-anak, remaja dan dewasa biasanya ditentukan oleh ciri-ciri dasar yang sama yaitu perubahan suasana hati, pemikiran dan aktivitas yang menyebabkan gangguan pada fungsi pribadi dan sosial. Namun pada anak-anak terdapat perbedaan penting terkait depresi yaitu tergantung pada tahap perkembangannya baik kognitif maupun usia perkembangan.

Berbagai masalah pada anak dapat menjadi gejala depresi seperti gangguan emosi, agresi, kepasifan, kecemasan, kesulitan perilaku, ketidakstabilan dan kegelisahan, hiperaktif, isolasi dan berbagai gangguan fisik seperti sakit perut (Jull dkk, 2021). Anak-anak yang mengalami depresi cenderung menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang dialami dan sulit mengatakan hal positif terkait kehidupannya. Anak-anak yang mengalami depresi cenderung lebih banyak mengekspresikan lewat perilaku 'eksternalisasi', sehingga sering salah didiagnosis dengan 'gangguan pembangkangan oposisi' dan 'gangguan perilaku' (Weiss & Garber, 2003).

Korczak dkk (2017) mengatakan bahwa anak-anak yang mengalami depresi cenderung tidak berbicara tentang perasaan subjektif dan lebih cenderung menunjukkan gejala somatik. Anak-anak menunjukkan lebih banyak suasana hati yang labil, mudah tersinggung dan marah daripada suasana hati yang tertekan.

Gangguan depresi merupakan salah satu penyebab ketidakberfungsian pertama di kalangan anak dan remaja berusia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2014). Depresi yang terjadi pada anak menunjukkan adanya kerentanan sebelumnya baik melalui faktor genetik, endokrin, biokimia atau lingkungan yang berinteraksi dengan stresor psikologis dan sosial (Charles & Fazeli, 2017). Anak-anak yang mengalami depresi mengalami stres psikososial yang berlangsung lama, seperti ketidakharmonisan keluarga, perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan fisik dan seksual, kesulitan sekolah (intimidasi, kegagalan akademik) atau isolasi sosial (Korczak dkk, 2017).

Berdasarkan data Child and Adolescent Mental Health Services (CAMHS) di Inggris bahwa 75% anak dan remaja yang menderita gangguan mood termasuk depresi tidak menerima layanan kesehatan mental (Children's Commissioner, 2016). Neufeld dkk (2017) menemukan bahwa mengakses layanan kesehatan mental sejak dini merupakan hal penting bagi anak dan remaja yang mengalami depresi karena anak/remaja yang tidak memiliki kontak dengan layanan kesehatan mental akan menjadi 7 kali lebih parah melaporkan depresi pada usia 17 tahun daripada temannya yang mengalami depresi tetapi memiliki kontak dengan layanan lebih awal.

Penelitian yang dilakukan oleh Juul dkk (2021) menunjukkan bahwa gejala depresi merupakan masalah penting yang dihadapi kalangan muda dan perlu lebih banyak intervensi yang disesuaikan dengan jenis kelamin di tingkat sekolah, terutama yang berkaitan dengan anak-anak dan remaja yang mengalami gejala depresi secara terus-menerus. Salah satu intervensi pada individu dengan gangguan depresi adalah *expressive writing therapy* atau terapi menulis ekspresif.

Krpan, dkk (2013) menemukan bahwa *expressive writing therapy* yang dilakukan selama 20 menit dalam 3 hari menunjukkan perubahan positif pada depresi yaitu terjadi penurunan skor depresi dan gejala depresi mayor. *Expressive writing* dapat menjadi cara yang efektif untuk mengubah reaksi emosional maladaptif terhadap peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (Barcaccia dkk, 2017).

Penelitian Robertson dkk (2019) menemukan bahwa menulis tentang pengalaman positif dapat mengurangi gejala depresi pada individu. Ada beberapa tema tulisan subjek penelitian saat intervensi yang berpengaruh positif, seperti persahabatan, peduli, syukur, emosi positif, energi, motivasi, relaksasi dan makanan enak.

