



**Terapi *Expressive Writing* dengan Media *Scrapbook* dalam
Mengatasi Remaja *Broken Home* di Desa Petung
Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik**

Skripsi

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos.)

Oleh:

Dzul Faridah Arini

NIM: B93217131

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2021**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dzul Faridah Arini

Nim : B93217131

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul ***Terapi Expressive Writing dengan Media Scrapbook dalam Mengatasi Remaja Broken Home di Desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik*** merupakan Karya saya sendiri.

Jika terdapat pelanggaran pada skripsi saya ini, maka saya akan bersedia untuk diberikan sanksi sebagaimana yang telah ditetapkan.

Gresik, 30 April 2021

Yang memberi pernyataan



Dzul Faridah Arini

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Dzul Faridah Arini

NIM : B93217131

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Terapi *Expressive Writing* dengan Media *Scrapbook* dalam Mengatasi Remaja *Broken Home* di Desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 11 April 2021

Menyetujui, 9 April 2021

Dosen Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lukman Fahmi', with a stylized flourish at the end.

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.

NIP. 19731121200511002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

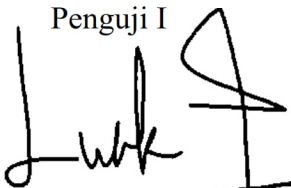
Terapi *Expressive Writing* dengan Media *Scrapbook* dalam Mengatasi Remaja *Broken Home* di Desa Petung

Disusun Oleh

Dzul Faridah Arini B93217131

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu, pada tanggal 3 Mei 2021

Penguji I



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 19731121200511002

Penguji II



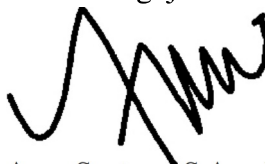
Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.
NIP. 196012111992032001

Penguji III



Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag.
NIP. 196803091991031001

Penguji IV



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd
NIP. 197008251998031002

Surabaya, 2 Juli 2021



Dekan,

Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003



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 : Dzul Faridah Arini
NIM : B93217131
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : dzulfaridaharini@gmail.com

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

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

**TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* DENGAN MEDIA *SCRAPBOOK* DALAM
MENGATASI REMAJA *BROKEN HOME* DI DESA PETUNG KECAMATAN
PANCENG KABUPATEN GRESIK**

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, 8 November 2021

Penulis

()
Dzul Faridah Arini

ABSTRAK

Dzul Faridah Arini B93217131, Terapi *Expressive Writing* dengan Media *Scrapbook* dalam Mengatasi Remaja *Broken Home* di Desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik.

Fokus yang pertama pada penelitian ini adalah runtutan proses terapi *expressive writing* dengan media *scrapbook* pada remaja *broken homedi* desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik. Yang kedua pada penelitian ini juga bisa mengetahui hasil dari penerapan proses *treatmen* yang telah diberikan pada konseli sebagai bantuan pengentasan masalah.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dimana seseorang bisa menemukan jawaban dari permasalahannya dan penyelesaian yang tepat atas masalah yang terjadi. Disamping itu, proses konseling yang diawali dengan identifikasi masalah hingga *followup* dilakukan, peneliti juga menyisipkan medi *scrapbook* sebagai tambahan dalam menjalani terapi *expressive writing*.

Dari semua rangkaian yang telah dilakukan dihasilkan sebuah proses konseling yang berhasil dan baik untuk kehidupan konseli kedepannya. Ini dibuktikan dengan perbandingan yang menonjol dari konseli sendiri maupun data yang didapat oleh konselor sebelum maupun sesudah proses penelitian berlangsung. Misalnya konseli melakukan hal-hal positif dan mulai mau membaur dengan lingkungan tempat ia tinggal.

Kata kunci : Terapi *Expressive Writing*, Media *Scrapbook*, *Broken Home*.

ABSTRACT

Dzul Faridah Arini B93217131, Expressive Writing Therapy by scrapbook within broken home for teenagers in Petung Village Panceng Sub-District Gresik District.

The first focus of this research is process of expressive writing therapy by scrapbook within broken home for teenagers. The second, this study can also find out the value of implementing this treatment process which has been given to as problem solving assistance.

The research method used here is qualitative with approaching case study in which someone can know the answer of their own problems and the appropriate solutions for all the problems happening. Aside from that, counseling process started by identifying the problem until following up conducted. The research also inserts scrapbook medium as the addition of undergoing expressive writing therapy.

For all the series, it can be produced a good and successful counseling process for the future counseling. This has been proved with the conspicuous comparison from the counselee itself or the data received from the counselor before or after the research. For example, the counselee does positive things and begins to want to mingle with the environment in which he lives.

Keyword : Expressive Writing Therapy, Scrapbook, Broken Home

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	7
F. Definisi Konsep.....	9
1. Terapi <i>Expressive Writing</i>	9
2. Media <i>Scrapbook</i>	10
3. <i>Broken Home</i>	11
G. Metode Penelitian	
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	12
2. Lokasi Penelitian	12
3. Jenis dan Sumber Data	13
4. Tahap-tahap Penelitian	13
5. Teknik Pengumpulan Data	14

6. Teknik Validitas Data.....	17
7. Teknik Analisis Data.....	18
H. Sistematika Pembahasan	19

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

A. Teknik Expressive Writing

1. Pengertian <i>Expressive Writing</i>	21
2. Tujuan <i>Expressive Writing</i>	23
3. Manfaat Teknik <i>Expressive Writing</i>	24
4. Mekanisme <i>Expressive Writing</i>	25
5. Tahapan <i>Expressive Writing</i>	28
6. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Expressive Writing</i>	30

B. Media Scrapbook

1. Pengertian <i>Scrapbook</i>	30
2. Langkah-Langkah Penggunaan Media <i>Scrapbook</i>	32

C. Broken Home

1. Pengertian <i>Broken Home</i>	32
2. Penyebab Terjadinya <i>Broken Home</i>	34
3. Dampak <i>Broken Home</i>	34

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan 35

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	38
B. Lokasi Penelitian.....	39
C. Jenis dan Sumber Data	39
D. Tahap-tahap Penelitian.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Validitas Data	46
G. Teknik Analisis Data.....	47

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	49
B. Penyajian Data	62
C. Pembahasan Hasil	83
1. Perspektif Teori.....	83
2. Perspektif Islam.....	88

BAB V : PENUTUP

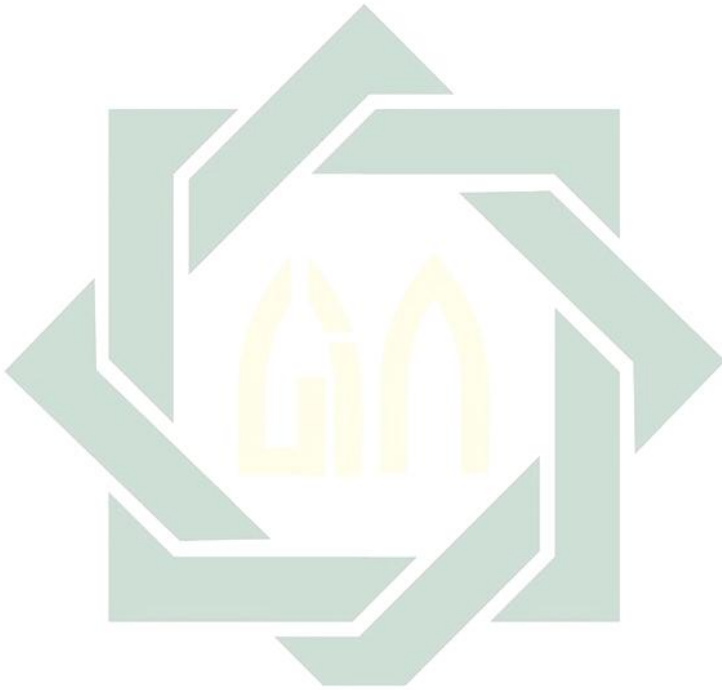
A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	93
C. Keterbatasan Penelitian.....	94

DAFTAR PUSTAKA.....	95
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	98
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Tahapan <i>application to self</i>	82
---	-----------

