

# Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya

Reyza Dahlia Murti

Hamidah

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

---

## Abstract.

*This study aimed to test whether there is any significant influence of expressive writing in depression reduction on Vocational School students in Surabaya. This study uses experiment method with pretest-posttest control group design. The instrument used for collecting the data is BDI-II scale. This study was conducted on female students in Xth class of 1st Kawung Vocational School in Surabaya with age range from 15 to 17 years old and had major/severe depression. The number of research subjects is 8 persons who are evenly divided into control group and experimental group. The data analysis is done by non-parametric statistical technic; Mann-Whitney U-Test with the help of SPSS 17.0 for windows programme. Based on the result of data analysis, it is obtained the value of  $Z = -0,436$  with  $p$  value =  $0,332$  for 1-tailed test. This calculation result indicates that no significant influence of expressive writing in depression reduction on Vocational School students in Surabaya.*

**Keywords:** *expressive writing, depression*

## Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adakah pengaruh signifikan *expressive writing* terhadap penurunan depresi pada remaja SMK di Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest control group design*. Alat pengumpul data yang digunakan berupa skala BDI-II. Penelitian ini dilakukan pada remaja perempuan kelas X di SMK Kawung 1 Surabaya yang berusia 15-17 tahun dan sedang mengalami depresi berat. Jumlah subjek penelitian sebanyak 8 orang yang dibagi secara merata ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik non-parametrik, yaitu *Mann-Whitney U-Test* dengan menggunakan bantuan program SPSS 17.0 *for windows*. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh nilai  $Z = -0,436$  dengan nilai  $p = 0,332$  untuk uji 1-arah. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan *expressive writing* terhadap penurunan depresi pada remaja SMK di Surabaya.

**Kata kunci:** *expressive writing, depresi*

---

**Korespondensi:** Reyza Dahlia Murti, Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Jl. Dharmawangsa Dalam Selatan Surabaya 60286, e-mail: ica\_rei@yahoo.com atau hamidah\_dra@yahoo.com

Salah satu karakteristik khas perkembangan remaja adalah emosi menjadi lebih labil (Santrock, 2002). Ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan emosi mereka yang menjadi lebih labil dapat mengarahkan pada terjadinya gangguan *mood* seperti depresi.

Sebagian besar depresi pada remaja tidak terdiagnosis (Davis, 2005; Garber, dkk., 1988; Hamman, dkk., 1990, dalam Davison, dkk., 2006). Masa remaja merupakan masa kekalutan emosi, introspeksi yang berlebihan, dan sensitivitas yang tinggi sehingga seringkali gejala-gejala depresi dianggap sebagai bagian dari dampak perubahan perkembangan remaja (Lubis, 2009).

Prevalensi depresi pada remaja perempuan meningkat hingga 50% lebih besar dibandingkan remaja laki-laki (Costello, dkk., 2002, dalam Davis, 2005). Gilbert dan Nolen-Hoeksema (dalam Cynthia & Zulkaida, 2009) menjelaskan bahwa perempuan memiliki kemungkinan dua kali lebih banyak untuk mengalami depresi daripada laki-laki, serta kebanyakan masalahnya berhubungan dengan masalah psikologis dan sosial.

Remaja dengan rentang usia 15-17 tahun pada umumnya sedang menempuh pendidikan di sekolah menengah. Para peneliti menemukan bahwa tahun pertama dapat menyulitkan bagi banyak siswa (Eccles & Midgely, 1990; Simmons & Bluth, 1987, dalam Santrock, 2002) karena mengalami perubahan suasana dari lingkungan sekolah lanjutan pertama ke sekolah menengah atas atau kejuruan yang terkait dengan keadaan meninggalkan sekolah lama, serta hubungan pertemanan dan persahabatan yang telah terjalin (Santrock, 2002) sehingga menyebabkan siswa kelas X lebih rentan mengalami depresi.

Sekolah Menengah Kejuruan merupakan sekolah menengah yang bertujuan untuk mempersiapkan siswanya agar siap bekerja setelah lulus sekolah. Tujuan tersebut mendukung tercapainya persiapan karier remaja, dimana hal ini merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui remaja (Hurlock, 1999). Selama ini depresi pada remaja SMK kurang mendapat perhatian dari para peneliti jika dibandingkan dengan SMA, padahal bisa jadi terdapat kondisi tertentu yang hanya terjadi atau dimiliki oleh SMK sehingga dapat mempengaruhi depresi yang dialami siswa SMK. Berdasarkan fenomena tersebut maka perlu diteliti bagaimana kondisi

depresi pada siswa SMK agar diperoleh gambaran yang lebih luas tentang depresi pada remaja.

