

**TERAPI MENULIS DALAM MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE*
SEORANG MAHASISWI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN
AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar

Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)



Disusun Oleh:

Mohd Riddwan Bin Samsuddin

B43214124

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2018

**PERNYATAAN
PERTANGGUNGJAWABAN PENELITIAN SKRIPSI**

Bismillahirrahmaanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mohd Riddwan Bin Samsuddin

NIM : B4324124

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : No 85 Kampung Tanjong Petra Jaya 93050 Kuching Sarawak

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 21 Januari 2018

Yang menyatakan



Mohd Riddwan Bin Samsuddin

NIM: B43214124

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh **Mohd Riddwan Bin Samsuddin** ini telah di perintahkan di depan tim penguji skripsi

Surabaya

Mengesahkan,

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya



Dekan
Dr. Hj. Rr. Suhartini, M. Si

NIP: 195801131982032001

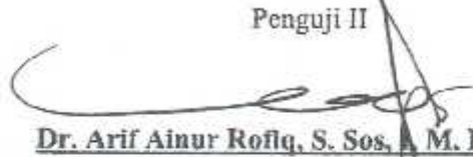
Penguji I



Lukman Fahmi, S. Ag, M. Pd

NIP: 197311212005011002

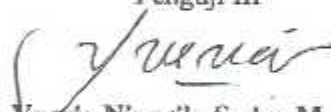
Penguji II



Dr. Arif Ainur Rofiq, S. Sos, M. Pd, Kons

NIP: 197708082007101004

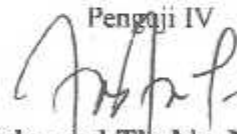
Penguji III



Yusria Ningsih, S. Ag, M. Kes

NIP: 197605182007012022

Penguji IV



Mohamad Thohir, M. Pd.I

NIP: 197905172009011007

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Mohd Riddwan Bin Samsuddin
Nim : B43214124
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : **Terapi Menulis Dalam Meningkatkan *Self Confidence*
Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya,

Dosen Pembimbing



Lukman Fahmi, S. Ag, M. Pd

NIP: 197311212005011002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mohd Riddwan Bin Samsuddin
NIM : B 43214124
Fakultas/Jurusan : Dakwah Dan Komunikasi / Bimbingan Dan Konseling Islam
E-mail address : mohdriddwan30@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Terapi Menulis Dalam Meningkatkan *Self Confidence* Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri

Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Februari 2018

Penulis



(B43214124)
Mohd Riddwan Bin Samsuddin

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN	
PENULISAN SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABLE.....	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Konsep.....	6
F. Metode Penelitian.....	13
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritik	
1. Pengertian Terapi Menulis.....	29
2. Manfaat Terapi Menulis.....	31
3. Mekanisme Terapi Menulis.....	33
4. Fungsi Terapi Menulis.....	38
5. Pengertian <i>Self Confidence</i>	40
B. Implementasi Terapi Menulis dan Peningkatan	
<i>Self Confidence</i>	49

PENDAHULUAN

Self Confidence adalah sikap positif seseorang individu yang menampilkan dirinya untuk mengembangkan nilai positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. *Self Confidence* adalah asset yang lebih penting daripada keterampilan pengetahuan atau bahkan pengalaman. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi pada setiap diri individu tersebut. Hampir semua orang merasakan kurangnya percaya diri dalam rentang kehidupannya, sejak masih anak-anak hingga dewasa bahkan sampai usia lanjut. Hilang kepercayaan diri akan memberi impak atau dampak ketika berhadapan dengan situasi baru.¹

Semestinya kehidupan manusia mendambakan ketenangan dan tidak mempersulitkan diri melihat kekurangan yang membuat kita kurang percaya diri dan tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan ditambah pula dengan unsur unsur religious yang tertanam dalam diri akan tetapi yang mendapatkannya adalah sebagian kelompok yang memahaminya dan menyebabkan manusia bagaikan tidak mengenal arti putus asa dalam kehidupan.

[illegible]

Berdasarkan observasi terhadap konseli, ditemukan sekarang konseli mempunyai masalah menurunnya *self confidence* dalam diri konseli, sekarang konseli sedang menduduki semester akhir fakultas syariah di UIN Sunan Ampel dan konseli juga sedang berusaha untuk menyelesaikan skripsinya. Kerana beratnya tekanan yang konseli rasakan, konseli menjadi hilang semangat untuk menyelesaikan skripsinya. Konseli juga pernah mengalami trauma pada masa kecilnya hingga ke jenjang persekolahan yang banyak memberi dampak negatif terhadap diri konseli.

Konseli mempunyai tipe *introvert* yang sulit untuk menceritakan permasalahannya dengan orang lain maupun konselor di sekolahnya dulu sehingga konseli sering menyendiri dan lebih senang menyendiri di tempat yang gelap sehingga pada tahun 2010 ketika di bangku kelas 5 SMK konseli pernah terkena *hysteria* akibat gangguan jin, ini dikarenakan konseli telah tenggelam dalam depresi yang berat pada waktu itu sehingga membuatnya bertingkah laku seperti orang psikotik.

Terapi Menulis ini ditemukan oleh Pennebaker dan Beal lewat sebuah penelitian tentang manfaat menulis ekspresif pada tahun 1986. Terapi menulis ini sangat sesuai untuk individu yang mempunyai tipe *introvert* yang sukar meluahkan perasaannya lewat kata kata secara verbal. Hasil dari penelitian membuktikan bahwa dengan menulis ekspresif mampu untuk menurunkan masalah hidup kerana telah lepasnya tekanan hidup yang dituangkan lewat penulisan.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka peran konselor sangat diperlukan untuk pemecahan masalah melalui Terapi Menulis maka perlunya penanganan secara profesional terhadap permasalahan emosional dan rasa kurang percaya diri yang dihadapi konseli. Konselor harus mampu untuk memberi sugesti yang jitu terhadap konseli supaya bisa mengekspresikan permasalahan yang terpendam lewat sebuah penulisan. Setelah itu konselor juga harus mampu untuk memberi input-input yang bersifat membangun supaya *self confidence* konseli bisa terbentuk kembali.

[illegible]

Dari pendapat di atas dapat di jelaskan bahwa Menulis yang dimaksudkan penulis adalah suatu cara atau upaya untuk pemindahan pikiran dan perasaan yang mendalam mengenai peristiwa yang menimbulkan emosi pada anak ke dalam bentuk lambang bahasa melalui tulisan tangan.

2. Implementasi Terapi Menulis

a. Teknik pelaksanaan Terapi Menulis

Menulis ekspresif adalah sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif tentang pengalaman emosional yang pernah dialami konseli. Konseli diberi waktu tertentu untuk menuangkan segala ekspresi tersebut ke dalam sebuah tulisan.⁵

Terapi ini lebih berpusat pada proses selama menulis daripada hasil dari menulis itu sendiri sehingga poin pentingnya adalah bahwa menulis adalah suatu aktivitas yang personal, bebas kritik dan bebas aturan bahasa. Menulis dapat dikatakan sebagai bentuk terapi yang menggunakan teknik sederhana, murah dan tidak membutuhkan umpan balik. Dalam *setting* klinis, terapi menulis pengalaman emosional atau menulis ekspresif diartikan sebagai suatu terapi dengan aktivitas menulis mengenai pikiran dan perasaan yang mendalam terhadap

⁵ Karen A. Baikie & Kay Wilhemthal , “ Emotional and Physical Health Benefiys of Expressive Writing”. *Journal Continuing Professional Development*, Vol. 11 (Januari 1974). Hal. 338-346

Setelah membahas mekanisme pelaksanaan Terapi Menulis, berikut rincian dari pengaplikasiannya, Hynes dan Thompson membagi ke dalam tahapan yakni:

Tahapan ini merupakan tahapan pembuka untuk menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri klien, serta mengevaluasi kondisi mood atau konsentrasi klien. Klien diberikan kesempatan untuk menulis secara bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan. Selain menulis, sesi ini juga dapat dimulai dengan pemanasan, gerakan sederhana, atau memutar suatu instrumen. Tahap ini berlangsung 6 menit.

Tahap ini bertujuan untuk mengeksplor reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu. Merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan. Instruksi yang diberikan bervariasi sekitar 10-20 menit setiap sesi. Jumlah pertemuan sekitar 3-5 sesi.

[illegible]

3. Juxtaposition/Feedback

[illegible]

Menulis dianggap mampu untuk mereduksi *stress* karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi negatifnya ke dalam tulisan individu tersebut akan dapat mulai untuk merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup. Dengan menulis akan dapat menjadi wadah bagi konseli lebih memahami permasalahannya sendiri sehingga ia bisa menyadari akan perubahan negatif dalam dirinya.