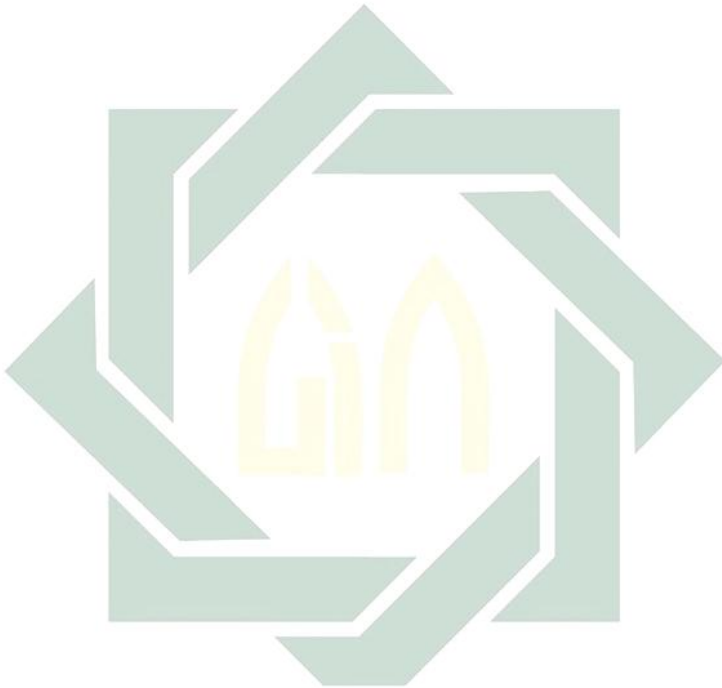


DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Pelaksanaan <i>Recognition/Initial Writing</i>	.70
Gambar 4.2 Pelaksanaan <i>Recognition / Initial Writing</i>	.71
Gambar 4.3 Pelaksanaan <i>Examination/Writing Exercise</i>	.74
Gambar 4.4 Pelaksanaan <i>Examination/Writing Exercise</i>	.76
Gambar 4.5 Pelaksanaan <i>Examination/Writing Exercise</i>	.77
Gambar 4.6 Pelaksanaan <i>Examination/Writing Exercise</i>	.79
Gambar 4.7 Pelaksanaan <i>Justapposition/Feedback</i>.....	.81

DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1 Skema Sebelum Proses Konseling.....	67
--	-----------



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pasangan yang menjalin mahligai pernikahan sangat ingin menjadikan keluarganya sebagai keluarga yang bahagia, aman dan tentram. seperti yang telah di firmankan oleh Allah pada surat Ar-Rum ayat 21:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantara rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir”.¹

Bukan keluarga yang sakinah, mawaddah, warohmah saja yang diimpikan oleh setiap pasangan yang berumah tangga. Dan disisi lain, mengharapkan sebuah buah hati juga menjadi dambaan semua pasangan yang sudah menikah. Anak dipandang sebagian orang sebagai alat pemersatu suami dan istri setelah ikatan pernikahan. Namun jika keluarga yang terbentuk memang sejatinya sudah mempunyai masalah, maka perceraianpun bisa saja terjadi meskipun sudah ada anak ditengah-tengah mereka.

¹ Al-Qur'an, Ar-Rum :21.

Perceraian yang terjadi bisa saja membuat anak mereka tumbuh dengan semestinya karena susahny menerima keputusan pisahnya orangtua mereka.² Menurut Prodjohamidjojo, perceraian merupakan putusny tali pernikahan yang ditetapkan didepan hakim pengadilan sesuai syarat-syarat yang telah ada pada undang-undang.³ Sedangkan menurut Subekti, perceraian sendiri diartikan sebagai penghapusan sebuah pernikahan yang diputuskan oleh hakim karena adanya permintaan dari salah satu pihak dalam pernikahan itu. Perceraian sendiri menurut Syarifuddin terbagi menjadi 4, yang pertama adalah perceraian yang terjadi atas kehendak Allah, misalnya kematian dari salah satu pasangan. Kedua, yaitu perceraian yang bersumber dari ucapan suami karena adanya alasan tertentu yang biasanya di sebut talaq. Yang ketiga adalah perceraian yang terjadi karena kehendak istri. yang terakhir atau keempat adalah perceraian yang disebabkan oleh kehendak hakim sebagai pihak ketiga yang menentukan berhak atau tidaknya suami istri itu terus menjalin sebuah pernikahan atau tidak karena suatu hal.⁴

Dampak ketika bercerai saat sudah mempunyai anak adalah dampak psikologis yang buruk bagi anak-anak. Seperti kehilangan salah satu sosok orangtuanya yang selama ini menjadi actor idola dalam kehidupannya. Anak apabila tidak bisa menerima dengan baik keputusan orangtuanya untuk berpisah akan mengalami gangguan

² Erwin Erlangga, *Terapi Kelompok dengan Teknik Logoterapi untuk Meningkatkan Penerimaan Anak Broken Home*, Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI), Vol.2, No.1, Januari 2017, Hal. 2

³ Sarah Hafiza, Marty Mawarpury, *Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home*, PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.5, No. 1, 2018, hal. 59

⁴Ibid., hal. 61

kesehatan mentalnya, seperti cemas, stress, bahkan sampai depresi.⁵

Remaja yang menjadi korban *broken home* akan merasa malu untuk muncul di lingkungan sekitarnya. Remaja juga merasa terasingkan walaupun itu hanya sebatas ketakutan remaja tersebut. Remaja yang mengalami ini juga cenderung malas berbicara, apalagi membahas tentang keluarganya. Seperti halnya pada saat wawancara, konseli sebelumnya aktif dalam menjawab pertanyaan yang dilontarkan, namun ketika pertanyaan sudah menyinggung keluarga, konseli hanya berdiam bahkan mengalihkan pembicaraan.

Konseli juga sering tidak mau memberikan penjelasan lebih tentang sosok ayah. Hanya menjelaskan sekilas siapa ayahnya dan sosok ayah yang ia terima sejak kecil. Kesulitan yang dialami konselor juga karena kurang terbukanya konseli dalam menceritakan tentang keluarganya, konseli merupakan seorang yang *introvert*. Tidak semua permasalahan yang terjadi pada dirinya ia ceritakan. Konseli lebih suka mengutarakan keluh kesahnya pada sebuah buku diary. Maka dari itu konselor berinisiatif untuk menggunakan terapi *ekspressive writing* sebagai pembantu dalam menyelesaikan masalahnya. *Expressive writing sendiri* ialah sebuah proses terapi dengan menerapkan metode menulis ekspresif untuk menggunakan pengalaman emosional dan mengurangi rasa stress yang dialami individu sehingga hal ini mampu menjadikan individu menjadi lebih baik dari segi kesehatan fisik, membuat pikiran menjadi lebih rileks serta memperbaiki perilaku yang akan mempengaruhi kestabilan

⁵Desi Wulandari, Nailul Fauziah, *Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis)*, Jurnal Empati, Vol. 8, No. 1, Januari 2019, Hal. 3

emosi juga. Ekspresif emosional bisa dikatakan sebagai ekspresif natural dari emosi yang sebenarnya.⁶ Dan menulis menurut Depdikbud⁷ hasil dari apa yang dilahirkan pikiran atau perasaan melalui tulisan. Melukiskan perasaan serta mampu mengungkapkan isi emosi dengan tepat adalah maksud dari ekspresif. Emosi sendiri diartikan sebagai sesuatu yang diartikan dengan ekspresi emosi. Jadi, *expressive writing* merupakan pengungkapan isi pikiran atau perasaan yang dialami seseorang melalui tulisan tangan.

Disamping lewat tulisan, konselor juga menyiapkan sebuah *scrapbook* yang nantinya bisa dibuat menyimpan tulisan-tulisan dari konseli. *Scrapbook* sendiri merupakan seni dan teknik menghias sebuah album agar album itu menjadi suatu hal yang menarik dan indah.⁸ Konseli bisa menyimpan tulisannya di *scrapbook* ini dan menjadikan perjalanan hidupnya sebagai pembelajaran yang indah. Sehingga *scrapbook* bisa menjadi media pendamping yang cocok untuk terapi *expressive writing*.