Salah satu gambaran depresi pada remaja di Surabaya dapat dilihat dari hasil penelitian Hamidah dan Mahajudin yang menunjukkan 87% subjek mengalami depresi berat (Hamidah & Mahajudin, 2008). Besar prosentase jumlah remaja di Surabaya yang mengalami depresi berat menunjukkan pentingnya dilakukan penelitian untuk mengkaji metode/strategi yang efektif dalam menurunkan depresi remaja di Surabaya.

Berbagai macam intervensi telah diteliti efektifitasnya untuk menurunkan depresi. Salah satu alternatif intervensi yang paling mudah (dapat dilakukan sendiri), murah, dan dapat dilakukan oleh siapa saja yaitu dengan melakukan *expressive writing* (Pennebaker, 2002). *Expressive writing* yaitu kegiatan menuliskan pikiran dan perasaan terdalam tentang suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dialami (Pennebaker, 1997; Pennebaker, 2002). Secara umum *expressive writing* dilaksanakan selama 15-30 menit dalam waktu 3-4 hari berturut-turut (Pennebaker, 1997).

Hasil penelitian meta-analisis yang dilakukan Smyth menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat menurunkan depresi secara signifikan (Smyth, 1996, dalam Pennebaker, 1997; Pennebaker, 2002) Salah satu penelitian tentang pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan depresi pada remaja di Indonesia juga menunjukkan terdapat pengaruh signifikan menulis pengalaman emosi terhadap depresi pada remaja (Purwandari & Hadi, 2005). Penelitian tersebut menggunakan subjek remaja laki-laki yang menjalani rehabilitasi NAPZA di Semarang, perlakuan diberikan 1 kali selama 60 menit, dan menggunakan BDI untuk mengukur depresi. Penelitian tersebut menggunakan subjek, alat ukur, dan metode penelitian yang berbeda dengan yang akan dilakukan dalam penelitian ini.

## Remaja

Istilah remaja berasal dari kata Latin, yaitu *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa, mencakup kematangan mental, emosi, sosial, dan fisik (Hurlock, 1999).

Hurlock (1999) menjelaskan bahwa masa remaja dimulai sejak individu matang secara seksual dan berakhir ketika mencapai usia matang

secara hukum. Batasan usia matang secara hukum di Indonesia yaitu 17 tahun atau telah menikah. Remaja yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja SMK di Surabaya dengan batasan usia antara 15-17 tahun.

Remaja memiliki beberapa ciri fisik, kognitif, dan sosio-emosional yang berbeda dengan anak-anak. Ciri-ciri tersebut antara lain munculnya tanda-tanda kelamin sekunder, matangnya alat reproduksi, cara berpikir menjadi lebih abstrak, logis, dan idealis, emosi menjadi lebih labil, hubungan dengan teman sebaya menjadi lebih intim dan konformitas menjadi semakin kuat (Santrock, 2002).

Selain memiliki karakteristik khusus, remaja juga memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Tugas-tugas perkembangan tersebut antara lain mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial, menerima keadaan fisiknya, mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosi, serta mempersiapkan karier, pernikahan dan keluarga (Hurlock, 1999). SMK merupakan sekolah menengah yang bertujuan mempersiapkan siswanya agar siap bekerja setelah lulus sekolah. Tujuan tersebut mendukung tercapainya persiapan karier remaja (Hurlock, 1999).

## Depresi

Beck (1967) menjelaskan bahwa individu yang depresi mempunyai pandangan negatif terhadap diri, dunia sekitar, dan masa depannya. Depresi memiliki ciri-ciri perubahan *mood* yang spesifik seperti kesedihan, kesepian, dan apatis, konsep diri yang negatif, keinginan yang bersifat regresif dan menghukum diri sendiri, perubahan vegetatif seperti kehilangan berat badan, gangguan tidur, dan kehilangan libido, serta perubahan tingkat aktivitas (Beck, 1985, dalam Hamidah, dkk., 2005).