Dalam penelitian ini konseli akan diarahkan untuk menginstropeksi diri lewat hasil tulisan yang telah ditulis lewat beberapa tahapan yang dijalani oleh konseli. Lewat tulisan tersebut akan akan didiskusikan bersama sama sehingga bisa terhasil perubahan perilaku dari negatif menjadi positif.

Konselor melakukan observasi yang bersifat observasi partisipatif yaitu konselor terlibat serta dengan beberapa aktivitas sehari-hari orang yang sedang diamati sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya. Dengan observasi partisipatif ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada observasi penuh terhadap konseli baik dari segi emosi maupun latar belakang suasana lingkungannya.

Dalam penelitian ini, data yang akan digunakan adalah

a. Jenis data primer

Data primer adalah data yang langsung diperoleh dari subjek yang diteliti yakni konseli yang ingin meningkatkan *self confidence* yang ada pada dirinya. Data akan berupa informasi dan data deskriptif. Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data primer diantaranya observasi dan wawancara.

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dalam mengetahui hal-hal dari konseli dengan lebih mendalam. Teknik wawancara secara mendalam digunakan untuk memperoleh keterangan untuk penelitian dengan cara bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab dan tatap muka antara konseli dengan konselor.

Wawancara dilakukan di kontrakan konseli sendiri, dalam keadaan yang agak dingin, konseli kelihatan murung. Pada awalnya konseli sulit untuk diwawancara, konseli banyak berdiam, setelah beberapa menit usaha konselor untuk memancing pembicaraan berhasil walaupun hanya sedikit yang konseli ungkapkan. Konseli mengatakan bahwa dia sedang dalam tekanan sekarang, konseli mengatakan memori masa lalunya datang kembali untuk mengganggu pikirannya. Konseli mengatakan pada masa sekarang ia lebih memilih untuk

Sumber data adalah dari mana peneliti memperoleh data berkaitan dengan subjek yang diteliti. Sumber data dalam penelitian ini adalah :

1) Sumber data

Data sekunder ini diperoleh dari hasil wawancara dengan ibu konseli dan temannya. Setelah wawancara, konselor mendapat informasi bahwa konseli pernah mengalami depresi ketika masih remaja, menurut ibunya masalah ini dikarenakan konseli tertekan dengan situasi di persekolahan konseli ketika itu. Di antara dampak dari depresi ini konseli jadi sering menyendiri, menjauh dari masyarakat, sering tidur, kurang beraktivitas dan sering melamun. Selain itu, berdasarkan dari kesaksian teman konseli, konseli kebelakangan ini lebih sering menyendiri, konseli juga suka menyendiri di tempat gelap. Selain itu juga, teman konseli mengatakan bahwa konseli menjadi kurang bergaul dan lebih tertutup.

Sumber data adalah dari mana peneliti memperoleh data berkaitan dengan subjek yang diteliti. Sumber data dalam penelitian ini adalah :

Memilih lapangan penelitian

a) Menjejaki dan menilai keadaan lapangan

b) Memilih dan memanfaatkan informan

[illegible]

c) Melengkapi perlengkapan penelitian

d) Persoalan etika penelitian

3. Tahap pekerjaan lapangan

Sebelum melakukan penelitian, konselor haruslah memahami latar penelitian terlebih dahulu serta mempersiapkan kemampuan diri dari segi fisik dan mental. Oleh karena itu, konselor harus mempersiapkan mental dan

fisik serta yang paling utama adalah menjaga hubungan dengan Allah SWT agar terapi ini berjalan dengan lancar.

b) Memasuki lapangan

Seorang konselor harus mempunyai kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan konseli agar tidak terjadi jurang dalam hubungan baik secara tatap muka maupun tidak. Ini karena bertujuan agar saat melakukan interview maka konseli akan memberikan respon yang baik dan mudah percaya terhadap konselor.

c) Berperan sambil mengumpulkan data

Konselor juga ikut berpartisipasi atau berperan aktif dalam penelitian tersebut yaitu dengan mengumpulkan data dan menganalisisnya. Konselor disini akan mewawancarai secara langsung dengan teman-teman konseli dalam menjalani proses terapi serta terus menghubunginya melalui aplikasi *Whatsapp* dan *Facebook*. Secara tatap muka juga digunakan agar bisa memotivasi dan mendapatkan data yang secukupnya kemudian dianalisis.

4. Tahap analisis data

Suatu proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Konselor menganalisis data yang dilakukan dalam sesuatu proses yang

5. Teknik pengumpulan data

a. Observasi

Observasi partisipatif yaitu konselor terlibat dalam hampir semua kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian, sambil melakukan pengamatan, konselor ikut melakukan apa yang

[illegible]

Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang tampak dan konselor cenderung memilih observasi partisipatif yang partisipasi moderat dalam observasi. Involvement dapat keseimbangan antara konselor menjadi orang dalam dengan orang luar. Konselor dalam mengumpulkan data ikut observasi partisipatif dalam berbagai kegiatan, tetapi tidak semuanya.

berapa kegiatan, tetapi tidak semuanya.

Dalam observasi, konselor menggunakan partisipasi, dimana observer terlibat langsung dalam obyek yang diteliti. Hasil dari observasi mendapatkan ada beberapa faktor yang turut mempengaruhi kondisi konseli. Faktor yang pertama adalah tetangga yang kurang kepedulian antara satu sama

6. Teknik menganalisa data

Analisa data kualitatif adalah upaya penyusunan, memilih dan menyeter data yang banyak diperoleh dari berbagai sumber ketika mengumpulkan data. Namun, dalam penelitian kualitatif, tidak ada metode khusus untuk menganalisis data sehingga sulit bagi konselor untuk melakukan penganalisisan data. Namun dalam hal ini, data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dokumentasi, catatan lapangan dan bahan-bahan lainnya akan disusun secara sistematis sehingga mudah untuk dipahami.

Oleh karena penelitian ini bersifat studi kasus, maka analisis data yang digunakan adalah deskriptif-kualitatif yakni dengan mengolahnannya sehingga dapat dilihat dengan jelas. Terapi Menulis diharapkan nantinya akan mengubah pola pikir konseli dengan menggunakan terapi ini. Sehingga, bisa menilai dan mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah mendapatkan Terapi Menulis yang meningkatkan *Self Confidence* dengan memberi sesuatu yang positif.

[illegible]

Dalam penelitian ini konselor menggunakan beberapa metode seperti wawancara, observasi dan terjun langsung ke lapangan penelitian. Wawancara dilakukan langsung dengan konseli sendiri dan dua informan. Bagi wawancara, konselor mewawancarai dengan sumber informan yang berbeda bagi mengesahkan data yang diperoleh.

Selain itu, konselor juga menggunakan observasi, sebagai pengesahan data. Jangka waktu yang digunakan untuk konselor dalam pemberian terapi ini adalah selama tiga bulan dimana bulan yang pertama konselor hanya melakukan sesi pengenalan budi pada konseli dan juga mengobservasi bagi menggali data awal. Wawancara dan juga observasi hanya dilakukan oleh konselor pada bulan kedua dan ketiga. Akan tetapi, selama proses konseling dijalankan, konselor memerlukan bantuan teman untuk memberi dorongan untuk membantu memerhatikan konseli bagi melihat kondisi konseli. Dengan harapan berkesannya Terapi Menulis ini kepada konseli agar ianya dapat membantu serta membimbing konseli untuk mencari solusi dalam permasalahan yang dihadapi.

1. Pengertian Terapi Menulis

Terapi menulis lebih dikenal sebagai *Expressive Writing* yang lebih menekankan kepada menulis suatu hal yang sangat emosional dengan menulis secara gaya bebas tanpa memerhatikan jenis tulisan maupun tatabahasa.