Uraian diatas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap kondisi depresi pada individu. Namun, efektivitas penelitian menulis ekspresif perlu untuk dilakukan penilaian lebih lanjut dikarenakan penelitian dengan subjek anak yang mengalami depresi masih terbatas. Depresi memiliki dampak yang

mengkhawatirkan bagi anak, sehingga penting untuk dilakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat efektivitas dan mengevaluasi suatu intervensi terhadap penurunan gejala depresi yang dalam penelitian ini akan berfokus pada penerapan terapi menulis ekspresif.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian subjek tunggal (*single-subject/single-case design*). Menurut Abildgaard dkk (2016) desain subjek tunggal adalah desain yang bertujuan untuk melihat apakah sebuah intervensi yang diberikan kepada individu dapat menghasilkan perubahan pada perilakunya. *Single case design* adalah suatu penelitian studi kasus yang menekankan penelitian hanya pada sebuah unit kasus saja.

Single case design juga melibatkan pengamatan berulang, tetapi pada satu unit (satu kasus) di sebagian besar studi diagnostik atau beberapa unit dalam studi eksplorasi dan pengujian hipotesis. Perlakuan atau intervensi (ditandai dengan beberapa manipulasi kontrol perilaku atau kognitif) umumnya di bawah kendali pelaku eksperimen (Rosenthal & Rosnow, 2008). Dalam studi kasus tunggal, kesimpulan tentang efek intervensi biasanya dibuat dengan membandingkan hasil yang diukur pada subjek yang sama dalam kondisi yang berbeda, yang mungkin juga diacak (Loeys & Rodenburg, 2022).

Pada *single case design*, desain fase dasar pada *single case design* adalah adanya desain fase AB yang menampilkan rangkaian fase baseline (A) dan fase perawatan (B) untuk mengevaluasi intervensi dalam penelitian kasus tunggal (Michiels & Onghena, 2019). Oleh karena itu dalam penelitian ini akan menggunakan desain AB untuk melihat efektivitas dari intervensi *expressive writing* terhadap individu yang mengalami gangguan depresi.

Subjek Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Subjek penelitian merupakan seorang anak perempuan berusia 12 tahun berinisial IDP dengan indikasi mengalami gangguan depresi. Penegakan diagnosis gangguan depresi ini dilakukan oleh psikolog dengan mengacu pada *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorder 5 (DSM-V)*.

Metode Pengumpulan Data

Penegakan diagnosis pada penelitian ini menggunakan beberapa asesmen yang meliputi wawancara kepada partisipan dan anggota keluarga, observasi klinis, serta tes psikologi dengan menggunakan alat ukur *Child Depression Inventory (CDI)* dan *Children Sentence Completion Test (CSCT)*. Alat ukur CDI digunakan sebagai *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur kondisi awal subjek sebelum intervensi dan perubahan pada subjek setelah intervensi. CDI merupakan skala yang digunakan untuk mengukur gejala depresi pada anak dan remaja (usia 7-19 tahun) yang terdiri

atas 27 aitem. Setiap aitem pertanyaan memiliki tiga pilihan jawaban dengan skor 0, 1, dan 2 (Dianovinina dkk, 2023).

Asesmen psikologi merupakan hal penting untuk menggali informasi terkait kondisi psikologis partisipan, menentukan masalah yang dialami partisipan dan menegakkan diagnosis, sehingga hal ini akan membantu dalam memberikan intervensi yang tepat. Wawancara merupakan salah satu metode asesmen yang digunakan dalam memahami kondisi psikologi seseorang.

Groth-Marnat (2015) mengatakan bahwa wawancara dalam psikologi memiliki tujuan untuk mendapatkan potret psikologis seseorang, mengonseptualisasikan apa yang menyebabkan kesulitan seseorang, diagnosis dan merencanakan penanganan bagi seseorang. Selanjutnya observasi adalah salah satu teknik yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan yang teliti serta melakukan pencatatan yang sistematis (Khaatimah & Wibawa, 2017). Sumber data penelitian tidak hanya dari sumber data utama, namun juga dilakukan wawancara kepada informan lain yang mengetahui kondisi subjek atau berhubungan dengan subjek, seperti keluarga subjek.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah inspeksi visual. Menurut Fisch (1998) inspeksi visual merupakan prosedur statistik inferensial untuk menilai efek intervensi. Hasil intervensi akan dilakukan analisis kuantitatif dan kualitatif. Pada analisis kuantitatif, peneliti akan melakukan perbandingan skor pada alat ukur *Children Depression Inventory (CDI)* yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Apabila terjadi penurunan skor pada skor alat ukur tersebut, maka dapat dikatakan bahwa intervensi tersebut berhasil. Kemudian analisis kualitatif akan dilihat melalui hasil wawancara pada subjek terkait perubahan dan dampak yang dirasakan oleh subjek setelah intervensi.