Beck (1967) menjelaskan bahwa pada awal kehidupan, individu mengembangkan berbagai konsep dan sikap mengenai diri dan dunianya. Konsep-konsep tersebut berkembang berdasarkan pengalaman individu, sikap dan opini yang dikomunikasikan orang lain padanya, serta dari identifikasi diri dengan figur kunci seperti orangtua, saudara, dan teman. Konsep yang menyimpang dari realitas dan kumpulan sikap

negatif yang kronis terhadap diri, dunia, dan masa depan (*negative triad*) dapat menyebabkan individu rentan mengalami gangguan psikologis.

Remaja yang memiliki kecenderungan depresi peka terhadap tipe situasi kehidupan tertentu seperti situasi traumatis, situasi yang dapat menurunkan konsep dirinya, adanya rintangan untuk mencapai tujuan penting, penyakit fisik atau ketidaknormalan, serta situasi yang penuh stres. Beberapa pemicu depresi pada remaja antara lain gagal dalam ujian, patah hati, dan ditolak oleh lingkungan sekitar. Seseorang harus sensitif pada situasi tersebut dan memiliki *negative triad* yang menyebabkan depresi klinis.

## *Expressive Writing*

*Expressive writing* merupakan salah satu bentuk terapi yang digunakan untuk menurunkan depresi. *Expressive writing* yaitu membicarakan pengalaman yang menggusarkan atau kejadian traumatis mengenai emosi yang tersembunyi untuk mendapatkan wawasan dan cara penyelesaian dari trauma (Breuer, 1895; Freud, 1966, dalam Pennebaker, 2002).

Karakteristik *expressive writing* yaitu partisipan menulis pengalaman traumatis dalam hidupnya, waktu pelaksanaan selama 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 mereka alami, dan efek langsung yang dirasakan oleh sebagian besar partisipan ketika mengingat pengalaman traumatisnya antara lain menangis atau sangat marah (Slatcher & Pennebaker, 2005).

Seseorang yang melakukan *expressive writing* akan belajar menyatukan isi pikirannya, mengingat peristiwa traumatis yang pernah dialami untuk dihadirkan kembali ke dalam pikiran, memilih hal-hal yang ingin disampaikan melalui tulisan, dan melatih emosi agar terbiasa menghadapi kembali peristiwa yang awalnya dianggap traumatis (Pennebaker, 2002). Semakin sering menulis, diharapkan orang yang bersangkutan akan memperoleh gambaran tentang peristiwa traumatisnya secara menyeluruh sehingga semakin memahami peristiwa tersebut, berpikir luas dan integratif, mampu melakukan refleksi diri, dan akhirnya memandang peristiwa traumatis tersebut dari

sudut pandang yang berbeda sehingga mampu menemukan penyelesaiannya (Pennebaker, 2002).

Memahami sebab-sebab suatu peristiwa yang mengganggu bersama dengan sikap refleksi diri merupakan prasyarat utama untuk memperoleh peningkatan kesehatan (Pennebaker, 2002). Individu yang telah mampu memahami apa yang terjadi padanya akhirnya menyadari bahwa tidak semua yang terjadi adalah murni dari kesalahannya sehingga ia akan mampu melihat dirinya secara lebih positif. Hal tersebut juga dapat meningkatkan konsep diri individu, dimana konsep diri ini diketahui sangat berpengaruh terhadap penurunan depresi (Bibring, 1953; Jacobson, 1953, dalam Beck, 1967; Sukmawati & Yuniati, 2008). Ketika konsep diri meningkat, maka sikap negatif tentang diri sendiri, dunia sekitar, dan masa depan akan berkurang sehingga depresi menurun.

Pennebaker (2002) menunjukkan syarat tulisan yang bermanfaat bagi penulisnya antara lain: 1) semakin banyak penggunaan kata-kata yang beremosi positif seperti bahagia, cinta, baik, tertawa, 2) kata-kata dengan kandungan emosi negatif yang jumlahnya sedang (tidak banyak atau sedikit) seperti marah, terluka, buruk, 3) menggunakan lebih banyak kata-kata kognitif pada hari terakhir seperti pemikiran kausal (sebab, akibat, alasan) dan wawasan/refleksi diri (memahami, menyadari, mengetahui), serta 4) membangun kisah yang jelas, koheren, dan terorganisir dengan baik pada hari terakhir melakukan *expressive writing*.

Penelitian ini ingin mengetahui adakah pengaruh signifikan *expressive writing* terhadap penurunan depresi pada remaja SMK di Surabaya? Pertanyaan tersebut akan dijawab melalui penelitian ini.