Metode menulis ekspresif atau menulis pengalaman emosional menjadi kajian yang menarik akhir-akhir ini. Purwodarminta menyatakan bahwa menulis adalah sebuah aktivitas melahirkan pikiran dan perasaan dengan tulisan. Menulis berbeda dengan berbicara. Menulis memiliki suatu kekuatan tersendiri karena menulis adalah suatu bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan

[illegible]

Terapi menulis lebih berpusat pada proses selama menulis daripada hasil dari menulis itu sendiri sehingga poin pentingnya adalah bahwa menulis adalah suatu aktivitas yang personal, bebas kritik dan bebas aturan bahasa. Menulis dapat dikatakan sebagai bentuk terapi yang menggunakan teknik sederhana, murah dan tidak membutuhkan umpan balik. Dalam *setting* klinis, terapi menulis pengalaman emosional atau menulis ekspresif diartikan sebagai suatu terapi dengan aktivitas menulis mengenai pikiran dan perasaan yang mendalam terhadap pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang menekan atau bersifat traumatik.¹⁸

Pennebaker berpendapat, “penerjemahan pengalaman pahit ke dalam sebuah penulisan bahasa akan mampu mengubah cara berpikir seseorang melalui pengalaman itu. *Expressive Writing* menyediakan peluang bagi individu untuk menumpahkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian

[illegible]

emosi interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan.¹⁹

- b. Membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia.
- c. Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter atau tempat terapi.
- d. Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat.²²

Dalam hal ini sepadan dengan yang dikatakan Fikri, dengan *Expressive Writing* dapat dijadikan sebagai media untuk penyembuhan sekaligus peningkatan kesehatan mental. Secara umum, manfaat diantaranya ialah:

- Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain.
- Meningkatkan kreatifitas, ekspresi dan harga diri.
- Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal
- Mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) yang menurunkan ketegangan.
- Meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi.²³

Jadi dapat dijelaskan dari penelitian sebelumnya membuktikan bahwa menuliskan pengalaman emosional mempunyai manfaat yang besar sebagai media terapeutik dalam beberapa permasalahan klinis. Terapi menulis ini juga mampu untuk mengubah perilaku seseorang yang pada awalnya negatif menjadi beransur positif contoh seperti individu yang

²² Marieta Rahmawati, "Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak- anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga". *Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol.2 no.2, (Maret, 2014), hal. 282

²³ Fikri, "Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif terhadap Emosi Marah pada Remaja". *Jurnal Humanitas* vol. IX no. 2 (Maret, 2012), hal. 130

Manfaat dari terapi menulis ini sangat banyak memberikan dampak yang positif bagi psikis maupun fisik. Metode ini mampu untuk memberikan pengaruh yang baik bagi kesejahteraan psikis seseorang sehingga mampu untuk mengurangi kecemasan, perbaikan suasana hati, dan menurunkan ketegangan sehingga dalam jangka panjang memberikan dampak yang baik bagi kesehatan tubuh dan mengurangi resiko terkena penyakit dalam.

Mekanisme untuk Terapi Menulis ini sangatlah sederhana. Konseli diarahkan untuk menuliskan hal yang sangat berpengaruh terhadap emosional konseli tanpa mpedulikan tata bahasa dan diksi dalam waktu 20-30 menit. Kegiatan ini dapat dilakukan seminggu 4 kali selama 4-5 minggu. Hasil dari tulisan tidak diperkenankan untuk dibaca kembali akan tetapi disimpan dan dibuka ketika dikehendaki saja.

[illegible]

impiannya, hingga konflik yang dialaminya secara pribadi. Dengan durasi 10-30 menit dalam 3 atau 5 hari hingga 4 minggu.²⁴

Selain itu juga, pendapat lain yang dikutip Murti mengatakan bahwa partisipan menulis pengalaman traumatis dalam hidupnya, waktu pelaksanaan 3-4 hari berturut turut atau lebih sesuai tujuan penelitian dengan durasi 15-30 menit setiap kali menulis, tidak ada umpan balik yang diberikan, partisipan bebas menulis pengalaman traumatis yang pernah dialami, dan efek langsung yang dirasakan oleh sebagian partisipan ketika mengingat pengalaman traumatisnya antara lain menangis atau marah.²⁵

Setelah itu Pennebaker juga menunjukkan syarat tulisan, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menganalisis *Expressive Writing*.

- Semakin banyak penggunaan kata-kata yang beremosi positif seperti bahagia, cinta, baik dan tertawa.
- Kata-kata dengan kandungan emosi negatif yang jumlahnya sedang seperti marah, terluka, buruk.
- Menggunakan lebih banyak kata-kata kognitif pada hari terakhir seperti pemikiran kausal (sebab, akibat, alasan) dan wawasan dan refleksi diri (memahami, menyadari, mengetahui).

²⁴ Marieta Rahmawati, "Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak- anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga". *Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol.2 no.2, (Maret, 2014), hal. 282

²⁵ Murti, Reyza Dahlia, "Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya". *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, vol. 1 no. 2 (Januari, 2013), hal. 96

Cakupan topik penulisan juga dapat diperluas menjadi peristiwa emosional yang lebih umum atau peristiwa spesifik yang dialami individu seperti saat di diagnosa mengalami suatu penyakit kronis, kehilangan pekerjaan, atau masuk perguruan tinggi. Selain itu topik tidak hanya berkaitan dengan pengalaman masa lalu, akan tetapi juga situasi sedang dan akan dihadapi di masa mendatang.

c. 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 klien dapat dibaca, direfleksikan, atau dapat juga dikembangkan, disempurnakan, dan didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang dapat dipercaya oleh klien. Hal pokok yang digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca.

d. *Application to the self*

Pada tahap terakhir ini klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuannya ke dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu klien mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa saja yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan.

Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi klien. Konselor juga perlu menanyakan apakah klien mengalami ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka ikuti.²⁷

Tahapan Terapi Menulis

Tabel 2.1

No	Tahapan	Uraian Kegiatan	Batas Waktu
1.	<i>Recognition</i>	Menulis bebas	6-30 menit
2.	<i>Examination</i>	Menulis dengan topik tertentu	10-60 menit
3.	<i>Juxtaposition</i>	Merefleksikan tulisan	20-60 menit
4.	<i>Application to the self</i>	Mengaplikasikan pengetahuan baru	10 menit

²⁷Reni Susanti Dkk, “Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum Pada Mahasiswa”. *Jurnal Psikologi*, vol. 9 no.2 (Maret, 2013), hal. 121

Setelah itu konseli diminta untuk menuliskan tentang nikmat-nikmat yang sudah diberikan oleh Allah SWT kepada dirinya. Proses kegiatan konseling ini akan dilakukan selama 4 hari berturut-turut selama 3 minggu.

Dalam upaya pemberian terapi menulis ini, ia juga memiliki beberapa fungsi yang nantinya bisa membantu tercapainya tujuan terapi ini. Diantaranya adalah:

Di dalam fungsi ini Terapi Menulis bertujuan untuk mencegah segala masalah kejiwaan yang belum terjadi, masalah kejiwaan itu seperti bersangka buruk, berfikiran negatif terhadap diri sendiri serta mencegah sikap mudah putus asa. Yang dimaksud pencegahan ini adalah menghindari dari perbuatan yang tidak baik atau sikap-sikap negatif yang mampu untuk membawa kemudharatan terhadap diri konseli.

Sedangkan Lautser mendefinisikan kepercayaan diri secara lebih rinci dimana kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek yang berupa keyakinan atau kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab. Definisi yang memiliki esensi yang sama dengan Lautser dikemukakan oleh Anthony yang mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sikap pada seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, dan kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.²⁹

Dari sekian pendapat yang telah dikemukakan dapat dijelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sebuah aspek yang menunjang individu untuk yakin dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri sehingga kepercayaan diri ini mampu untuk membuat individu itu terhindar dari rasa cemas, stress dan sebagainya. Oleh itu, dengan ada percaya diri ini ini seseorang individu itu akan menjadi hebat dan dikarena potensi yang ada

[illegible]

Percaya diri muncul apabila seseorang dalam kenyataan yang nyata. Kualitas kepercayaan diri berbanding lurus dengan kuatnya hubungan dengan Allah; meyakini Allah selalu bersama kita, menolong, mendukung dan membela kita. Pada hakikatnya kepercayaan diri seorang mukmin muncul dari kemuliaan dalam penyandaran diri sepenuhnya terhadap jalan hidup yang telah Allah tetapkan. Penghayatan makna tauhid yang dalam dan benar akan melahirkan perasaan yang bangga, loyal, dan tentunya akan meningkatkan kepercayaan diri serta menerima Islam sebagai agama yang menjadi tuntutan hidupnya.³⁰

terhadap jalan hidup yang telah Allah tetapkan. Penghayatan ma
yang dalam dan benar akan melahirkan perasaan yang bangga,
tentunya akan meningkatkan kepercayaan diri serta menerima Isla
agama yang menjadi tuntutan hidupnya.³⁰

Selain itu kepercayaan diri juga adalah satu aspek yang
melalui interaksi individu dengan lingkungannya. Kepercayaan
berkaitan dengan evaluasi tingkah laku pribadi dengan pr

- Merasa yakin yang kuat terhadap apa yang ia lakukan.
- Merasa dapat diterima oleh kelompoknya.
- Percaya sekali pada dirinya sendiri serta memiliki ketenangan sikap sehingga tidak gugup apabila melakukan kesalahan.