Rancangan Intervensi

Menurut Hynes dan Thompson terdapat empat tahapan terapi menulis ekspresif, sebagai : 1) *recognition/initial writing* yaitu subjek bebas menuliskan hal apapun dalam pikiran, 2) *examination/writing exercise* yaitu subjek dapat memperluas tema pada peristiwa emosional, 3) *juxtaposition/feedback* yaitu subjek diberi kesempatan untuk memperoleh kesadaran melalui refleksi dan mendiskusikan tulisannya, dan 4) *application to the self* yaitu terapis mengintegrasikan yang telah dipelajari dan merefleksikannya dengan hal yang harus diubah dan dipertahankan bagi subjek/klien (Purnamarini, 2016).

Prosedur intervensi yang dilakukan terdiri atas pengambilan data awal terkait kondisi subjek yang merupakan gambaran depresi subjek sebelum dilakukan intervensi, *treatment* yaitu intervensi yang akan dilakukan dan *follow up* untuk mengetahui kondisi subjek pasca mengikuti intervensi. Intervensi akan berlangsung selama lima pertemuan yang berfokus pada terapi menulis dan pemahaman yang didapatkan oleh subjek dalam proses intervensi tersebut. Tahapan intervensi yang dilakukan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Terapi Menulis Ekspresif

Kegiatan	Tujuan Kegiatan
Sesi 1: <i>Pre-test</i> , membangun <i>rapport</i> , melaporkan hasil asesmen, menjelaskan prosedur intervensi dan membentuk kesepakatan dengan subjek	<ul style="list-style-type: none"> - Mengambarkan kondisi psikologis subjek sebelum intervensi - Menjelaskan kondisi yang sedang dialami oleh subjek - Memberikan dan mengisi lembar <i>Children Depression Inventory (CDI)</i> - Membangun kedekatan emosional dan rasa aman dengan subjek agar tercipta hubungan terapeutik - Menjelaskan prosedur intervensi dan mendapatkan persetujuan subjek terkait dengan pelaksanaan intervensi
Sesi 2: <i>MY Feeling (Recognition/Initial writing)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Meminta subjek menuliskan kata-kata atau kalimat yang ada dalam pikiran secara bebas atau tanpa arahan - Membacakan kembali tulisannya dan merefleksikan tulisan untuk mendapatkan pemahaman terkait tulisannya
Sesi 3: <i>MY Childhood (Examination/writing exercise)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Meminta subjek menuliskan pengalaman emosional yang dialami subjek terkait masa lalu - Membacakan kembali tulisannya dan merefleksikan tulisan untuk mendapatkan pemahaman terkait tulisannya
Sesi 4: <i>MY Family (Examination/writing exercise)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Meminta subjek menuliskan pengalaman emosional yang dialami subjek terkait keluarga - Membacakan kembali tulisannya dan merefleksikan tulisan untuk mendapatkan pemahaman terkait tulisannya
Sesi 5: <i>Goodbye Fear, Angry and Sadness (Examination/Writing Exercise)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Menuliskan pengalaman emosional terkait ketakutan, kemarahan dan kesedihan subjek - Membacakan kembali tulisannya dan merefleksikan tulisan untuk mendapatkan pemahaman terkait tulisannya
Sesi 6: <i>MY Future (Examination/Writing Exercise)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Menuliskan harapan-harapan subjek terkait masa depan subjek seperti cita-citanya - Membacakan kembali tulisannya dan merefleksikan tulisan untuk mendapatkan pemahaman terkait tulisannya
Sesi 7: <i>Juxtaposition/feedback</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Merefleksikan pemahaman tentang diri subjek melalui cerita-cerita dalam tulisan dan membacanya kembali - Memberikan umpan balik terkait dengan tulisan yang sudah dibuat oleh subjek
Sesi 8: <i>Application to the self</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mengintegrasikan hasil tulisan yang sudah dibuat - Merefleksikan terkait hal-hal yang harus diubah dan dipertahankan.
Sesi 9: Evaluasi dan terminasi, <i>Post-test</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Menanyakan kemajuan dan kendala yang dialami selama proses intervensi - Melakukan evaluasi secara keseluruhan proses intervensi - Memberikan lembar CDI untuk menggambarkan kondisi psikologis subjek setelah intervensi