## METODE PENELITIAN

### Tipe penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest control group design*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *expressive writing*, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah depresi. *Expressive writing* dilakukan dengan cara menuliskan pikiran dan perasaan terdalam tentang pengalaman traumatis atau pengalaman emosi yang pernah

dialami selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit setiap kali perlakuan diberikan. Depresi diukur menggunakan skala BDI-II yang mengacu pada DSM-IV.

### Subjek penelitian

Subjek penelitian ini adalah remaja SMK di Surabaya. Sampel penelitian adalah siswa SMK Kawung 1 Surabaya dengan karakteristik: remaja perempuan, kelas X, rentang usia 15-17 tahun, dan sedang mengalami depresi berat. Depresi berat diketahui berdasarkan skor BDI-II yang berada dalam rentang 29-63.

### Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala BDI-II yang dikembangkan oleh Beck tahun 1996. Alat ukur ini terdiri dari 21 aitem yang berupa kelompok pernyataan yang mewakili 21 indikator depresi. Skor setiap aitem berkisar antara 0-3, sehingga skor total berkisar antara 0-63. Semakin tinggi skor total yang diperoleh berarti semakin tinggi pula tingkat depresi yang dialami, dan sebaliknya. Validitas BDI-II diukur menggunakan *content validity*. Reliabilitas alat ukur dihitung menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program SPSS 17.0 for windows. Uji reliabilitas BDI-II pada 121 remaja perempuan kelas X di SMK Kawung 1 Surabaya menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,773.

### Analisis data

Analisis data diolah menggunakan statistik non-parametrik teknik *Mann-Whitney U-Test* karena penelitian ini menggunakan 2 kelompok subjek (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) yang independen dan data penelitian ini tidak memenuhi syarat normalitas.

## HASIL DAN BAHASAN

### Gambaran Subjek Penelitian

Hasil pretest menunjukkan sebanyak 23 siswa (18%) mengalami depresi rendah, 32 siswa (25%) mengalami depresi ringan, 57 siswa (44,5%) mengalami depresi sedang, dan 16 siswa (12,5%) mengalami depresi berat. Depresi sedang merupakan tingkat depresi yang paling banyak dialami siswa, yaitu sebanyak 44,5% dari jumlah

siswa secara keseluruhan.

Depresi rendah yang dialami siswa laki-laki sebanyak 14,3% dan pada siswa perempuan sebanyak 18,2%, depresi ringan pada siswa laki-laki sebanyak 28,6% dan pada siswa perempuan sebanyak 24,8%, depresi sedang pada siswa laki-laki sebanyak 42,9% dan pada siswa perempuan sebanyak 44,6%, serta depresi berat dan pada siswa laki-laki sebanyak 14,3% dan pada siswa perempuan sebanyak 12,4%. Remaja laki-laki dan perempuan memiliki prosentase yang hampir sama pada setiap tingkatan depresi. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa prevalensi depresi pada remaja perempuan meningkat hingga dua kali lipat prevalensi depresi remaja laki-laki (Costello, dkk., 2002, dalam Davis, 2005; Gilbert dan Nolen-Hoeksema, dalam Cynthia & Zulkaida, 2009; Hamidah & Mahajudin, 2008).

### Hasil Analisis Data

Analisis data penelitian menggunakan *Mann-Whitney U-Test* dengan bantuan program SPSS 17.0 for windows menunjukkan nilai  $Z = -0,436$  dengan nilai  $p = 0,663$  untuk uji 2 arah. Penelitian ini menggunakan uji 1 arah sehingga  $p = 0,332$  yang berarti tidak signifikan, atau dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada penurunan depresi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini ditolak. Tidak ada pengaruh signifikan *expressive writing* terhadap penurunan depresi pada remaja SMK di Surabaya.

### Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan *expressive writing* terhadap penurunan depresi pada remaja SMK di Surabaya. Perbedaan penurunan depresi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terbukti tidak signifikan secara statistik, namun hasil *posttest* menunjukkan bahwa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sama-sama mengalami penurunan skor depresi. Hasil *expressive writing* subjek kelompok eksperimen menunjukkan bahwa keempat subjek telah memenuhi syarat yang ditulis oleh Pennebaker meskipun tidak semua syarat dipenuhi oleh semua

subjek, sehingga *expressive writing* mampu memberikan manfaat bagi mereka. Semakin banyak penggunaan kata-kata yang beremosi positif dan kata-kata kognitif pada hari terakhir menulis, penggunaan kata-kata negatif dalam jumlah sedang (tidak banyak atau sedikit), alur cerita yang jelas dan terorganisir dengan baik, serta munculnya pandangan dan harapan positif setelah melakukan *expressive writing* dapat membantu menurunkan depresi.