- a. Tidak mementingkan diri sendiri
- b. Mempunyai sikap yang cukup toleran.
- c. Mempunyai ambisi yang kuat
- d. Tidak perlu dukungan orang lain
- e. Tidak berlebihan
- f. Mempunyai sikap yang optimistik
- g. Mampu bekerja secara efektif
- h. Bertanggung jawab atas pekerjaannya
- i. Bergembira

[illegible]

Kepercayaan diri seseorang akan sangat dipengaruhi oleh masa perkembangan yang sedang dilaluinya. Terutama bagi remaja, kepercayaan diri ini akan mudah berubah. Hal ini tergantung pada pengalaman-pengalaman dalam hubungan interpersonalnya. Musen secara positif melihat pengalaman sebagai sarana mencapai kematangan dan perkembangan kepribadian. Namun demikian, pengalaman tidak selalu memberikan umpan balik yang positif. Akibatnya, bila umpan balik yang diperoleh itu bersifat positif maka kepercayaan dirinya akan membaik, sebaliknya jika umpan balik yang diterimanya sering kali negatif, hal ini akan mempengaruhi kepercayaan dirinya.³¹

Percaya diri juga adalah kebalikan dari putus asa. Orang yang mempunyai kepercayaan diri akan mau bekerja dalam berusaha, tidak putus asa dalam kegagalan, suka melakukan introspeksi, dan berusaha untuk memperbaiki dari kekurangan yang ada pada dirinya, sehingga mereka terhindar dari perilaku tercela dan sesat. Firman Allah Swt:

يٰۤيَبْنَـٰ اٰذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَلَا تَلْبِسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَآدِ ۝۱۱ ۝۱۲
رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُوْنَ ۝۱۳

[illegible]

tengangan emosi pada hasrat untuk mencari pernyataan yang positif.

Dan ada banyak ciri-ciri orang kurang percaya diri.

1. Ciri-ciri orang kurang percaya diri, yaitu:
 - a. Selalu berfikir negatif pada diri sendiri
 - b. Suka menyendiri
 - c. Terlalu berwaspada saat bertemu dengan orang lain hingga gerakannya terlihat kaku
 - d. Pegerakkannya agak terbatas, seakan akan sadar yang dirinya memang memiliki banyak kekurangan
 - e. Berasa curiga pada orang lain
 - f. Tidak yakin kalau dirinya sendiri mempunyai keunggulan
 - g. Sering menghindar ketika diajak ke tempat keramaian
 - h. Beranggapan kalau orang lainlah yang perlu berubah
 - i. Menolak tanggung jawab hidup untuk berubah menjadi lebih baik
2. Menurut Swallow mengatakan ciri-ciri orang kurang percaya diri seperti berikut:
 - a. Selalu menghindari kontak mata
 - b. Tak mau melakukan apa-apa
 - c. Kadang-kadang memperlihatkan perilaku mengamuk/temper tantrums (dilakukan untuk melepas kecemasan)
 - d. Tidak banyak berbicara³³

³³www.tipsbaru.com. Diakses 28 November 2018

[illegible]

Penerapan terapi yang disediakan oleh konselor diharapkan bisa membuat klien untuk lebih menguasai sekaligus memahami dirinya sendiri melalui beberapa sesi menulis yang akan diberikan kepada konseli. Pada proses terapi ditahap *Juxtaposition/Feedback* sangat untuk perubahan perilaku konseli jadi di tahap ini konselor menaruh harapan supaya *Self Confidence* konseli bisa meningkat sekaligus konseli bisa menerapkan perilaku positif yang baru atas hasil dari tahapan *Juxtaposition/Feedback* tersebut.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa dengan adanya Terapi Menulis bisa membantu konseli untuk lebih mengenali diri sendiri, meningkatkan kreatifitas dan kemampuan menyelesaikan masalah serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Selain itu dengan adanya Terapi Menulis ini bisa menjadia salah satu proses katarsis emosi tersendiri untuk konseli, sehingga membantu konseli yang kurang mampu untuk mengekspresikan secara verbal akan terbantu dengan adanya Terapi Menulis ini.

Terapi menulis ini menekan tentang pentingnya perubahan perilaku yang pada awalnya negatif diharapkan bisa menjadi lebih positif setelah menjalani beberapa tahapan di dalam sesi Terapi Menulis ini. Diharapkan setelah konseli memahami hakikat permasalahan yang dihadapinya akan mampu merubah persepsi terhadap dirinya sendiri sehingga konseli bisa mengembangkan dengan lebih baik lagi segala potensi yang ada pada dirinya sendiri.

1. TERAPI *CREATIVE PROSES* DALAM MENGEMBANGKAN PERCAYA DIRI SEORANG MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA.

NIM: B43213040

Tahun: 2017

Persamaan dalam penelitian ini adalah kami sama-sama meneliti permasalahan kurang percaya diri di kalangan mahasiswa. Manakala perbedaannya adalah di terapi yang berbeda, penelitian ini menggunakan Terapi *Creative Process* manakala Terapi yang saya gunakan ada Terapi Menulis yang lebih memfokuskan terapi lewat penulisan ekspresi emosional.

Tahun: 2016

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses konseling yang terlaksana menggunakan *writing therapy* yang terdiri dari tiga tahap yaitu 1. Attending 2. Treatment : Tulis huruf dan kata (contoh-mandiri-baca), suara kata (dikte tulis-baca), kata suara (membaca), soal-soal sederhana 3. Evaluasi yang mengacu pada pendekatan konseling rational emotif behavioral therapy (REBT) dengan teknik ABC-DE. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa dengan menggunakan *writing therapy* dinyatakan berhasil dengan melihat skema analisis peningkatan baca tulis siswa penderita *dyslexia*.

Tahun: 2015

Penelitian ini membahasakan tentang proses pemberian terapi kepada seorang remaja yang mengalami depresi kerana orang tuanya bercerai. Terapi yang digunakan peneliti ini adalah terapi menulis.

[illegible]

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Dalam bagian ini, konselor akan menyajikan gambaran dari lokasi yang dijadikan obyek penelitian, karena menurut peneliti hal ini diperlukan dalam mencari data-data umum, yang mana data-data tersebut diperoleh dari adanya deskripsi lokasi penelitian. Disamping itu juga, terdapat kolerasi antara lokasi penelitian dengan masalah individu yang diteliti.

Dengan adanya gambaran lokasi penelitian bisa membantu dan menggambarkan bagaimana kondisi lingkungan di sekitar konseli yang termasuk yang termasuk di dalamnya adalah kehidupan keagamaan, hubungan sosial masyarakat di sekitar konseli tinggal, dan kondisi tempat tinggal konseli sehingga konselor mengetahui secara langsung bagaimana lingkungan tempat tinggal masyarakat yang berhubungan dengan adanya masalah dihadapi konseli.

Setelah IAIN Sunan Ampel berubah menjadi UIN Sunan Ampel berdasarkan peraturan Presiden Republik Indonesia no. 65 tahun 2013, tanggal 1 Oktober 2013 dan peraturan Menteri Agama RI No 8 tahun 2014, tanggal 28 April 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Sunan Ampel Surabaya, maka diringi oleh bertambahnya fakultas yang semula hanya lima fakultas menjadi sembilan fakultas yaitu : fakultas syariah dan hukum, fakultas ushuluddin dan filsafat, fakulta tarbiyah dan keguruan, fakultas dakwah dan komunikasi, fakultas adab dan humaniora, fakultas sains dan teknologi, fakultas ekonomi dan bisnis islam, fakultas psikologi dan kesehatan, fakultas ilmu sosial dan ilmu komunikasi.

Tujuan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya mengacu pada tujuan seperti berikut:

- Menyiapkan mahasiswa agar menjadi anggota masyarakat yang memiliki akhalkul karimah, kemampuan akademik, profesional, maupun menerapkan, mengembangkan, menciptakan ilmu-ilmu keislaman dan seni yang dijiwai oleh nilai-nilai keislaman.

- a. Menyiapkan mahasiswa agar menjadi anggota masyarakat yang memiliki akhalkul karimah, kemampuan akademik, profesional, maupun menerapkan, mengembangkan, menciptakan ilmu-ilmu keislaman dan seni yang dijiwai oleh nilai-nilai keislaman.

- ### 3. Visi UINSA

4. Misi UINSA

- [illegible]

untuk calon-calon konselor sebaya, konselor memberikan pelatihan dengan materi-materi dasar konseling serta terapi-terapinya. Selain itu, konselor juga sempat melaksanakan konseling secara individu kepada santri santri yang bermasalah. Selain itu, konselor juga pernah melakukan beberapa praktikum di kampus seperti: keterampilan komunikasi konseling, *appraisal* konseling dan konseling mikro makro, serta konselor juga mempunyai pengalaman akademis terkait dengan bimbingan dan konseling. Jadi hal ini bisa menjadi pedoman untuk konselor dalam melakukan penelitian skripsi ini.

C. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Nama : Dayang Nurfarahain Binti Hassan

Tempat, tanggal lahir : Lumut, Perak (20 Mei 1993)

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Pendidikan : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Alamat kontrakan : 10 A Gang Modin Wonocolo

Anak ke : Anak ke 2

Ras : Melayu

Hobi : Melukis dan menulis

Cita-cita : Guru

Pendidikan terakhir : SRK Bebuloh Wilayah Persekutuan

: SK Abang Amin Bintangor Sarawak

: SMK Kai Chung Bintangor Sarawak

: SMK Bandar Bintangor Sarawak

: Insititut Al-Quran Bintulu

b. Latar Belakang Konseli

Wawancara dengan konseli:

Konselor : *Assalammualaikum*

Konseli : Waalaikumussalam

Konselor : Saya mau tanya, bisa ceritakan tentang latar belakang anda?

Konseli : Saya terlahir sebagai anak kembar, saya anak ke 2 dari 5 bersaudara. Ayah saya meninggal dunia ketika saya berumur 9 tahun.

Konselor : Ibu sekarang bekerja?

Konseli : Iya, ibu bekerja sebagai penjaga bayi sekarang

Konseli adalah anak ke 2 dari 5 bersaudara, sekarang ia sedang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan memilih jurusan syariah hukum keluarga Islam. Konseli berasal dari keluarga yang sederhana, konseli juga seorang anak yatim, ayahnya meninggal ketika dia berumur 9

Konseli dikenal sebagai seorang yang pintar terbukti dari hasil keputusan keputusan ujian akhir konseli yang bisa dikatakan sangat cemerlang walaupun kurang persiapan untuk menduduki ujian akhir karena sebelum ini konseli terpaksa vakum dari dunia pendidikan dikarenakan depresi yang dialaminya.³⁷

Di lingkungan kampus konseli adalah sebuah tempat yang terletak di ibu kota Surabaya yang seperti diketahui Surabaya adalah sebuah kota modern dan padat dengan penduduk sehingga

[illegible]

D. Deskripsi Masalah Konseli

Wawancara dengan teman konseli:

Konselor : Sharifah, menurut kamu perubahan apa yang tampak pada diri Ain diakhir semester ini?

Sharifah : Ain berbeda dari sebelum ini, dulu dia seorang yang aktif dalam perkuliahan, dia dikenal sebagai seorang yang pintar. Tetapi di akhir-akhir semester ini Ain sering mengeluh sakit kepala. Ain seperti hilang semangat untuk kuliah, dia juga sering terlambat masuk kelas. Ain jadi sering melamun sendiri dan sering tidur serta malas untuk beraktivitas.

Wawancara dengan Ibu konseli:

Konselor : Ibu, adakah Ain dari dulu memang jenis pendiam?
Ibu Konseli : Ya Wan, Ain memang pendiam dari dulu, waktu dibuli dulu dia sering mendingkan diri dan tak nak memberitahu perkar itu dengan Ibu. Guru Ain yang memberitahu Ibu yang dia kena buli.

Konseli memang mempunyai tipe pendiam dan sulit untuk menceritakan permasalahan yang ia hadapi, menurut ibunya konseli sering mendiamkan diri apabila dibuli sejak kecil dulu.³⁹ Setelah tamat persekolahan di SMK konseli mengambil keputusan untuk melanjutkan pelajaran di Madrasah dikarenakan setelah sembuh dari depresi yang ia alami dulu, konseli memilih untuk mendalami ilmu agama. Setelah 6 bulan berada di Madrasah tersebut konseli terpilih untuk melanjutkan pelajaran ke peringkat sarjana di UIN Sunan Ampel Surabaya.

³⁹ Hasil wawancara dengan Ibu konseli, tanggal 20 September 2017

Menurut teman-temannya di semester semester awal konseli cukup mampu untuk beradaptasi dengan perkuliahan yang ada, konseli dikenal sebagai mahasiswi yang mudah untuk menangkap atau memahami segala materi yang disampaikan. Permasalahan kembali datang apabila konseli memasuki semester 7, menurut teman sekelas konseli, konseli sering mengalami sakit kepala, konseli juga sering terlambat ke kelas dan tampak tidak bersemangat ketika di kelas.⁴⁰

Konselor : Ain, sebenarnya apa yang kamu hadapi sekarang ini? Kamu berubah tidak seperti awal-awal semester dulu, bukan saya saja yang menyadari tetapi teman-teman kamu juga menyadari akan perubahan kamu.

Ain : Ain tak *confidence* la untuk menyelesaikan skripsi, tak tau nak judual apa yang nak dibuat, dah la laptop rosak, nak servis mahal. Saya tertekan sekarang, saya takut jadi macam dulu, kenapa la setiap akhir-akhir pendidikan saya sering begini. Saya rasa nak berhenti tapi saya takut ibu kecewa.

Oleh itu, konselor mengambil inisiatif untuk bertanya sendiri tentang perihal masalah yang konseli hadapi sekarang. Pada awalnya konseli tidak mau menjelaskan perihal permasalahannya, setelah melalui beberapa pertanyaan konseli akhirnya mau untuk bercerita walaupun hanya sekedarnya. Konseli menjelaskan bahwa dia tidak percaya diri untuk menyelesaikan skripsinya kerana dia kesulitan untuk mendapatkan judul skripsi, selain itu juga konseli mengatakan bahwa dia takut kembali depresi seperti yang dialaminya di masa lalu. Konseli

⁴⁰Hasil wawancara dengan teman sekelas konseli, tanggal 10 November 2017

Dengan kejadian yang dialami konseli, konseli menjadi semakin tidak bersemangat dan hilang sikap percaya diri untuk menyelesaikan skripsinya, konseli juga sempat mengatakan yang dia ingin berhenti kuliah tetapi dia juga memikirkan tentang harapan ibunya yang ingin melihat dia wisuda.⁴¹

1. Deskripsi proses dari Terapi Menulis dalam meningkatkan *self confidence* terhadap seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Proses Terapi Menulis ini dilakukan melalui 5 tahapan, yakni: 1) Identifikasi masalah; 2) diagnosis; 3) prognosis; 4) *treatment*; 5) *follow up*. Uraian hasil Terapi Menulis sebagai berikut:

Didalam tahapan ini konselor bertujuan untuk melaksanakan serta mengetahui masalah beserta tingkah laku yang tampak pada diri konseli.

[illegible]

Selain itu, menurut teman konseli, konseli akhir akhir ini menjadi sangat tertutup, konseli sering menyendiri di tempat gelap, konseli juga sering tidur dan bermalas malasan, konseli memang lagi mengalami hilangnya semangat untuk beraktivitas, dikatakan juga konseli sering melamun sendirian.⁴⁴

⁴⁴ Hasil wawancara dengan teman konseli, tanggal 10 November 2017

Untuk membantu konseli, konselor menggunakan Terapi Menulis sebagai wadah klien untuk menuangkan rasa marah, sedih, kecewa dan bahagiannya melalui tulisan.

Pada tanggal 12 Desember 2017, konselor memulai sesi terapi dengan klien, peralatan media untuk terapi yang digunakan konselor adalah berupa 1 buah *ballpoint*, 20 lembar kertas A4 dan handphone berserta *speaker box* untuk memutar musik instrumental sebagai penunjang di proses terapi menulis. Di sesi pembukaan konselor memulakan sesi konseling dengan bicara santai sambil menanyakan khabar konseli serta perkembangan studinya sekaligus menanyakan kegiatannya sehari hari. Kemudian konseli pun mengatakan secara ringkas bahwa keadaannya baik tetapi lemah dari segi dalaman jiwa.

Tahapan Terapi Menulis dalam meningkatkan *self confidence* seorang mahasiswi menurut teori Hynes dan Thompson:

Di tahap ini konselor memberi kesempatan konseli untuk menulis bebas segala apa yang ia ingin tumpahkan, konseli

Pada awal konseli menuangkan tulisan secara bebas reaksi konseli tampak tenang dan sayu seperti biasa, ketika menuliskan tentang perasaannya terhadap keluarganya konseli menunjukkan ekspresi sedih terlihat di wajah konseli yang sedang berusaha untuk tidak menumpahkan air mata dari pelupuk mata sayu nya itu.