Pada akhirnya, peneliti melakukan penggalan data yang lebih mendalam lagi untuk mendapatkan sebuah hasil yang maksimal dengan membuat judul penelitian “**Teknik *Expressive Writing* dengan Media *Scrapbook* dalam Mengatasi Remaja *Broken Home* di Desa PetungKecamatan Panceng Kabupaten Gresik**”

⁶ Qanitatinn dkk, *Pengaruh Katarsisi dalam Menukilis Ekspresif Writing Sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi UNDIP, Vol.9 No. 1 2011, hal.25

⁷ Fikri, H. T, *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Remaja*, Jurnal Humanitas, Vol.1X, No.1 2012, hal.115

⁸ Iva Hardiana, *Terampil Membuat 50 Kreasi Scrapbook Cantik pada Frame*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), hal. 4

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Penerapan Terapi *Expressive Writing* dengan Media *Scrapbook* dalam Mengatasi Remaja *Broken Home* di Desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik?
2. Bagaimana Proses Pendekatan dengan Terapi *Expressive Writing* dengan Media *Scrapbook* dalam Mengatasi Remaja *Broken Home* di Desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan diadakan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui penerapan Terapi *Expressive Writing* dengan Media *Scrapbook* dalam Mengatasi Remaja *Broken Home* di Desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik.
2. Mengetahui proses pendekatan dengan Terapi *Expressive Writing* dengan Media *Scrapbook* dalam Mengatasi Remaja *Broken Home* di Desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik.
3. Mengetahui kemampuan remaja dalam menangani *broken home* dengan terapi *expressive writing* dengan media *scrapbook*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan memberikan manfaat bagi penulis maupun pembacanya. Adapun manfaat pada hal ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil yang didapat pada penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai tempat pengembangan ilmu serta bahan kajian dan menambah pengetahuan baru bagi peneliti dan praktisi dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling tentang teknik *expressive writing* dengan media *scrapbook* dalam mengatasi remaja *broken home*.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah nilai keilmuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti agar mampu mendedikasikan tentang ilmu layanan konseling yang terbaik bagi konselinya. Dan juga dengan adanya penelitian ini, peneliti memberikan jawaban atas apa yang sudah diteliti tentang hasil terapi *expressive writing* dengan media *scrapbook* dalam mengatasi remaja *broken home*.

2. Bagi subjek penelitian

Peneliti berharap bahwasanya konseli bisa mengurangi perilaku buruk dan menggantinya dengan perilaku, sifat yang baik lagi dan lebih mengupayakan pencapaian masa depan yang lebih cemerlang lagi lewat terapi *expressive writing* dengan media *scrapbook*.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfilatud Dinariyah Arzaqil Wasi'ah dari prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (2019) yang berjudul “ **Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Family Therapy* untuk Mengatasi Rendahnya *Self Esteem* Anak *Broken Home* di Wonocolo Surabaya**” menitik beratkan pada penyelesaian masalah dengan *family therapy*. Dimana peneliti merubah perilaku konseli yang awalnya mudah menangis ketika diajak berdiskusi tentang ayah ibunya, sulit untuk jujur dan sekarang konseli sudah mulai tidak menangis jika ditanya perihal ayah dan ibunya.
 1. Persamaan : peneliti sama dalam menggunakan metode penelitian, yakni metode kualitatif dan juga peneliti sama-sama mengambil kasus tentang *broken home* dalam penelitiannya.
 2. Perbedaan : terapi yang digunakan dalam mengatasi kasus *broken home* juga berbeda, dimana penelitian yang sudah terlaksana menggunakan *family therapy* sebagai penanganan kasus yang sedang diteliti. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan terapi *expressive writing* dengan media *scrapbook* sebagai penanganan kasus.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Erwin Erlangga dari Fakultas Psikologi Universitas Semarang (2017) yang berjudul “ **Terapi Kelompok dengan Teknik Logoterapi untuk Meningkatkan Penerimaan Anak *Broken Home***” menjelaskan tentang proses pendekatan dengan mengumpulkan 10 anak *broken home* dan menjadikan mereka satu kelompok besar untuk melakukan sebuah terapi agar mereka bisa menerima keadaan mereka.

- a. Persamaan : sama-sama mengangkat kasus *broken home* dan menggunakan wawancara dan observasi dalam menggali data yang diinginkan peneliti.
 - b. Perbedaan : penelitian yang telah dilakukan menggunakan terapi kelompok dengan teknik logoterapi, dan menggunakan metode penelitian kuantitatif dalam melaksanakan penelitian. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dan menerapkan terapi *expressive writing* dengan media *scrapbook*.
3. Penelitian yang dilakukan Nurul Azizah Zain, Cintia Bella Prastika dan Rizqi Putri Sholihatin dari Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang (2018) yang berjudul “ **Upaya Pengentasan Masalah Anak Korban *Broken Home* Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Person Centered***” memperoleh penjelasan bahwa masalah yang dihadapi konseli merupakan akibat dari masalahnya yang takut untuk memulai berbicara dengan siapapun. Sehingga konselor disini mengajak untuk melakukan konseling kelompok dengan pendekatan *person centered* supaya mengetahui bagaimana perkembangan konseli saat proses konseling berlangsung.
 - a. Persamaan : menjadikan remaja sebagai subjek penelitian dan persamaan permasalahan yang diangkat dalam melakukan penelitian.
 - b. Perbedaan : peneliti menggunakan metode penelitian campuran antara kuantitatif dan kualitatif, penerapan konseling kelompok juga pendekatan *person centered*. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan konseling individu dan penerapan teknik *expressive writing* dengan media

scrapbook sebagai alat bantu penyelesaian masalah konseli.

F. Definisi Konsep

1. Teknik Expressive Writing

Expressive writing merupakan proses terapi dengan penggunaan metode menulis ekspresif untuk menggunakan pengalaman emosional dan mengurangi *stress* yang dialami individu. Hal ini ditujukan untuk menenangkan pikiran, memperbaiki kesehatan fisik dan juga perilaku, hal ini juga dimaksudkan untuk menstabilkan emosi dari individu. Ekspresif emosional adalah pengekspresifan yang natural dari emosi yang sesungguhnya.⁹

Ekspresif *writing* atau yang disebut dengan menulis ekspresif menurut sumber yang menyebutkan bahwa menulis ekspresif berarti menuliskan perasaan yang ada pada dirinya kedalam buku dengan cara memberi cerita atau naratif.¹⁰

Expressive writing juga ialah sebuah terapi yang manakala menerapkan metode menulis ekspresif atau mengungkapkan pengalaman emosionalnya atau sekedar mengurangi *stress* yang

⁹ Qanitin dkk, *Pengaruh Katarsisi dalam Menulis Ekspresif Writing Sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi UNDIP, Vol.9 No. 1 2011, hal.25

¹⁰ J. W. Pennebaker, *Writing About Emotional Expression As a Therapeutic Process*, Psychological Science, Vol.8 No.3 1997, hal.164

sedang dirasakan sehingga individu menjadi lebih tenang dan bisa menstabilkan emosi.¹¹

Sehingga bisa disimpulkan bahwa terapi *expressive writing* adalah proses terapi yang menerapkan metode menulis ekspresif atau menuliskan, mencurahkan apa yang sedang terjadi atau pengalaman-pengalaman individu yang ingin di ungkapkan secara naratif yang membuat individu tersebut merasa tenang.

2. Media Scrapbook

Scrapbook sendiri diartikan sebagai sebuah seni menghias album agar album itu menjadi indah dan menarik.¹² *Scrapbook* juga bisa dikreasikan seindah mungkin dan tidak hanya dimanfaatkan sebagai album penyimpanan foto saja, namun bisa digunakan sebagai penyimpan kenangan indah.

Scrapbook juga mempunyai manfaat yang banyak, diantaranya adalah membangun kreativitas seseorang, sebagai dokumentasi, sarana rekreasi yang bisa menghilangkan stress dan juga bisa sebagai penyalur hobi.¹³

Bisa disimpulkan bahwa *scrapbook* adalah sebuah media yang mana terkandung seni didalam proses pembuatannya, dan *scrapbook* juga bisa

¹¹ Qanitin dkk, Pengaruh *Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi UNDIP, Vol. 9 No. 1 2011, hal.25

¹² Iva Hardiana, *Terampil Membuat 50 Kreasi Scrapbook Cantik pada Frame*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), hal.4

¹³ Tiara Kusnia Dewi, Rina Yuliana, *Pengembangan Media Pembelajaran Scrapbook Matrik Karangan Deskripsi Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas III Sekolah Dasar*, REFLEKSI EDUKATIKA : Jurnal Ilmiah Kependidikan, Vol. 1, No. 9

sebagai penyalur hobi dan kreativitas individu yang membuatnya.

3. *Broken Home*

Menurut Prodjohamidjojo, perceraian merupakan putusnya tali pernikahan yang sah di depan hakim pengadilan berdasarkan syarat-syarat yang telah ada pada undang-undang.¹⁴ Sedangkan menurut Subekti, perceraian sendiri diartikan sebagai penghapusan sebuah pernikahan yang diputuskan oleh hakim karena adanya tuntutan dari salah satu pihak dalam pernikahan itu.