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah mengikuti proses terapi menulis ekspresif. Perubahan tersebut meliputi penurunan terhadap skor depresi subjek, perubahan terkait suasana hati dan emosi yang lebih positif dan kembali terjadi peningkatan terhadap minat belajar serta interaksi sosial.

Intervensi dilaksanakan sebanyak 9 sesi, dimana pada sesi 1 dilakukan pengambilan data terkait kondisi awal subjek, membangun kedekatan emosional dan rasa aman dengan subjek, menjelaskan tentang kondisi subjek serta subjek mengetahui prosedur intervensi yang akan dilakukan. Pada sesi 2 subjek diminta untuk menuliskan kata-kata atau kalimat yang ada dalam pikiran klien secara bebas dan tanpa arahan dan dilakukan refleksi terkait dengan tulisan tersebut.

Pada sesi 3 dan sesi 4 subjek diminta menuliskan pengalaman emosional yang dialami klien terkait masa lalu yang diberi tema tulisan "*Childhood Memories*" dan tulisan

mengenai pengalaman emosional yang dialami subjek terkait keluarga yang diberi tema "*About My Family*". Kemudian sesi 5 subjek menuliskan pengalaman emosional terkait ketakutan, kemarahan dan kesedihan subjek yang diberi tema "*Goodbye Fear, Angry and Sadness*". Lalu dilanjutkan dengan sesi 6 subjek menuliskan harapan-harapan subjek terkait cita-citanya. Kegiatan pada sesi 3 hingga 6 merupakan tahapan *examination/writing exercise*.

Pada sesi 7 peneliti berfokus membantu subjek dalam merefleksikan pemahaman tentang diri klien melalui cerita-cerita dalam tulisan dan membacanya kembali. Subjek berproses memahami dirinya sendiri melalui tulisan yang dibuat dan diberikan umpan balik dari peneliti terkait tulisannya tersebut. Kemudian pada sesi 8 subjek diajak berdiskusi terkait hal-hal yang harus diubah dan dipertahankan melalui tulisan-tulisan yang telah dituliskan pada sesi sebelumnya. Terakhir, sesi 9 berfokus pada diskusi terkait kendala yang dialami selama proses intervensi, kemajuan yang sudah dirasakan dan dialami oleh subjek dan

memberikan lembar CDI sebagai bahan evaluasi untuk menggambarkan kondisi psikologis subjek setelah intervensi. Hasil intervensi subjek dapat dilihat pada tabel 2 yang

menunjukkan perbandingan skor CDI pra dan pasca intervensi.

Tabel 2. Perbandingan Skor CDI Pra dan Pasca Intervensi

No	Aspek	Kondisi Subjek	
		Pra-Intervensi	Pasca Intervensi
1	Suasana Hati Negatif	1	1
2	Permasalahan Interpersonal	1	0
3	Ketidakefektivan	4	1
4	Anhedonia	9	1
5	Harga Diri Negatif	5	2
6	Skor total CDI	20	5

Perubahan kondisi subjek pasca intervensi tidak hanya dilihat dengan menggunakan alat ukur psikologis, namun juga dilakukan wawancara secara langsung kepada subjek untuk mengevaluasi keefektifan dari intervensi terhadap

kondisi subjek yang meliputi perubahan pikiran, perasaan dan perilaku subjek. Tabel 3 menunjukkan perbandingan kondisi subjek pra dan pasca intervensi.