- Setelah itu konseli dengan fokus meneruskan tulisannya, konseli tampak lepas dan bebas ketika menulis diibaratkan seperti air yang mencurah curah tumpahnya ketika terlalu penuh. Musik instrumental piano silih berganti menukarkan irama barunya mengiringi gerak tangan menulis si konseli sehingga memenuhi muka depan dan belakang satu helai kertas HVS A4 yang digunkannya. Gerakkan tangan konseli tampak bersemangat untuk menumpahkan tinta pena menjadi sebuah rangkaian kata yang tampak telah lama ingin konseli tumpahkan. Terdengar juga nada

Setelah 20 menit masa berlalu, konseli pun menghempaskan penanya ke meja sambil membangkitkan kepalanya dengan cepat setelah 20 menit menunduk ketika proses menulis tadi.

Terlihat wajah konseli menunjukkan rasa puas setelah begitu lama konseli tenggelam dalam aktivitas menulisnya tadi. Raut wajah konseli masih tampak melawan rasa sedih sekaligus berperang untuk menahan sekuat mungkin supaya tidak menangis. Setelah itu konselor menatap dengan dekat wajah konseli bertujuan untuk menenangkannya, kelihatan di kelopak mata konseli sedang menahan genangan air mata supaya tidak tertumpah.

[illegible]

Setelah itu, seperti biasa konselor memulai sesi dengan bicara santai konselor membuka dengan menanyakan khabar konseli, setelah itu konselor menanyakan kembali tentang perasaan konseli setelah menjalani sesi menulis di tahap pertama, dengan nada yang lembut sambil tersenyum konseli mengatakan perasaannya sangat teramat lega setelah menjalani sesi menulis di tahap pertama.

(3) “Masa lalu saya masa saya kecil saya sering dibuli bersama dengan *twin* saya ani ketika di tadika dekat labuan, yang saya ingat saya kena simbah cat lah, ugut tak naik van tambang lah. Bila masuk tingkatan 6 saya sakit dari segi emosi, saya melalui kemurungan waktu form 5 dekat nak ujian SPM, waktu form 4 dua bulan saya tak datang sekolah sebab tension belajar, tak tahu kenapa kemurungan waktu itu boleh membuat saya masuk ke alam bawah sadar saya, berada di alam lain, bermain dengan orang yang berada di alam lain”

(4) “Harapan saya setelah ini saya berharap mampu penuhi impian saya serta keluarga saya. Saya ingin berjaya dunia akhirat. Saya mula sedar tanggungjawab saya sebagai seorang muslim, mukmin. Seorang muslimah yang berjaya dunia akhirat perlu tempuhi apa saja yang berlaku dalam hidup dengan tabah dan redha, tak perlu patah semangat, tak nak lemah semangat seperti dulu. Dulu selalu dibuli dan ditindas. Sekarang saya perlu buktikan saya akan berada di atas. As a muslimah, saya harus bermanfaat bagi orang lain, buang rasa su’udzon, dengki dengan keupayaan orang lain dan tak perlu cengeng lagi. Ain kena kuat, kalau orang lain boleh kenapa Ain tak boleh.”

[illegible]

Setelah selesai menulis konseli hanya tersenyum, ia hanya mampu mengatakan “saya perlu bangkit untuk masa depan”.

- (5) “Ya Allah ain tak nak terputus dari rahmat Allah, Ain tak ada mood belajar oleh kerana keputusan STPM ain dulu membuatkan Ain tak lagi rasa semangat untuk belajar. Bodohnya aku STPM bukan penentu kehidupan aku.”

“Alhamdulillah, Allah telah hadirkan seseorang untuk membimbing Ain menuju jalan Mu, sadar akan hakikat kenapa aku dihidupkan. Aku nak berbakti terhadap jalan ini, jalan dakwah tarbiyah, tu semua bermula dari diri aku sendiri. Macam mana kita nak ubah orang lain kalau diri sendiri tak berubah.”

“ I have to put my trust, saya tak percaya dengan kebolehan diri saya, saya tak yakin dengan diri sendiri. Apa yang saya mohon supaya jangan sesekali keluarkan saya dari jalan ini. Saya nak org yang saya sayang bersama sama masuk syurga.”

Tahapan ini berlangsung selama 3 hari juga dengan tujuan untuk memaksimalkan pemahaman konseli tentang apa yang ia tuliskan sekaligus menyadarkan usaha apa saja yang telah dilakukan oleh konseli di masa sekarang untuk mencapai harapannya di masa depan.

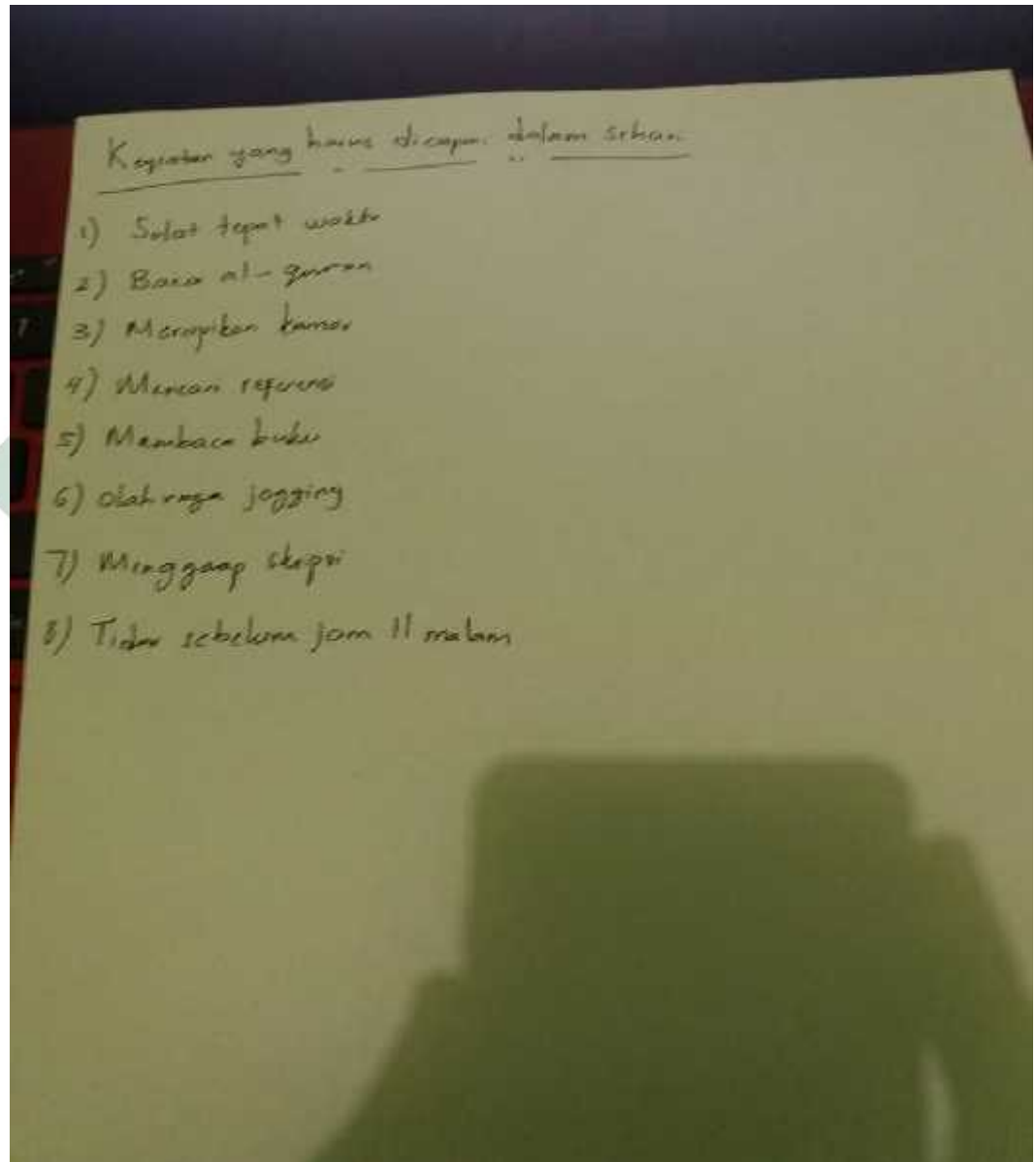
Ia merasakan banyak keluhan keluhan bisa terungkap dan terbaca sehingga konseli bisa sadar akan kesan keluhan negatif terhadap melemahnya *self confidence* dia. Konseli juga mengatakan bahwa ia sadar akan kesan terhadap dirinya kerana sering mengingat masa lalu. Konseli mengungkapkan bahwa ia sangat terpukul karena kegagalannya pada ujian akhir STPM, kegagalan itu dikarenakan depresi yang ia hadapi sebelum menduduki ujian akhir tersebut sehingga membuat pelajarannya terganggu. Selain itu juga konseli mengatakan bahwa ia sangat kecewa ketika lamarannya di tolak ketika memohon untuk masuk di Maktab Perguruan, cita cita menjadi guru yang selama ini ia impikan punah seketika.