Berdasarkan teori Beck diketahui bahwa depresi berasal dari konsep diri negatif dan sikap negatif yang kronis tentang diri, dunia sekitar, dan masa depan (*negative triad*) (Beck, 1967), sehingga agar dapat menurunkan depresinya maka subjek harus mampu mengubah pandangan dan sikap negatifnya tersebut. Berdasarkan hasil *expressive writing* subjek kelompok eksperimen diketahui bahwa hampir semua subjek mampu melihat sisi positif dari peristiwa yang dialami dan memiliki harapan positif terhadap masa depannya. Munculnya pandangan dan harapan yang positif terhadap peristiwa yang awalnya dianggap negatif menunjukkan bahwa individu telah mengalami perubahan cara pandang dan mengubah sikap dirinya menjadi lebih positif daripada sebelumnya. Sikap tersebut berpengaruh terhadap konsep diri, dimana konsep diri diketahui memiliki korelasi negatif dengan depresi (Sukmawati & Yuniati, 2008).

Penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol juga mengalami penurunan depresi sehingga berakibat tidak signifikannya perbedaan penurunan depresi kedua kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen). Prosedur penelitian ini telah mengikuti standar prosedur *expressive writing* secara umum, serta penggunaan waktu dan instruksi *expressive writing* sesuai dengan yang dicontohkan Pennebaker. Kemungkinan terjadi keadaan tertentu ketika penelitian sehingga hal tersebut turut berpengaruh terhadap hasil penelitian.

Kelompok kontrol diminta menulis jadwal kegiatan sehari-hari pada saat yang sama ketika kelompok eksperimen diberi perlakuan *expressive writing*. Hal ini berbeda dengan prosedur penelitian secara umum dimana kelompok kontrol tidak diberi kegiatan apapun hingga *posttest* selesai dilakukan (Seniati, dkk., 2008). Pemberian kegiatan setelah *posttest* dapat

menghindarkan pengaruh kegiatan tersebut terhadap hasil penelitian. Kemungkinan hasilnya akan berbeda jika kelompok kontrol tidak diberi kegiatan apapun hingga *posttest* selesai dilakukan.

Kelompok kontrol diminta menuliskan jadwal kegiatan sehari-hari karena penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa menulis jadwal kegiatan sehari-hari tidak berpengaruh terhadap depresi yang dialami subjek kelompok kontrol (Koopman, dkk., 2005). Kenyataannya kelompok kontrol juga mengalami penurunan skor depresi. Kemungkinan yang terjadi yaitu ketika subjek kelompok kontrol menulis jadwal kegiatan sehari-hari, emosi mereka ikut muncul kembali meskipun sedikit atau tidak sebanyak emosi yang dimunculkan ketika melakukan *expressive writing*. Jika seperti itu, maka kegiatan tersebut memiliki efek yang sama seperti *expressive writing* sehingga dapat menurunkan depresi meskipun tidak sebanyak yang dialami oleh subjek kelompok eksperimen yang melakukan *expressive writing*.

Penjelasan lain yang dapat diberikan terkait penurunan depresi yang juga terjadi pada kelompok kontrol yaitu bahwa subjek kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diminta keluar kelas dan meninggalkan pelajaran untuk mengikuti kegiatan penelitian ini. Kegiatan keluar kelas dianggap menyenangkan bagi subjek kedua kelompok sehingga hal ini dapat mengurangi stres mereka akibat mengikuti pelajaran di sekolah, apalagi jika pelajaran dan tugas sekolah dianggap sebagai salah satu stresor utama mereka.