Tabel 3. Perbandingan Kondisi Pikiran, Perasaan dan Perilaku Subjek Pra dan Pasca Intervensi

Pra-Intervensi	Pasca Intervensi
Subjek tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas sehari-hari	Subjek menyadari cita-citanya, sehingga membuatnya kembali bersemangat belajar bahkan subjek mendaftarkan diri mengikuti lomba <i>broadcaster</i>
Subjek menangis setiap hari dan kesulitan untuk memulai tidur	Dalam 1 minggu setelah intervensi, subjek tidak ada menangis lagi dan dapat tidur 1 jam lebih awal dari sebelumnya
Subjek memilih menarik diri dari pertemanan dan pasif dalam berinteraksi dengan teman-temannya	Subjek mengajak temannya untuk pergi sekolah dan mengerjakan tugas bersama
Subjek menyalahkan dirinya yang menyebabkan orang tua bercerai	Subjek menyadari bahwa perceraian orang tuanya adalah pilihan orang tua
Subjek selalu menunduk dan menangis saat bercerita tentang dirinya dan keluarganya	Subjek tersenyum saat bercerita tentang sekolah, keluarga dan cita-citanya

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif atau expressive writing efektif terhadap penurunan intensitas depresi pada anak. Terapi menulis ekspresif adalah istilah yang diciptakan oleh James W. Pennebaker pada tahun 1980-an dan mengacu pada ekspresi tertulis dari pikiran dan perasaan seputar peristiwa yang membuat tertekan atau traumatis (Costa & Abreu, 2016). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pennebaker dan Beal (1986) menulis tentang pengalaman yang tidak menyenangkan meskipun menyakitkan pada saat menulis, menghasilkan peningkatan jangka panjang dalam suasana hati dan indikator kesejahteraan.

Craft dkk (2013) menemukan bahwa menulis ekspresif mampu digunakan untuk meningkatkan efek positif pada penyintas kanker payudara dengan depresi awal yang rendah (Baum & Rude, 2013) dan orang-orang dengan gangguan mood (Baikie dkk, 2012). Prameswari dkk (2022) mengatakan bahwa *expressive writing therapy* merupakan terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan atau menimbulkan trauma.

Travagin dkk (2015) mengevaluasi efek menulis ekspresif di kalangan remaja yang menghasilkan kesimpulan bahwa menulis ekspresif cenderung meningkatkan kesejahteraan remaja. Hal ini ditemukan pada hasil penelitian bahwa terjadi penurunan intensitas dalam menangis dan menyalahkan diri sendiri pada subjek setelah dilakukan intervensi. Menurut Harber dan Wenberg (2005) mengekspresikan emosi negatif seperti kemarahan, ketakutan, dan rasa sakit hati selama tugas menulis ekspresif berkorelasi dengan perasaan subjektif peserta akan kedekatan antara diri mereka sendiri dan pelaku. Semakin bermakna narasi yang dibuat oleh penulis, maka akan semakin baik manfaatnya.

Seorang penulis cenderung mengalami lebih banyak manfaat positif dari sebuah narasi ketika mereka menulis tentang sesuatu yang sangat berarti bagi mereka (Hamby dkk, 2016). Penelitian Xu dkk (2021) menunjukkan bahwa dari 45 orang dewasa muda (17 laki-laki, 28 perempuan) berusia antara 20 dan 28 tahun yang diikutsertakan dalam menulis ekspresif positif secara daring selama empat minggu menghasilkan penurunan gejala depresi yang jauh lebih besar dibandingkan dengan tulisan ekspresif lainnya. Selain itu, penelitian juga menghasilkan temuan bahwa subjek mampu untuk kembali bersosialisasi kepada lingkungannya dimana

sebelumnya subjek memilih untuk mengisolasi dari lingkungan sekitarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Prameswari dan Wardani (2022) menemukan bahwa terapi menulis ekspresif efektif mampu menurunkan kecemasan pada anak-anak korban bullying di SMP Negeri 1 Mojotengah. Baikie dan Wilhelm (2015) membuktikan bahwa terapi menulis mampu meningkatkan rawat diri bagi individu yang mengalami kesedihan mendalam karena menulis digunakan sebagai media untuk membuka diri sehingga individu tersebut mampu untuk melakukan rawat diri dengan lebih baik.