Perceraian sendiri menurut Syarifuddin terbagi menjadi 4, yang pertama adalah perceraian yang terjadi atas kehendak Allah, misalnya kematian dari salah satu pasangan. Kedua, yaitu perceraian yang bersumber dari ucapan suami karena adanya alasan tertentu yang biasanya disebut talaq. Yang ketiga adalah perceraian yang terjadi karena kehendak istri. Yang terakhir atau keempat adalah perceraian yang disebabkan oleh kehendak hakim sebagai pihak ketiga yang menentukan berhak atau tidaknya suami istri itu terus menjalin sebuah pernikahan atau tidak karena suatu hal.¹⁵

Dari uraian diatas bisa diambil kesimpulan bahwa perceraian atau *broken home* adalah terputusnya sebuah tali pernikahan yang sebelumnya mengikat pasangan suami istri yang

¹⁴ Sarah Hafiza, Marty Mawarpury, *Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home*, PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.5, No. 1, 2018, hal. 59

¹⁵Ibid., 61

disebabkan oleh beberapa kondisi, sehingga tidak bisa melanjutkan hubungan perkawinan.

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Saat penelitian dilakukan, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif karena peneliti ingin lebih jauh mendalami masalah konseli yang dianggap berat. Dan jenis penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah penelitian studi kasus dimana peneliti melakukan observasi kuasi partisipan (penggabungan antara observasi partisipasi dan non partisipasi). Deskriptif kualitatif dipilih oleh peneliti sebagai jenis penelitian yang akan dilakukan. Penelitian jenis ini menghadirkan data dengan cara menggambarkan atau melukiskan suatu objek atau suatu peristiwa yang ditujukan untuk mengambil suatu kesimpulan yang berlaku secara umum yang ditujukan bukan untuk menguji atau bahkan mencari suatu teori baru.¹⁶

2. Lokasi Penelitian

Alasan dipilihnya subjek yang menjadi korban *broken home* adalah karena adanya kasus yang membuat seorang remaja kurang bisa menerima keadaannya. Disisi lain juga, subjek menarik diri dari lingkungan sekitar karena malu dan beranggapan bahwa apa yang telah dilakukannya membuat ia tidak diterima dan dikucilkan. Untuk lokasi penelitian adalah desa Petung kecamatan

¹⁶ Sutrisno Hadi, *Metode Research*, (Jakarta: Adi Offset, 1991), hal. 186

Panceng kabupaten Gresik, dimana subjek dan keluarganya tinggal.

3. Jenis dan Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini ada dua jenis,yaitu :

- a. Data primer: merupakan data yang paling utama dalam melakukan penelitian ini, dimana data primer ini merupakan subjek penelitian. Data yang diperoleh berupa foto, hasil wawancara, maupun yang lainnya.
- b. Data sekunder: merupakan data yang diperoleh dari penggalian data melalui *significant other* sebagai data tambahan pelengkap dari keterangan subjek. Dan juga ada beberapa data dari jurnal, buku maupun buku *diary* milik subjek.

4. Tahap-Tahap Penelitian

- a. *Planning*: dalam tahapan ini, peneliti melakukan assessment awal terkait masalah subjek yang bersangkutan. Mulai mensuspek subjek dengan berbagai keadaan setelah melakukan wawancara dan observasi.
- b. *Organizing*: setelah melakukan wawancara dan observasi, peneliti mencari jalan keluar atas permasalahan yang dialami subjek.
- c. *Actualizing*: subjek diajak untuk melakukan terapi sebagai jalan keluar atas permasalahan yang terjadi,
- d. *Controlling*: dalam penelitian ini, peneliti tetap mengawasi subjek agar tetap dalam jalur yang

- diarahkan dan bisa mengetahui pengaruh bagi subjek penelitian.
- e. Evaluasi: setiap pertemuan diadakan *followup* agar peneliti bisa mengetahui bagaimana keadaan konseli dan terus menanyakan perkembangan yang terjadi

5. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara Menurut Esterberg, wawancara atau *interview* adalah suatu kegiatan di mana dua orang dipertemukan dengan tujuan bertukar suatu informasi atau sebuah ide dengan cara tanya jawab dengan suatu tema tertentu.¹⁷

Sedangkan *interview* dijelaskan sebagai suatu metode dalam pengumpulan data yang ditujukan untuk memperoleh beragam data tentang individu yang diungkapkan melalui lisan dengan cara melakukan suatu percakapan secara langsung dan bertatap muka. (*facetoface relation*)

Salah satu cara untuk mendapatkan suatu informasi atau data dalam melakukan suatu penelitian adalah dengan melakukan wawancara atau *interview*. Hal ini dilakukan dengan cara berkomunikasi antar dua orang atau lebih secara lisan baik dalam bentuk terstruktur, semi terstruktur bahkan tidak terstruktur. Informasi yang tidak bisa didapat

¹⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2017), hal.231

melalui suatu observasi dan angket bisa didapatkan melalui cara ini

Dengan wawancara, informan akan membagi cerita kehidupannya dengan peneliti.¹⁸ Wawancara bisa dijadikan teknik untuk mengevaluasi hasil dari proses konseling. Wawancara dalam konseling dilakukan untuk menggali informasi tentang konseli secara mendalam.

Melaksanakan sebuah wawancara bisa secara pribadi maupun berkelompok. Dalam wawancara secara individu maupun berkelompok itu peneliti sebagai penanya bisa melaksanakan interview secara *directive*. Maksudnya, peneliti selalu mengusahakan agar mengarah pada pembicaraan yang sesuai dengan focus permasalahan akan diselesaikan. Namun, bisa juga peneliti menerapkan wawancara secara non *directive*. Hal ini maksudkan ketika peneliti tidak hanya ingin berfokuskan pada pembicaraan suatu masalah tapi juga ingin mengeksplor suatu permasalahan. Dalam wawancara yang mendalam, peneliti menyusun beberapa pertanyaan pokok untuk pedoman ketika membuka pertanyaan. Setelah itu pertanyaan berikutnya disesuaikan pada jawaban atas pertanyaan pokok yang telah dibuat.

¹⁸ J.R. Raco, Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulan (Jakarta: PT Grasindo, 2010), hal. 116

b. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi, observasi adalah suatu proses yang baku, dimana didalam suatu proses tersusun dari berbagai proses psikologis dan biologis.¹⁹ Observasi ialah metode mengumpulkan data oleh seorang peneliti untuk memperoleh banyak data atau informasi tentang berkembangnya permasalahan klien lewat pengamatan alat indera (khususnya mata) dan proses mencatat secara terstruktur dan tersusun terhadap beberapa kejadian atau gejala yang nampak pada saat momen itu terjadi.

Observasi sendiri memiliki beberapa tujuan yakni menemukan data dan informasi mengenai suatu fenomena baik itu tindakan dalam situasi sungguhan atau buatan, dapat mengukur perilaku serta mengamati, serta dapat menilai tingkah laku baik yang disengaja maupun tidak. Observasi merupakan salah satu awal untuk memulai untuk menggunakan teknik non tes. Observasi dikerjakan dengan cara menganalisis perubahan atau perilaku yang terjadi yang ditunjukkan oleh klien dalam waktu yang ditentukan. Dalam kegiatan observasi, konselor tidak boleh menambahkan sesuatu yang sedang diamati dari seorang klien. Data yang diperoleh harus dibiarkan apa adanya.

¹⁹ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2017), hal.145

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah peristiwa yang telah diabadikan dan sudah terjadi. Misalnya, gambar, foto, video, maupun momen-momen yang bersejarah lainnya. Hal-hal yang bisa dikatakan sebagai dokumen lainnya bisa berupa catatan sejarah seseorang, perjalanan hidup, biografi seseorang, maupun tulisan-tulisan yang telah diabadikan sebagai dokumen.²⁰

Dalam penelitian ini, dokumentasi yang akan dipakai adalah foto saat konseli sedang di rumah maupun foto saat konseli sedang melakukan aktivitas. Dokumen lain seperti tulisan konseli juga bisa dijadikan pendukung dalam penelitian.

6. Teknik Validitas Data

a. Triangulasi

Dalam mengecek keabsahan data dilaksanakan dengan mengecek data yang telah didapat melalui sumber-sumber yang tersedia. Hasil data penelitian ini dijabarkan, dikategorikan, mana pendapat yang sama dan tidak. Triangulasi yakni metode terbaik untuk menghilangkan ketidaksamaan susunan kenyataan yang ada dalam penelitian. Dengan bahasa lain, peneliti melakukan pengecekan kembali hasil temuannya dengan membanding-bandingkan

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2015), hal.329

dari sumber bacaan, metode maupun teori yang bermacam-macam.