Penelitian ini merupakan *quasi experiment* dimana peneliti tidak mampu mengontrol seluruh kegiatan sehari-hari subjek dan variabel lain yang mungkin dapat berpengaruh terhadap penurunan depresi subjek. Tidak signifikannya perbedaan penurunan depresi dalam penelitian ini kemungkinan juga disebabkan oleh faktor-faktor yang mengancam validitas internal penelitian yang tidak dapat dikontrol peneliti, seperti *proactive history* dan *experimental mortality*. *Proactive history* yaitu faktor perbedaan individu yang dibawa ke dalam penelitian. *Experimental mortality* terjadi karena ketidakhadiran subjek secara penuh pada seluruh kegiatan penelitian, terutama ketika *posttest* berlangsung.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Simpulan utama dari hasil penelitian ini yaitu tidak ada pengaruh yang signifikan *expressive writing* terhadap penurunan depresi pada remaja SMK di Surabaya. Temuan lain dalam penelitian ini yaitu depresi sedang merupakan tingkatan depresi yang paling banyak dialami oleh remaja kelas X di SMK Kawung 1 Surabaya, remaja laki-laki dan perempuan yang menjadi siswa kelas X di SMK Kawung 1 Surabaya memiliki prosentase yang hampir sama pada setiap tingkatan depresi, *expressive writing* dapat menurunkan depresi jika semakin banyak kata-kata beremosi positif dan kata-kata kognitif pada hari terakhir menulis, kata-kata beremosi negatif dalam jumlah sedang, alur cerita yang jelas dan terorganisir dengan baik, serta adanya pandangan dan harapan yang positif.

### Saran

Temuan dalam penelitian ini yaitu *expressive writing* dapat menurunkan depresi berdasarkan skor BDI-II, sehingga secara umum remaja disarankan membiasakan diri melakukan *expressive writing* untuk menceritakan keadaan diri dan emosi yang dirasakan, terutama setelah mengalami pengalaman traumatis atau pengalaman emosi. Selain itu, secara umum guru BK diharapkan dapat menciptakan suasana konseling yang nyaman dan membebaskan siswa dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan yang ingin disampaikan tanpa merasa takut/khawatir dihukum. Hal ini dapat membuat siswa merasa senang menceritakan masalahnya kepada guru BK. Secara khusus guru BK dapat diajarkan teknik *expressive writing* untuk menurunkan depresi yang dialami siswanya.

Saran yang dapat disampaikan kepada peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian tentang *expressive writing* adalah penggunaan waktu yang lebih lama untuk melakukan *expressive writing* sehingga perubahan-perubahan yang dialami dapat lebih terlihat melalui hasil tulisan dan skor depresi subjek.

## PUSTAKA ACUAN

- Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Cynthia, T. & Zulkaida, A. (2009). Kecenderungan depresi pada mahasiswa dan perbedaan berdasarkan jenis kelamin. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Sipil)*, 3 Oktober 2009, A66-A71.
- Davis, N.M. (2005). Depression in children and adolescents. *The Journal of School Nursing*, 21 (6), 311-317.
- Davison, G.C., Neale, J.M., & Kring, A.M. (2006). *Psikologi abnormal (9th ed.)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hamidah & Mahajudin, M. (2008). *Pengembangan model intervensi terapi kelompok dengan dukungan sosial yang berbasis sekolah dan keluarga pada remaja yang mengalami gangguan depresi*. Surabaya: Universitas Airlangga, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat.
- Hamidah, Yuniar, I., & Ambarini, T.K. (2005). *Pemetaan model kepribadian dan pola asuh dari orang tua pada remaja dengan gangguan depresi di Surabaya*. Surabaya: Universitas Airlangga, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (5th ed.)*. Jakarta: Erlangga.
- Koopman, C., Ismailji, T., Holmes, D., Classen, C.C., Palesh, O., & Wales, T. (2005). The effects of expressive writing on pain, depression, and posttraumatic stress disorder symptoms in survivors of intimate partner violence. *Journal of Health Psychology*, 10 (2), 211-221.
- Lubis, N.L. (2009). *Depresi: Tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Pennebaker, J.W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *American Psychological Society*, 8 (3), 162-166.
- Pennebaker, J.W. (2002). *Ketika diam bukan emas: Berbicara dan menulis sebagai terapi*. Bandung: Mizan.
- Purwandari, E. & Hadi, S. (2005). Pengaruh menulis pengalaman emosional terhadap memori otobiografi dan depresi pada remaja yang menjalani rehabilitasi NAPZA. *Sosiosains*, 18 (2), 193-208.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-span development: Perkembangan masa hidup, jilid II (5th ed.)*. Jakarta: Erlangga.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B.N. (2008). *Psikologi eksperimen (3rd ed.)*. Jakarta: PT Macanan Jaya Cemerlang.
- Slatcher, R.B. & Pennebaker, J.W. (2005). *Emotional processing of traumatic events (2nd ed.)*. Boca Raton, FL: CRC Press LLC.
- Sukmawati & Yuniati, R. (2008). Hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan depresi pada remaja. *Psikohumanika*, 1 (1), 41-49.