Fartoukh dan Chanquoy (2020) menguji manfaat intervensi menulis ekspresif pada siswa kelas 5 SD terhadap kesehatan, gejala kecemasan, depresi dan kapasitas memori kerja. Subjek dibagi dalam dua kelompok, kelompok pertama diminta untuk menulis ekspresif tentang kejadian-kejadian yang penuh tekanan dalam hidup mereka dan kelompok kedua diminta menulis tentang hari sekolah yang normal. Subjek diminta untuk menulis empat kali dalam dua minggu. Hasilnya menunjukkan bahwa semua anak menunjukkan penurunan gejala depresi dan kecemasan. Namun, hanya subjek dalam kelompok menulis ekspresif yang menunjukkan adanya peningkatan memori kerja sedangkan subjek dalam kelompok yang menulis tentang hari sekolah yang normal tidak menunjukkan adanya peningkatan pada memori kerja.

Menulis ekspresif juga dapat membantu dalam peningkatan indikator resiliensi stres pada anak-anak dan remaja (Nurmaliza dkk, 2022). Terapi menulis ekspresif dapat menjadi cara yang efektif untuk mengubah reaksi emosional yang maladaptif terhadap peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (Barcaccia dkk, 2017). Menurut Mukhlis dkk (2020) teknik menulis ekspresif ini dapat dilakukan menggunakan media buku, jurnal atau buku diary pribadi bahkan blog dengan durasi 15-20 menit perhari selama tiga atau empat hari dalam seminggu. Individu dapat menuliskan pengalaman positif dan negatif yang akan menghasilkan pembelajaran dan kesehatan yang lebih baik. Topik yang ditulis sangat penting dalam mengeksplorasi pengalaman obyektif dan perasaan penulis terkait emosinya.

Dewi dkk (2020) menemukan bahwa menulis ekspresif dapat mengurangi emosi marah pada anak melalui penulisan buku diary setiap minggunya. Pennebaker dan Smyth (2016) mengatakan bahwa yang terpenting saat terapi menulis adalah menemukan ruangan yang tidak akan terganggu oleh suara, pemandangan dan bau yang tidak diinginkan agar situasi menulis kondusif. Perubahan yang terjadi pada anak setelah dilakukan intervensi menulis merupakan kesimpulan bahwa menulis ekspresif adalah cara bagi anak untuk dapat mengutarakan perasaannya dengan bebas dan tanpa takut. Segala sesuatu yang dirasakan oleh anak, seperti perasaan marah, bahagia, dan sedih karena kejadian yang tidak menyenangkan dapat disalurkan ke dalam tulisan ekspresif (Wantini dkk, 2022).

Fartoukh dan Chanquoy (2020) mengatakan bahwa efektivitas menulis ekspresi pada domain prestasi sekolah, keluhan somatik, dan kunjungan medis anak sangat mungkin dipengaruhi oleh variabel lain dikarenakan waktu yang ditugaskan untuk intervensi menulis tergolong singkat.

Namun, secara keseluruhan menulis ekspresif dapat menjadi sarana terapi mandiri untuk meningkatkan kesehatan mental pada individu dan paling mudah untuk dilakukan.

Kemudian menurut Istiqomah dkk (2018) menulis dapat menstimulasi otak dalam mengorganisir pikiran, menuangkan emosi dan perasaan, serta membantu memecahkan masalah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiana dkk (2022) bahwa terapi menulis ekspresif yang dilakukan selama 18 hari dapat menurunkan gejala harga diri rendah, halusinasi dan stres pasca trauma pada perempuan yang didiagnosa skizoafektif.

Penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat dampak yang positif terkait menulis ekspresif pada kondisi psikologis individu dan meringankan gejala depresi hingga enam bulan setelah intervensi. Namun, terapi ini disarankan hanya digunakan pada individu dengan gejala depresi ringan dikarenakan pada individu dengan kategori sedang dan berat membutuhkan perawatan dari profesional yang lebih intens (Robertson dkk, 2019). Oleh karena itu, tetap dibutuhkan pertimbangan yang matang saat menjadikan menulis ekspresif sebagai intervensi dengan melihat secara keseluruhan terkait kondisi subjek.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif atau dikenal dengan *expressive writing therapy* efektif dalam menurunkan gejala depresi pada anak. Terapi menulis ekspresif pada anak efektif dalam menurunkan aspek suasana hati yang negatif, harga diri negatif, anhedonia, ketidakefektifan serta permasalahan interpersonal yang dialami oleh individu. Selain itu, terapi menulis ekspresif membantu individu untuk mengidentifikasi permasalahan yang menjadi penyebab dari kondisinya serta mengarahkan subjek untuk dapat berpikir positif. Adanya perubahan terkait pikiran, perasaan dan perilaku subjek membuat subjek dapat lebih mudah melakukan pemulihan terkait depresi yang dialaminya. Keterbatasan penelitian ini adalah terkait durasi pelaksanaan intervensi yang terbatas pada setiap sesinya. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah durasi dan jumlah subjek yang diteliti kemudian dilakukan penelitian dengan pendekatan eksperimen murni.