Setelah itu konseli mengungkapkan bahwa ia ingin bangkit dari keterpurukan ini, konseli ingin menyelesaikan skripsinya tepat waktu sehingga ia bisa membanggakan orang tuanya. Konseli merasakan ia perlu bantuan untuk mengarahkan jalannya supaya bisa bangkit untuk menyelesaikan skripsinya. Konseli mengatakan bahwa ia ingin segera membuat proposal untuk skripsi. Konseli merasakan selama ini waktunya banyak terbuang sia sia.

Setelah selesai konseli mengungkapkan segala perasaannya, konselor dan konseli pun mulai untuk mendiskusikan tentang rencana sekaligus usaha apa saja yang harus dilakukan oleh konseli supaya impiannya tercapai. Setelah itu konseli pun menanyakan tentang judul apa yang harus ia ajukan untuk penelitian skripsinya. Konselor dan

konseli pun mendiskusikannya sehingga muncullah ide untuk mengajukan satu judul skripsi yaitu “Studi Komparasi Materi Kursus Pranikah Bersertifikat di Malaysia dan Indonesia”.

Bagan 3.3



e. Evaluasi/*Follow Up*

Evaluasi dilakukan sejak awal konseling hingga akhir dan setelah proses konseling konselor aktif menanyakan sekaligus memantau kondisi konseli. Berdasarkan hasil evaluasi, konseli mengalami perubahan yang cukup signifikan. Konseli tampak semangat untuk menjalani proses perubahan diri, konseli juga sudah mulai untuk menyiapkan proposal skripsinya. Selain itu konseli juga tampak berusaha untuk memenuhi aktivitas yang telah disepakati bersama konselor. Konseli pun sudah tampak ceria menjalani aktivitas sehari harinya.

2. Hasil Implementasi Terapi Menulis dalam Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Setelah melakukan proses Terapi Menulis untuk meningkatkan *self confidence* seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, maka konselor meyakini dengan pengamatan serta wawancara bahwa proses terapi mampu untuk membawa perubahan pada diri konseli sama ada dari segi psikis maupun fisik. Dari hasil di tahapan *examination/writing exercise* konseli menjadi lebih menyadari akan hakikat permasalahan yang dihadapinya sekarang ini, dengan adanya sesi menulis tentang masa lalu, masa depan dan masa sekarang konseli bisa menginstropeksi dirinya.

Setelah itu konseli diajak untuk menginstropeksi diri dengan lebih mendalam dengan mendiskusikan hasil tulisannya sekaligus mendiskusikan tentang kegiatan positif yang harus dijalani di tahapan *recognition*.

Dengan adanya anjuran supaya konseli memenuhi kegiatan solat diawal waktu dan membaca Al-Quran konseli menjadi lebih menjaga kedekatannya dengan Allah SWT dari ibadah yang dilakukannya tersebut. Selain itu konseli juga melakukan aktivitas *jogging* itu membuatkan konseli menjadi lebih terjaga kesihatannya supaya tidak lesu seperti dulu.

Selain itu, konseli sudah mampu untuk bangkit dengan mengerjakan proposal skripsinya, konseli menjadi sering ke perpustakaan dan ke toko buku untuk mencari referensi untuk dijadikan penelitian skripsinya. Selain itu juga, konseli juga sering mengajak diskusi teman teman seangkatannya untuk membahas perihal kelanjutan skripsinya ia juga sudah menunjuk seorang dosen pembimbing untuk membimbing jalannya proses penelitian skripsi yang dijalaninya.

Selain itu, konseli sudah agak ceria dalam menjalani aktivitasnya sehari hari, konseli juga sudah kembali dalam kelompok *Usrah*, kelompok usrah adalah sebuah kegiatan untuk berbagi ilmu tentang keagamaan, disana konseling dibimbing supaya bisa terjun dalam dunia dakwah di masyarakat nanti. Sejak mengikuti usrah

konseli menjadi sering mencari bahan bahan bacaan untuk materi yang akan di diskusikan di dalam kelompok usrah tersebut, keterampilan konseli untuk bisa berbicara di depan umum juga diasah di dalam kegiatan usrah. Oleh itu serba sedikit bisa menjadi wadah konseli untuk mengeratkan silaturahmi di antara sesama sekaligus menghindari konseli supaya tidak menyendiri ataupun menjauh dari masyarakat.

Sekarang konseli sudah bisa merasa dapat diterima di dalam kelompok usrahnya, selain itu juga konseli mempunyai ambisi yang kuat untuk menyelesaikan skripsinya sekaligus lebih optimis untuk berubah menjadi lebih baik dari masa lalu. Dengan adanya jadwal untuk tidur sebelum jam 11 itu membuatkan konseli mampu bekerja secerca efektif di keesokkan harinya. Sekarang konseli merasa lebih bertanggung jawab supaya bisa menyelesaikan skripsinya dan sekaligus memenuhi harapan keluarganya supaya bisa melihatnya wisuda.

ANALISIS DATA TERAPI MENULIS DALAM MENINGKATKAN SELF CONFIDENCE

Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Untuk mengetahui proses pelaksanaan Terapi Menulis dalam meningkatkan *self confidence* seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya maka digunakan analisis deskriptif kualitatif yaitu penelitian dengan metode memaparkan dalam bentuk kualitatif terhadap obyek yang didasarkan pada kenyataan dan fakta-fakta yang tampak pada objek tersebut. Sehingga untuk menganalisa data yang telah dikumpulkan digunakan untuk analisa deskriptif kualitatif yaitu menganalisis data dengan berpijak pada fenomena-fenomena yang kemudian dikaitkan dengan pendapat yang telah ada.

Table dibawah akan mengambbarkan jalannya proses konseling.

		2) Sering menyendiri 3) Sering melamun 4) Sering tidur 5) Tidak yakin akan kemampuan diri sendiri 6) Sering mengeluh 7) Lesu 8) Menjauh dari masyarakat 9) Kesulitan berpikir jernih 10) Tertutup 11) Tidak mengerjakan skripsi
3	Prognosa, yaitu langkah yang dilakukan untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilaksanakan untuk membimbing konseli.	1. Konselor menggunakan Terapi Menulis sebagai terapi untuk meningkatkan <i>self confidence</i> konseli. 2. Menyiapkan perangkat untuk Terapi Menulis terdiri dari kertas HVS berukuran A4, ballpoint, <i>handphone</i> serta <i>speaker box</i> untuk memutar musik instrumental sebagai penunjang proses konseling.

- c) “Kesedihan bermula saat kehilangan seorang ayah. Saya ingin berjaya. Saya nak kembar saya ada sama, saya nak dia ada. Kami berdua amat memerlukan antara satu sama lain. Perjalanan hidup ni baru saya sedar bukan setakat makan, minum tapi ada tanggungjawab besar yang perlu saya hadapi”

2. Examination/writing exercise

Tahapan ini merupakan tahapan menulis dengan tema tertentu yang telah dipilih oleh konselor bertujuan untuk mengeksplor dengan lebih dalam tentang apa yang dirasakan konseli. Tema yang dipilih ada tiga yaitu tema masa lalu, tema masa depan, dan tema masa lalu.

- d) “Masa lalu saya masa saya kecil saya sering dibuli bersama dengan twin saya ani ketika di tadika dekat labuan, yang saya ingat saya kena simbah cat lah, ugut tak naik van tambang lah. Bila masuk tingkatakan 6 saya sakit dari segi emosi, saya melalui kemurungan waktu form 5 dekat nak ujian SPM, waktu form 4 dua bulan saya tak datang sekolah sebab tension belajar, tak tahu kenapa kemurungan waktu itu boleh membuat saya masuk ke alam bawah sadar saya, berada di alam lain,

percaya dengan kebolehan diri saya, saya tak yakin dengan diri sendiri. Apa yang saya mohon supaya jangan sesekali keluarkan saya dari jalan ini. Saya nak org yang saya sayang bersama sama masuk syurga.”

3. Juxtaposition/feedback

Tahapan ini merupakan tahapan refleksi terhadap tulisan-tulisan konseli.

Pada tahap ini konselor bisa menguraikan sekaligus menyadarkan tentang dampak negatif yang telah terjadi pada konseli di masa sekarang. Konseli dengan bebas bisa mengungkapkan secara jujur tentang apa yang ia rasakan selama menulis sekaligus mengungkapkan tentang perencanaan apa saja yang ingin ia capai di masa depan. Di tahapan ini juga konselor dan konseli mendiskusikan tentang apa saja yang harus dilakukan konseli untuk mencapai perubahan yang lebih positif dan efektif.