7. Teknik Analisis Data

Penganalisisan data merupakan proses pengelompokan dan mengurutkan data dalam sebuah pola. Kelompok dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan dan dirumuskan sebuah hipotesis.²¹ Maka teknik analisis yang dipakai pada penelitian ini adalah teknik analisis komperatif, dimana teknik ini adalah yang paling berat karena karena betul-betul menerapkan logika induktif dalam analisisnya. Teknik komperatif bisa diartikan sebagai sebuah teknik yang berguna dalam proses perbandingan antara momen yang terjadi disaat peneliti mengamati kejadian tersebut dan dilakukan secara terus menerus sepanjang penelitian dilakukan.²² Kemudian agar data yang diperoleh sesuai dengan *focus* masalah, terdapat tiga langkah, yaitu:

a. Reduksi data

Digunakan dalam menentukan data ulang yang sesuai dengan masalah yang mau diteliti. Melakukan reduksi data yang dilaksanakan dengan membuat abstraks yaitu upaya membuat rangkuman inti. Data tentang konseli Shinta dibuatkan rangkuman, entah itu dari hasil penelitian maupun kepustakaan.

²¹ Suharsini, Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek cet.12*, (Jakarta: PT Rhineka Cipta), hal. 231

²² Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi*, (Jakarta: Kencana, 2013), hal. 295

b. Penyajian data

Disini peneliti memilah data yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam penelitian tentang konseli yang menarik diri dari lingkungan. Artinya, data yang telah dipilih dan dirangkum tadi mungkin bisa membantu dalam menemukan data yang mana yang diperlukan dalam penelitian ini.

c. Verifikasi

Yaitu menjelaskan tentang arti. Data yang dimaksud untuk menentukan data akhir dari semua tahapan proses analisis, hingga keseluruhan pada bagian terakhir ini muncul sebuah kesimpulan yang mendalam secara komperhensif dari data hasil penelitian.

H. Sistematika Pembahasan

Pada penelitian ini, sistematika yang dibuat oleh peneliti adalah sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN

Pendahuluan ini terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

Bab ini menjelaskan tentang kajian teoritis serta penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian. Pada bagian ini dijelaskan definisi teknik *expressive writing* yang meliputi : pengertian, tujuan, manfaat, mekanisme. Media *scrapbook* yang berisi: pengertian, manfaat, dan cara penggunaan. *Broken Home* yang berisi tentang pengertian,

penyebab terjadinya, dampak yang diakibatkan. Dan pembahasan yang terakhir adalah penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

BAB III : METODE PENELITIAN

Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang digunakan, dan juga pendekatan, jenis penelitian, subjek, tahapan penelitian, sumber data yang dicari, teknik pengumpulan data, keabsahan penelitian yang semuanya dibahas peneliti terkait penggalan informasi dengan konseli.

BAB IV ANALISIS DATA

Pertama yang akan dibahas pada bab ini adalah gambaran umum subjek penelitian dan penyajian data merupakan penjelasan tentang kondisi konseli sebelum maupun sesudah melakukan terapi, dan pembahasan hasil penelitian menurut perspektif teori dan perspektif islam.

BAB V PENUTUP

Dalam bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran serta keterbatasan penelitian. Kesimpulan akan dikaitkan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Sedangkan saran berisi tentang rekomendasi dari hasil penelitian yang sudah dilakukan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING*

1. Pengertian

Expressive writing adalah sebuah terapi yang menerapkan menulis ekspresif sebagai metode pengungkapan sebuah pengalaman emosional dan mengurangi *stress* yang dirasakan individu sehingga dapat membantu menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi.¹ Peenebecker mencetuskan pertama kali *Expressive Writing* pada tahun 1989. Peenebecker adalah sosok seorang professor yang ahli dibidang Psikologi sosial yang banyak mengkaji manfaat dari kegiatan menulis. Pada awal penelitiannya, Peenebecker meneliti manfaat menulis pada klien yang mengalami gangguan *Post Traumatic and Stress Disorder*. Kemudian Peenebecker memperdalam penemuannya dengan melakukan penelitian bidang psikososial yang berkaitan dengan relaksasi sosial dan hubungan *romantic*.²

¹ Qanitatin, dkk., *Pengaruh Katarsisi dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi UNDIP vol.9, No.1, 2011, hal.25

² Sindiro, Lidwiana Florentiana, *Efektivitas Expressive Writing Sebagai Reduktor Psychological Distress*, Universitas Sanata Dharma, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016), hal.96

Expressive writing merupakan sebuah proses penyembuhan dengan menerapkan metode menulis ekspresif untuk mencari pengalaman emosional dan menurunkan *stress* yang dialami konseli sehingga dapat membantu menjernihkan pikiran, memperbaiki kesehatan badan, menstabilkan emosi dan memperbaiki tingkah laku. Ekspresi emosional merupakan ekspresi yang alami dari emosi yang sesungguhnya.³

Menurut Depdikbud⁴ menulis dimaknai sebagai mengeluarkan perasaan atau pikiran lewat tulisan. Ekspresif sendiri diartikan sebagai kebiasaan seseorang untuk melukiskan isi atau perasaan emosi dengan benar. Emosi yaitu sesuatu yang diartikan dengan mengekspresikan emosi. Jadi *expressive writing* adalah pengungkapan semua isi yang ada pada perasaan atau pikiran yang dirasakan seseorang melalui tulisan tangan.

Dalam penelitian Peenebecker, Beliau memperlihatkan apa yang dinamakan dengan *short term focused writing* atau menulis yang berfokus dalam jangka pendek yang mempunyai pengaruh sangat hebat pada orang yang sedang memiliki masalah atau sedang sakit. Menulis dengan model seperti itu, tidak hanya mempunyai manfaat bagi mereka yang menutupi rahasia hidup yang dramatis, tetapi juga mereka yang mengalami penolakan saat

³ Qanitatinn dkk, *Pengaruh Katarsisi dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi UNDIP vol.9, NO.1, 2011, hal.25

⁴ Fikri, H. T, *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja*, Jurnal Humanitas Vol. IX No. 1, 2012, hal.115

melamar kerja, kesulitan saat sudah bekerja, dan saat menghadapi perceraian. Pada penelitiannya yang pertama, beberapa orang saja dan dipilih secara acak. Kemudian mereka diminta untuk menulis tentang rasa takut atau topik-topik yang kurang penting dalam empat hari, masing-masing 15 menit setiap harinya. Didapatkan bahwa saat menemui emosi yang menyerang pikiran secara jauh kedalam terhadap permasalahan individu dapat menambah kesehatan badan, sebagai tahap untuk menurunkan pemeriksaan ke dokter dalam sebulan dengan berpartisipasi saat penelitian berlangsung. Diberitakan, bahwa turunya konsumsi *aspirin* dan hampir semua untuk evaluasi jangka panjang sangat positif akibat dari dampak penelitian tersebut.⁵

Sehingga bisa dijelaskan bahwa terapi *expressive writing* dalam penelitian ini adalah sebuah proses terapi yang menggunakan metode menulis ekspresif atau menuliskan, mencurahkan apa yang sedang terjadi atau pengalaman-pengalaman individu yang ingin di ungkapkan secara naratif yang membuat individu tersebut merasa tenang.

2. Tujuan *Expressive Writing*

Menurut Peenebecker dan Chung, menulis ekspresif memiliki beberapa tujuan yaitu :

- a. Memberi arahan dengan menghubungkan harapan, ide, dan perasaan konseli ke dalam

⁵J.W.Peenebecker dan S.K.Beall, *Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease*, Jurnal of abnormal psychology, Vol.95.No.3,1968,hal.274-281.

media yang bisa tahan lama dan membuat klien merasa nyaman.