DAFTAR PUSTAKA

- Abildgaard, J. S., Saksvik, P. Ø., & Nielsen, K. (2016). How to measure the intervention process? An assessment of qualitative and quantitative approaches to data collection in the process evaluation of organizational interventions. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01380>
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2015). Emotional and physical health benefits of expressive writing, *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, (5), 338–346. doi: 10.1192/apt.11.5.338.
- Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 310-319. doi: 10.1016/j.jad.2011.11.032
- Barcaccia, B., Schaeffer, T., Balestrini, V., Rizzo, F., Mattogno, F., Baiocco, R., Mancini, F., & Schneider, B. H. (2017). Is expressive writing effective in decreasing depression and increasing forgiveness and emotional wellbeing of preadolescents. *Terapia Psicologica*, 35 (3), 213-222. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78554029001>

- Baum, E. S., & Rude, S. S. (2013). Acceptance-enhanced expressive writing prevents symptoms in participants with low initial depression. *Cognitive Therapy and Research*, 37(1), 35-42. doi: 10.1007/s10608-012-9435-x
- Charles J, Fazeli M. (2017). Depression in Children. The Royal Australian College of General Practitioners, Vol (46) No. 12.
- Children's Commissioner. (2016). Lightning Review: Access to Child and Adolescent Mental Health Services. Retrieved from <https://www.covwarkpt.nhs.uk/download.cfm?doc=docm93jijm4n2468.pdf&ver=3127>
- Costa, A. C., & Abreu, M. V. (2017). Expressive and Creative Writing in the Therapeutic Context: From the different concepts to the development of writing therapy program. DOI: https://doi.org/10.14195/1647-8606_61-1_4
- Craft, M. A., Davis, G. J., & Paulson, R. M. (2013). Expressive writing in early breast cancer survivors. *Journal of Advanced Nursing*, 69 (2), 305-315. Doi: 10.1111/j.1365-2648.2012.06008.x
- Desi, D., Felita, A., & Kinasih, A. (2020). Gejala Depresi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), 30. <https://doi.org/10.33366/jic.v8i1.1144>
- Dewi, E. M. P., Rifdah, A., & Usrayanti. (2020). The effectiveness of expressive writing therapy in controlling emotions of adolescent inmate. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 481, 45-49.
- Fartoukh, M., & Chanquoy, L. (2020). Expressive writing in school children: Effects on well-being and working memory. *Journal of Writing Research*, 11 (3), 505-523.
- Hamby, S., Taylor, E., Grych, J., & Banyard, V. (2016). A naturalistic study of narrative: exploring the choice and impact of adversity versus other narrative topics. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 8, 477-486. doi:10.1037/tra0000133
- Harber, K., & Wenberg, K. (2005). Emotional disclosure and closeness toward offenders. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 734-746. doi: 10.1177/0146167204272720
- Istiqomah, Z. N., Erawati, E., & Suyanta, S. (2018). Life Writing Therapy Decreases Depression in Late Adolescence. *Jurnal Ners*, 13(2). <https://doi.org/10.20473/jn.v13i1.4686>
- Jull EML, Hjemdal O, Aune T. (2021). Prevalence of depressive symptoms among older children and young adolescents: a longitudinal population-based study. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 9, 64-72
- Khaatimah, H., & Wibawa, R. (2017). Efektivitas model pembelajaran cooperative integrated reading and composition terhadap hasil belajar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 2 (2), 76-86.
- Korczak DJ, Ofner M, LeBlanc J, Wong S, Feldman M, Parkin PC. (2017). Major depressive disorder among preadolescent Canadian children: Rare disorder or rarely detected?. *Acad Pediatric*, 17(2):191-97.
- Krpan, K. M., Kross, E., Berman, M. G., Deldin, P. J., Askren, M. K., & Jonides, J. (2013). An everyday activity as a treatment for depression: The benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal Affective Disorder*, 150 (3), 1148-1151. doi:10.1016/j.jad.2013.05.065.
- Loeys T, Rodenburg R. (2022). Dealing With Autocorrelation in the Single Case AB-Design: A Study Assessing the Mediating Effect of Infant Crying on the Relation Between Responsive Soothing and Infant Sleep.