6 Evaluasi dan <i>follow up</i>, untuk mengetahui sejauh mana terapi yang dilakukan, apakah telah mencapai hasil, atau tidak sehingga konselor bisa melihat perkembangannya dalam jangka tertentu.	Konselor berusaha mengevaluasi proses terapi menulis yang selama ini dilakukan ke atas konseli, berdasarkan pertemuan selama 8 hari konseli menyatakan perubahan pada kondisinya, konseli sudah bisa untuk melakukan aktivitas sehari hari, konseli juga mengatakan ia sudah bisa mengurangi rasa tidak percaya diri dalam dirinya, konseli juga sudah bisa berbaur bersama teman temannya kembali dan mengikuti halaqah usrah. Selain itu, konseli sudah bisa menyelesaikan proposal skripsinya dengan judul “Studi komparasi materi kursus pranikah bersertifikat di Malaysia dan Indonesia”.
--	--

konseli dan kembarnya sering dibuli ketika zaman persekolahan dulu. Setelah itu konseli juga menceritakan perihal pengalaman depresi yang dialaminya ketika zaman persekolahan dulu.

Pada tema masa depan pula konseli kelihatan tenang saat menulis, isi tulisan konseli berisi tentang harapan dia untuk membanggakan orang tuanya. Selain itu, konseli juga menuliskan bahwa ia ingin bangkit untuk mewujudkan cita-citanya di masa depan, konseli mengharapkan bahwa dia bisa kuat untuk menjalani kehidupan di masa yang mendatang.

Setelah itu, konseli diarahkan untuk menuliskan tentang perihal masa sekarang, isi tulisan konseli menceritakan tentang bahwa dia sedang tidak bersemangat untuk belajar, konseli juga menceritakan perihal kegagalan beliau ketika ujian STPM dulu. Selain itu konseli menuliskan rasa syukur dia karena Allah telah menghantar seseorang untuk membimbingnya ke jalan yang benar. Akhir sekali konseli mengatakan bahwa ia perlu bangkit untuk masa depan, konseli sedar akan keterpurukan dia pada masa sekarang.

Analisis pada tahap *juxtaposition*, pada tahap ini konseli diajak untuk merenungkan tentang apa saja yang telah ia tuliskan pada tahap sebelum sebelum ini, konseli mengatakan bahwa ia merasakan banyak keluhan keluhan bisa terungkap dan terbaca sehingga konseli bisa sadar akan kesan keluhan negatif terhadap melemahnya *self confidence* dia. Konseli juga mengatakan bahwa ia sadar akan kesan terhadap dirinya kerana sering mengingat masa lalu. Konseli menungkapkan bahwa ia sangat terpuakul kerana kegagalannya pada ujian akhir STPM, kegagalan itu dikarenakan depresi yang ia hadapi sebelum menduduki

ujian akhir tersebut sehingga membuatnya terganggu.

Selain itu juga konseli mengatakan bahwa ia sangat kecewa ketika lamarannya di tolak ketika memohon untuk masuk di Maktab Perguruan, cita cita menjadi guru yang selama ini ia impikan punah seketika.

Setelah itu konseli mengungkapkan bahwa ia ingin bangkit dari keterpurukan ini, konseli ingin menyelesaikan skripsinya tepat waktu sehingga ia bisa membanggakan orang tuanya. Konseli merasakan ia perlu bantuan untuk mengarahkan jalannya supaya bisa bangkit untuk menyelesaikan skripsinya. Konseli menandatangani bahwa ia ingin segera membuat proposal untuk skripsi. Konseli merasakan selama ini waktu nya banyak terbuang sia sia.

Setelah selesai konseli mengungkapkan segala perasaannya, konselor dan konseli pun mulai untuk mendiskusikan tentang rencana sekaligus usaha apa saja yang harus dilakukan oleh konseli supaya impiannya tercapai. Setelah itu konseli pun menanyakan tentang judul apa yang harus ia ajukan untuk penelitian skripsinya. Konselor dan konseli pun mendiskusikannya sehingga muncullah ide untuk mengajukan satu judul skripsi yaitu “Studi Komparasi Materi Kursus Pranikah Bersertifikat di Malaysia dan Indonesia”.

Dari segi langkah terapi yang dilakukan sudah dapat dikatakan sesuai dengan teori yang ada yakni yang terdiri dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up* dimana kesemua langkah tersebut dilakukan oleh konselor.

Berdasarkan dari tabel di atas konselor dapat melihat tingkat

a. 75% sampai dengan 100% (dikategorikan berhasil)

b. 60% sampai dengan 75% (cukup berhasil)

c, 60% ke bawah (kurang berhasil)

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa 11 gejala perilaku yang kelihatan sebelum proses terapi dilakukan. Setelah proses terapi dan analisis berdasarkan table di atas terlihat adanya perubahan.

1) Kondisi yang berubah terdapat 9 point, jadi $9/11 \times 100\% = 81$

2) Kondisi yang belum berubah terdapat 2 point, jadi $2/11 \times 100\% = 18$

Bisa dijelaskan bahwa dari 11 point yang ada konseli mengalami perubahan sebanyak 9 point manakala 2 point masih belum berubah. Selebihnya diharapkan konseli bisa berusaha sedaya upaya untuk mencapai target perubahan yang lebih maksimal.

A. Kesimpulan

mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Setelah melakukan identifikasi, diagnosis konselor memulai proses menulis melalui *recognition/intial writing*, *examination/exercise*, *juxtaposition/feedback*, dan *application to self*. Disimpulkan bahwa kesemuanya berfungsi untuk meningkatkan *confidence* konseli. Selain itu juga melalui beberapa proses menulis konseli dapat mengambil pelajaran yang bermakna dari yang telah ia jalani.

2. Hasil akhir dari proses Terapi Menulis dalam meningkatkan *confidence* seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tersebut dapat dinyatakan berhasil. Dari hasil itu dapat disimpulkan bahwa kondisi yang telah berubah terdiri dari 9 point jadi $9/11 \times 100\%$

- mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Setelah melakukan identifikasi, diagnosis konselor memulai proses menulis melalui *recognition/intial writing*, *examination/exercise*, *juxtaposition/feedback*, dan *application to self*. Disimpulkan bahwa kesemuanya berfungsi untuk meningkatkan *confidence* konseli. Selain itu juga melalui beberapa proses menulis konseli dapat mengambil pelajaran yang bermakna dari yang telah ia jalani.
2. Hasil akhir dari proses Terapi Menulis dalam meningkatkan *confidence* seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tersebut dapat dinyatakan berhasil. Dari hasil itu dapat disimpulkan bahwa kondisi yang telah berubah terdiri dari 9 point jadi $9/11 \times 100\%$

juga sangat sesuai dengan

trovet jadi dengan

k mengungkapkan per

juga sangat dianjurkan

1. Terapi menulis ini sangat bagus untuk mengawal keadaan emosi negatif jadi diharapkan selanjutnya bisa dikembangkan dengan lebih lagi. Terapi ini juga sangat sesuai digunakan untuk individu mempunyai tipe *introvet* jadi dengan adanya terapi menulis ini menjadi wadah untuk mengungkapkan perasaan yang terpendam.
2. Terapi menulis ini juga sangat dianjurkan untuk dilakukan oleh kalangan kerana dengan adanya terapi ini individu dapat melakukan *healing* sekaligus melihat dengan mata kasar lewat bacaan tentang masalah sendiri yang telah dituliskan sekaligus merefleksikan point menjadi positif.

- juga sangat sesuai dengan
- trovet* jadi dengan
- k mengungkapkan per
- juga sangat dianjurkan

al Psikologi Indonesia Vol. 2, No. 2, Januari
 Qur'ani, Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 1
 2015, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setia
 Pustaka Pelajar,.
 onsep Diri, Harga Diri, dan Kepercayaan Di
 Januari 1996
 Menulis Pengalaman Emosional dalam Terap
 h pada Remaja". *Jurnal Humanitas* Vol. IX
 teori dan Teknik Konseling, Jakarta : PT Inde
 dbook of Low-Cost Interventions to Promot

- al Psikologi Indonesia Vol. 2, No. 2, Januari
 Qur'ani, Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 1
 2015, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setia
 Pustaka Pelajar,.
 onsep Diri, Harga Diri, dan Kepercayaan Di
 Januari 1996
 Menulis Pengalaman Emosional dalam Terap
 h pada Remaja". *Jurnal Humanitas* Vol. IX
 teori dan Teknik Konseling, Jakarta : PT Inde
 dbook of Low-Cost Interventions to Promot