- b. Menolong konseli untuk memberi tanggapan yang benar dengan stimulusnya sehingga subjek tidak membuang energi dan waktu untuk merasakan perasaan yang buruk.
- c. Memberi bantuan subjek untuk mengurangi tekanan yang dirasakan sehingga membantunya meredam *stress*.⁶

3. Manfaat Teknik *Expressive Writing*

Manfaat yang dirasakan oleh klien yang menerapkan teknik *expressive writing* salah satunya membantu individu untuk mengingat dan meningkatkan kapasitas otak.⁷ *Expressive writing* juga bisa menemukan kecemasan yang dirasakan seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan, dan juga bisa memperbaiki kehidupan interaksi sosial mereka. Fikri mengatakan bahwa dengan *Expressive Writing* bisa digunakan sebagai media pengendalian dan peningkatan kesehatan mental. Secara umum, manfaatnya adalah:

- a. Memperdalam pengetahuan untuk pribadinya atau orang lain yang berbentuk tulisan dan literature lain
- b. Menumbuhkan keahlian dalam bidang seni, harga diri dan ekspresi
- c. Memperdalam keahlian berkomunikasi dan interpersonal

⁶J.W.Peenebecker dan K.C. Chung, *Sosial Cognition and Communication*, (Sydney: Psychology Press, 2007), hal.127.

⁷ Sindiro, Lidwiana Florentiana, *Efektifitas Expressive Writing Sebagai Reduktor Psychological Distress*, Universitas Sanata Dharma. (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016), hal.18

- d. Mengeluarkan emosi yang berlebihan (katarsis) yang bisa menurunkan kecemasan
- e. Meningkatkan keahlian individu dalam menghadapi suatu masalah dan beradaptasi.⁸

4. Mekanisme Teknik *Expressive Writing*

Expressive writing adalah teknik yang sangat sederhana untuk dilakukan. Cukup dengan menuliskan hal-hal yang berkaitan dengan emosional pribadinya tanpa memperdulikan kerapian maupun tata bahasa yang digunakan saat menulis. Dalam penulisan terdapat berbagai macam pendapat tentang durasi penulisan, mulai dari sepuluh sampai 30 menit dalam tiga atau lima hari hingga empat minggu. Hasil dari *expressive writing* tidak untuk dibaca ulang, namun ditulis untuk disimpan dan dibuka jika menghendakinya saja.

Menurut pendapat yang lain, bahwa tata cara melakukan *expressive writing* ini konseli disuruh untuk menyalurkan berbagai macam yang dirasakan dengan menuliskannya lalu merefleksikannya. Lantas dimasuki hal-hal kespiritualan melalui refleksi pengalaman di masa kini, masa depan, dan masa lalu. Selama proses tersebut, subjek akan disuruh untuk menulis apa yang membahagiakan yang telah ia peroleh dan apa saja yang ditakutkan yang terjadi pada dirinya. Sisi kespiritualan dicari dengan merefleksikan hubungan antara pengalaman

⁸Fikri,H.T, *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja*. Jurnal Humanitas Vol.IX No.1, 2012, hal.130

emosional dan keyakinan subjek atas Tuhan Yang Maha Kuasa.⁹

Metode menulis ekspresif pada mulanya sama-sama menggunakan jurnal, buku, atau buku *diary* pribadi dan blog, beberapa penelitian yang dilakukan tidak sama dalam pemakaian waktu menulis, karena setiap insiden memiliki tingkat permasalahan yang tidak sama, sehingga dibutuhkan proses dan waktu yang berbeda, untuk proses terapi sendiri kurang lebih dibutuhkan waktu 10-30 menit dalam setiap menulis ekspresif.

Menurut pendapat ahli, awalnya subjek dipersilahkan untuk masuk kedalam ruangan dan dimintai untuk menuliskan bagaimana ia mempergunakan waktunya dalam keseharian hingga peristiwa dalam hidupnya, tentang rasa terhadap orang-orang disekelilingnya, tentang masa kini, masa lalu dan keinginannya, hingga masalah pribadinya. Dengan durasi sepuluh sampai 30 menit dalam tiga atau 5 hari hingga empat minggu.¹⁰

Expressive writing adalah mengkomunikasikan kegiatan yang menjengkelkan atau kejadian yang membuat trauma terkait emosi yang terpendam untuk memperoleh pengetahuan dan cara menyelesaikan trauma. Ciri khas dari *expressive writing* yaitu menulis pengalaman menakutkan dalam hidupnya. Seorang yang

⁹ Yudi Kurniawan, *Spritual-Emotional Writing Therapy Pada Subjek yang Mengalami Episode Depresif dengan Gejala Somatis*, UII Yogyakarta, Vol.12 No.2, 2014, hal.145

¹⁰ Marieta Rahmawati, *Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol.2, No.2, 2014, hal.282.

menerapkan *expressive writing* akan belajar menyamakan isi pikiran, mengingat kembali peristiwa menakutkan yang pernah terjadi untuk ditampilkan ulang kedalam pikiran, memilih hal yang akan disampaikan lewat tulisan, dan berlatih menjaga emosi agar menjadi terbiasa ketika menghadapi kembali momen yang p a d a mulanya dianggap menakutkan.¹¹

Bolton mempunyai beberapa penawaran pemikiran mengenai menulis sebagai sarana proses treatment, yaitu:

- a. Dengan menulis membuat jalan terhadap pikiran, perasaan dan ingatan yang tidak diketahui sedang memilikinya. Menulis merupakan tempat untuk mendapatkan kembali pengalaman yang tersembunyi jauh di kedalaman pikiran.
- b. Ide, problem, dan inspirasi yang dimengerti namun hampir tidak mungkin untuk dikatakan, acap kali dapat digambarkan lewat tulisan.
- c. Menulis memberi bantuan dalam kegiatan dalam berbagai hal. Tulisan tetap utuh disuatu tempat yang tidak akan berubah. Ide, insprisi dan Pikiran dapat dikelompokkan dan dimurnikan nantinya.
- d. Menulis merupakan sesuatu yang mempunyai sifat pribadi, b e n t u k s e b u a h komunikasi dengan dirinya, sehingga bisa memutuskan berbagi, biasanya setelah merefleksikan; atau tidak membagikan sama sekali. Beberapa hal yang sulit untuk dibagikan dengan orang lain

¹¹ Reyza Dahlia Murti dan Hamidah, *Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya*, dimuat di Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol.1, No.2, 2012, hal.96

- seringkali bisa diamankan apabila diekspresikan lewat tulisan.
- e. Mencatat memberi tawaran perekaman yang awet lama untuk dirinya. teman, maupun keluarga.
 - f. Kreatifitas saat menulis memberi manfaat dalam meningkatkan percayaan diri dan harga diri individu.
 - g. Perefleksian atas tulisan yang cenderung memiliki signifikansi dan kedalaman tertentu.
 - h. Berdiskusi dengan orang lain atas hasil dari tulisan akan mendapatkan efek iluminasi.¹²

5. Tahapan Expressive Writing

Ada beberapa tahapan pada teknik ini, yaitu :

1. Recognition atau Initial Writing

Yaitu tahapan pertama yang dilakukan pada teknik ini. Dalam tahapan ini memiliki misi untuk membuka imajinasi dari konseli untuk kemudian membantu konseli focus kepada pikiran sehingga ketakutan pada diri sendiri maupun lingkungan akan hilang secara perlahan hingga munculnya perasaan rileks atau tenang. Selain itu, tahapan ini juga mempunyai tugas untuk mengevaluasi bagaimana perasaan konseli. Dalam tahapan ini, konseli diberikan kesempatan untuk menuliskan apa yang konseli pikirkan atau rasakan sebebaskan-bebasnya tanpa ada arahan.

¹²Nugraha eArif Karyanta, *Komponen Praktek dalam Terapi Puisi*, dimuat di <https://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id>, [PDF] hal. 213, diakses pada 28 Desember 2020

2. Examination atau Writing Exercise

Yaitu mengeksplor bagaimana reaksi yang ditunjukkan konseli terhadap apa yang telah ditulis. Dalam kata lain dalam tahapan ini, konseli diarahkan atau menulis dengan tema tertentu sesuai dengan arahan konseli. Ini semua diharapkan untuk membuka jalan pikiran konseli terhadap apa yang sedang terjadi.

3. Juxtaposition atau Feedback

Tahapan ini merupakan bentuk perrefleksian atas tulisan yang ditulis oleh konseli. Ini ditujukan untuk menumbuhkan kesadaran konseli atas suatu hal yang selama ini membuat dirinya menutup diri. Intinya dalam tahapan ini setelah menulis konseli tidak akan terikat dengan apa yang ditulisnya dan bisa membuka jalan pikirannya sehingga konseli merasa rileks dan bisa melakukan perubahan yang baik setelah ini.

4. Application to the Self

Setelah melakukan ketiga tahapan diatas, tahapan terakhir ini adalah mengaplikasikan apa yang sudah didapatkan dan telah disetujui ketika proses terapi berlangsung. Pada tahapan terakhir ini, konselor membantu konseli untuk memperbaiki dirinya dan mempertahankan kebaikan yang telah dilakukannya selama ini. Semua yang telah disepakati akan dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.

6. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Expressive Writing

Kelebihan teknik ini adalah menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk penggunaan kata-kata untuk menyampaikan emosi yang dirasakan selama berinteraksi sosial. Peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan baik dirinya sendiri maupun dengan orang-orang disekitar.

Sedangkan kelemahan dari teknik ini yaitu yang pertama tidak semua konseli atau orang yang bersangkutan jujur menuliskan apa yang sedang dirasakannya dan yang kedua adalah tidak semua konseli atau yang bersangkutan dapat menulis secara runtut, baik, dan mudah dimengerti hanya dengan membaca tulisan konseli.

B. MEDIA SCRAPBOOK

1. Pengertian

Scrapbook sendiri berasal dari kata *scrap* (barang sisa) dan *book* (buku atau lembaran).¹³ Media *scrapbook* ini merupakan sebuah seni dan teknik mempercantik album foto agar lebih indah penampilannya. Di *scrapbook* tidak hanya menempelkan kertas gambar saja, namun juga menumpahkan semua ekspresi dengan penggabungan warna, motif dan bentuk. Pada abad

¹³ Ruang Baca, “Pengertian Media Pembelajaran Scrapbook” dalam <https://www.ruangbaca.net/2020/05/pengertian-media-pembelajaran-scrapbook.html> , diakses pada 30 Desember 2020

ke-15 *scrapbook* ditemukan di Inggris. *Scrapbook* dulu pada awalnya hanya berisi komplikasi resep masakan dan puisi. Namun dalam perkembangannya, *scrapbook* sekarang lebih menjadi bervariasi kegunaannya.¹⁴ *Scrapbook* ini dinilai efektif sebagai tempat menyimpan tulisan agar memberikan kesan nyata dan menarik bagi klien.¹⁵

Di dalam penelitian ini, konselor memodifikasi *scrapbook* yang mulanya didefinisikan hanya sebagai seni menempel gambar atau foto pada media kertas menjadi *scrapbook* yang tidak hanya berisi tempelan foto pada kertas saja, namun konselor mengubah *scrapbook* menjadi tempat menyimpan tulisan konseli. *Scrapbook* juga dimodifikasi agar menarik bagi konseli dengan ditempel stiker-stiker vintage dan ditambah dengan seni 3 dimensi. Dalam *scrapbook* juga ditempel foto-foto konseli bersama keluarga, teman maupun foto kegiatan konseli. Disini konselor juga mendesain *scrapbook* agar bisa memuat banyak tulisan dan foto konseli.

Scrapbook dapat dijelaskan sebagai benda yang sejenis album untuk mengumpulkan dokumen maupun tulisan. Namun dengan adanya daya tarik yang lain, maka *scrapbook* bisa dijadikan media penyimpanan yang menarik dan tidak membosankan bagi konseli yang masih berusia remaja.

¹⁴ Iva Hardiana, *Terampil Membuat 50 Kreasi Scrapbook Cantik Pada Frame*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), hal.4

¹⁵ Paratiwi Meidiyanti, *Pengembangan Media Scrapbook Subtema Komponen Ekosistem Untuk Kelas V Sekolah Dasar*, (Malang: Skripsi diterbitkan, 2017), hal.22

2. Langkah-Langkah Penggunaan Media *Scrapbook*

Saat proses konseling berlangsung, penggunaan media *scrapbook* sebagai berikut:

- a. Konselor menyampaikan tujuan konseling yang menggunakan terapi *expressive writing* dan media *scrapbook*.
- b. Konselor menjelaskan proses apa saja yang akan dilalui oleh konseli selama konseling berlangsung.
- c. Setelah melakukan sesi konseling, konselor mengajak konseli untuk merelaksasikan diri agar lebih tenang.
- d. Selesai relaksasi, konselor memberi kesempatan konseli untuk menulis di media kertas yang telah disediakan.
- e. Setelah konseli menulis, konselor mengarahkan agar konseli menyimpan tulisannya di *scrapbook*.

C. *BROKEN HOME*

1. Pengertian

Broken home adalah kondisi menghilangnya perhatian dari keluarga atau berkurangnya kasih dan sayang dari kedua orang tua atau salah satu dari orang tua yang disebabkan oleh beberapa sebab.¹⁶ *Broken home* sendiri dikenal dengan perceraian.

Menurut Prodjohamidjojo, perceraian merupakan putusnya tali perkawinan yang sah

¹⁶ Desi Wulandari, Nailul Fauziah, *Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis)*, Jurnal Empati, Vol.8, No.1, Januari 2019, hal.2

didedan hakim pengadilan berdasarkan syarat-syarat yang telah ada pada undang-undang.¹⁷ Sedangkan menurut Subekti, perceraian sendiri diartikan sebagai penghapusan sebuah pernikahan yang diputuskan oleh hakim karena adanya permintaan dari pihak suami atau istri bahkan keduanya dalam pernikahan itu.

Perceraian sendiri menurut Syarifuddin terbagi menjadi 4, yang pertama adalah perceraian yang terjadi atas kehendak Allah, misalnya kematian dari salah satu pasangan. Kedua, yaitu perceraian yang bersumber dari ucapan suami karena adanya alasan tertentu yang biasanya disebut talaq. Yang ketiga adalah perceraian yang terjadi karena kehendak istri. Yang terakhir atau keempat adalah perceraian yang disebabkan oleh kehendak hakim sebagai pihak ketiga yang menentukan berhak atau tidaknya suami istri itu terus menjalin sebuah pernikahan atau tidak karena suatu hal.¹⁸

Keluarga yang *broken home* sangat mempengaruhi perkembangan seorang anak yang ada didalam keluarga. Perceraian yang terjadi secara langsung maupun tidak langsung juga memberikan dampak psikologis bagi anak.¹⁹

Dari pemaparan diatas bisa disimpulkan bahwa perceraian atau *broken home* adalah terputusnya sebuah tali pernikahan yang sebelumnya mengikat pasangan suami istri yang

¹⁷ Sarah Hafiza, Marty Mawarpury, *Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home*, PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.5, No. 1, 2018, hal. 59

¹⁸ Ibid., 61

¹⁹ Ibid., hal.3

disebabkan oleh beberapa kondisi, sehingga tidak bisa melanjutkan hubungan perkawinan.

2. Penyebab terjadinya *Broken Home*

Banyak factor penyebab yang menghendaki terjadi *broken home*, diantaranya adalah :

a. Perceraian

Pintu darurat dalam sebuah pernikahan adalah perceraian.²⁰ Perceraian terjadi biasanya karena ketidak harmonisan antara suami dan istri dan sangat berdampak pada kondisi anak.

b. Komunikasi

Tertutupnya salah satu atau bahkan keduanya dalam menjalin rumah tangga bisa jadi mengakibatkan terjadinya kesalah pahaman. Komunikasi yang sangat terbukapun juga kurang baik. Dalam rumah tangga harus bisa berkomunikasi secara tepat agar tidak ada yang menjadi penghambat dilain waktu.²¹

c. Ekonomi

Factor ekonomi merupakan factor yang paling banyak mengakibatkan seseorang memutuskan untuk bercerai. Banyak kasus perceraian yang dilatarbelakangi oleh perekonomian yang tidak stabil.

3. Dampak

Keluarga *broken home* sangat berdampak pada anak-anak yang ada dalam keluarga.

²⁰ Barbara Coloroso, *Membantu Anak Menghadapi: Perceraian, Kematian, Sakit, Putus Asa, Kesedihan, dan Kehilangan*, terj. Lestari Sandjojo, (Jakarta: Buah Hati, 2010), hal. 133

²¹ Kementerian Agama, *Pedoman Konselor Keluarga Sakinah*, 2010, hal.59

Perceraian ini mengakibatkan anak usia remaja memiliki rasa kehilangan yang besar.²² Remaja disini beranggapan bahwa berpisahnya kedua orangtua itu akibat dari kehadirannya. Tidak sedikit remaja yang ingin bunuh diri ketika mengetahui orang tuanya berpisah.