- Michiels B, Onghena P. (2019). Randomized single-case AB phase designs: Prospects and pitfalls. *Behavior Research Method*, 51, 2454-2476
- Mukhlis, H., Kristianingsih, A., Fitrianti, F., Pribadi, T., Kumalasari, D., Febriyanti, H., & Maselena, A. (2020). The effect of expressive writing technique to stress level decrease of new student at Al-Falah Putri Islamic Boarding School, Margodadi, Tanggamus. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 23 (6), 759-766
- Munhall, P. (2001). *Nursing research: A qualitative perspective*. (3rd edition). Canada: Jones and Bartlett Publisher.
- Neufeld S. A. S., Dunn V. J., Jones P. B., Croudace T. J., & Goodyer, I. M. (2017). Reduction in adolescent depression after contact with mental health services: A longitudinal cohort study in the UK. *The Lancet Psychiatry*, 4, 120-127.
- Nurmaliza, T. H., Jati, S. N., & Trisnawati, E. (2022). Emotional experience writing to increase resilience to stress in adolescents. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 8 (1), 35-45. DOI: 10.22146/gamajpp.73566
- Pennebaker J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. Friedman and R. Silver (Ed.), *Handbook of Health Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W., & Beal, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281. doi: 10.1037//0021-843X.95.3.274
- Pennebaker, James W & Smyth, Joshua M. (2016). *Opening Up By Writing It Down : How Expressive Writing Improves Health And Eases Emotional Pain*. New York: Guilford Press.
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual research review : A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *J Child Psychol Psychiatry*, 3, 345-365. doi:10.1111/jcpp.12381
- Prameswari, S. L., Mareta, R., & Wardani, S. (2022). The effectiveness of expressive writing therapy in reducing anxiety in children victims of bullying at smp negeri 1 mojotengah wonosobo in 2021. *Applied Sciences*, 2 (1), 20-26, <https://doi.org/10.53017/ujas.161>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J.E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19 A Meta-analysis. *Jama pediatrics*, 175 (11), 1142-1150 <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2782796>
- Razzak, H. A., Harbi, A., Ahli, S. (2018). Depression: Prevalence and Associated Risk Factors in the United Arab Emirates. *Oman Medical Journal*, 34 (4), 274-283
- Robertson, S. M. C., Short, S. D., Asper, A., Venezia, K., Yetman, C., Connelly, M., & Trumbull, J. (2019). The effect of expressive writing on symptoms of depression in college students: randomized controlled trial. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38 (5), 427-450.
- Rosenthal R, Rosnow RL. (2008). *Essentials of Behavioral Research: Methods and Data Analysis*.
- Saputri, I. A., Nurrahima, A. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi anak usia sekolah : Kajian literatur. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 3 (2), 50 - 58.
- Septiana, V., Putri, Y. S. E., & Tungtrongvisolkit, N. (2022). Expressive writing therapy for a client with low self-esteem, hallucination and post-traumatic syndrome. *Innovation in Health for Society*, 2(1), 12-17. <https://doi.org/10.31603/ihs.6717>
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 36, 42-55. doi: 10.1016/j.cpr.2015.01.003
- Wantini., Suyatno., & Dinni, S. M. (2022). Implementation of expressive writing therapy through writing diary coping anxiety in children victims of covid-19 (Islamic Educational Psychology Approach). *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 6 (1), 141-157. DOI:<https://doi.org/10.35723/ajie.v6i1.237>.
- Weiss B & Garber J. (2003). Developmental differences in the phenomenology of depression. *Dev Psychopathol*, 15(2):403-30.
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*.
- Xu, E., Tan, T. Y. S., Wang, H., Wong, C. S., Chong, KamYan., & Prihadi, K. D. (2021). The perk of writing: How expressive writing reduces depressive symptoms. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 10 (4), 942-948. DOI: 10.11591/ijphs.v10i4.21103