Ketika remaja tidak bisa menerima keadaan yang ia hadapi saat itu, maka remaja mengalami guncangan psikologis yang berdampak sangat serius pada perkembangannya.²³

D. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfilatud Dinariyah Arzaqil Wasi'ah dari prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (2019) yang berjudul “ **Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Family Therapy* untuk Mengatasi Rendahnya *Self Esteem* Anak *Broken Home* di Wonocolo Surabaya**” menitik beratkan pada penyelesaian masalah dengan *family therapy*. Dimana peneliti merubah perilaku konseli yang awalnya mudah menangis ketika diajak berdiskusi tentang ayah ibunya, sulit untuk jujur dan sekarang konseli sudah mulai tidak menangis jika ditanya perihal ayah dan ibunya.
 - a. Persamaan : peneliti sama dalam menggunakan metode penelitian, yakni metode kualitatif dan juga peneliti sama-sama

²² Barbara Coloroso, *Membantu Anak Menghadapi: Perceraian, Kematian, Sakit, Putus Asa, Kesedihan, dan Kehilangan*, terj. Lestari Sandjojo, (Jakarta: Buah Hati, 2010), hal. 132

²³ Sarah Hafiza, Marty Maarpury, *Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home*, PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.5, No. 1, 2018, hal. 60

- mengambil kasus tentang broken home dalam penelitiannya.
- b. Perbedaan : terapi yang digunakan dalam mengatasi kasus *broken home* juga berbeda, dimana penelitian yang sudah terlaksana menggunakan *family therapy* sebagai penanganan kasus yang sedang diteliti. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan terapi *expressive writing* dengan media *scrapbook* sebagai penanganan kasus.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Erwin Erlangga dari Fakultas Psikologi Universitas Semarang (2017) yang berjudul “ **Terapi Kelompok dengan Teknik Logoterapi untuk Meningkatkan Penerimaan Anak Broken Home**” menjelaskan tentang proses pendekatan dengan mengumpulkan 10 anak broken home dan menjadikan mereka satu kelompok besar untuk melakukan sebuah terapi agar mereka bisa menerima keadaan mereka.
- a. Persamaan : sama-sama mengangkat kasus *broken home* dan menggunakan wawancara dan observasi dalam menggali data yang diinginkan peneliti.
 - b. Perbedaan : penelitian yang telah dilakukan menggunakan terapi kelompok dengan teknik logoterapi, dan menggunakan metode penelitian kuantitatif dalam melaksanakan penelitian. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dan menerapkan terapi *expressive writing* dengan media *scrapbook*.

3. Penelitian yang dilakukan Nurul Azizah Zain, Cintia Bella Prastika dan Rizqi Putri Sholihatin dari Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang (2018) yang berjudul “ **Upaya Pengentasan Masalah Anak Korban *Broken Home* Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Person Centered***” memperoleh penjelasan bahwa masalah yang dihadapi konseli merupakan akibat dari masalahnya yang takut untuk memulai berbicara dengan siapapun. Sehingga konselor disini mengajak untuk melakukan konseling kelompok dengan pendekatan *person centered* supaya mengetahui bagaimana perkembangan konseli saat proses konseling berlangsung.
- a. Persamaan : menjadikan remaja sebagai subjek penelitian dan persamaan permasalahan yang diangkat dalam melakukan penelitian.
 - b. Perbedaan : peneliti menggunakan metode penelitian campuran antara kuantitatif dan kualitatif, penerapan konseling kelompok juga pendekatan *person centered*. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan mnegggunakan konseling individu dan penerapan teknik *expressive writing* dengan media *scrapbook* sebagai alat bantu penyelesaian masalah konsel.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian kali ini, peneliti mengenakan pendekatan kualitatif karena peneliti ingin lebih jauh mendalami masalah konseli yang dianggap berat. Jenis penelitian yang diterapkan oleh peneliti adalah penelitian studi kasus dimana peneliti melakukan observasi kuasi partisipan (penggabungan antara observasi partisipasi dan non partisipasi). Pada penelitian ini, penulis pada karya ilmiah adalah deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang melukiskan atau menggambarkan keadaan obyek atau insiden untuk mengambil sebuah kesimpulan yang berlaku secara global dan bukan untuk menguji atau mencari teori baru.¹

Saat menggunakan metode deskriptif kualitatif ini, konselor akan mendapatkan fakta atau data tentang masalah dalam penelitian yang didapat dari evaluasi, dokumentasi, observasi, dan wawancara dengan beberapa orang yang bersangkutan dan dipercaya.²

Jenis penelitian yang dipakai konselor dalam penelitian ini adalah studi kasus. Yang mana studi kasus merupakan suatu penyelidikan yang meneliti data yang sudah tersedia, terlibat secara formal maupun tidak dengan konseli atau signifikan other, dan mengobservasi

¹ Sutrisno Hadi, *Metode Research*, (Jakarta: Adi Offset, 1991), hal. 186

² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), hal.206

kegiatan konseli dan menganalisisnya ketika beraktivitas sendiri atau dengan kelompok.

B. Subyek dan Lokasi Penelitian

Alasan dipilihnya subjek yang menjadi korban *broken home* adalah karena adanya kasus yang membuat seorang remaja kurang bisa menerima keadaannya. Disisi lain juga, subjek menarik diri dari lingkungan sekitar karena malu dan beranggapan bahwa apa yang telah dilakukannya membuat ia tidak diterima dan dikucilkan. Untuk lokasi penelitian adalah desa Petung kecamatan Panceng kabupaten Gresik, dimana subjek dan keluarganya tinggal.

Konselor ingin untuk membantu konseli karena konseli sebetulnya remaja yang aktif dan periang, namun karena dia adalah korban *broken home*, maka konseli menarik diri dari lingkungannya. Dalam waktu yang bersamaan pula konselor ingin membantu konseli untuk bangkit dan tidak menjadikan kekurangan dalam keluarganya menghalangi konseli beraktivitas.

Saat penelitian, konselor juga melakukan observasi partisipasi, dimana konselor ikut serta konseli dalam melakukan beberapa aktivitasnya. Konselor juga ikut merasakan apa yang dirasakan konseli saat penelitian. Dengan melakukan observasi partisipasi ini, data yang diperoleh konselor lebih lengkap dan mengetahui lingkungan konseli.

C. Jenis dan Sumber Data

Sumberdata dalam penelitian ini ada dua jenis,yaitu :

1. Data primer : merupakan data yang paling utama dalam melakukan penelitian ini, dimana data primer

ini merupakan subyek penelitian. Data yang diperoleh berupa foto, hasil wawancara, maupun yang lainnya. Untuk memperoleh data yang akurat, konselor melakukan wawancara yang mendalam kepada subyek. Ini ditujukan untuk memperoleh data yang akurat dan saat wawancara pun konselor melakukan observasi juga.

2. Data sekunder : merupakan data yang diperoleh dari penggalian data melalui *significan to ther* sebagai data tambahan pelengkap dari keterangan subjek. Dan juga ada beberapa data dari jurnal, buku maupun buku diary milik subjek. Data sekunder didapat konselor dari wawancara dengan bunda, kakak dan teman dekat konseli. Dari hasil wawancara dengan *significan other*, konselor mendapatkan keterangan bahwa konseli mengalami perubahan yang drastic ketika mengetahui dirinya adalah korban perceraian dan keluarganya menjadi tidak harmonis.

D. Tahap-Tahap Penelitian

1. *Planning*

Dalam tahapan ini, peneliti melakukan *assessment* awal terkait masalah subjek yang bersangkutan. Saat tahap *planning*, konselor juga melakukan penyusunan rancangan penelitian. Dimana konselor terlebih dahulu membaca dan mencari bahan-bahan yang berkaitan dengan kondisi konseli.

Selanjutnya, konselor akan menentukan dimana akan melakukan penelitian dan menganalisis tempat yang dijadikan tempat penelitian. Ini bertujuan untuk memperoleh data yang matang. Konselor dalam tahap ini juga memilih dan menentukan siapa saja yang akan dijadikan informan dalam penelitian. Setelah semua dianggap memenuhi, maka konselor akan membuat surat izin penelitian dan menyiapkan segala perlengkapan untuk penelitian seperti alat tulis, buku serta perlengkapan pendukung lainnya.

2. *Organizing*

Konselor dalam tahapan ini melakukan wawancara secara mendalam dengan konseli maupun informan lainnya. Konselor juga melakukan observasi partisipatif dengan harapan konselor akan lebih bisa ikut serta dalam mengenali konseli.

Setelah dilakukannya wawancara dan observasi, peneliti mulai mencari jalan keluar atas permasalahan yang dialami subjek. Konselor membaca bahan-bahan yang sudah ada dan mencari treatment yang pas untuk masalah konseli. Dan konselor pun menemukan terapi expressive writing sebagai terapi pembantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan.

Pemilihan terapi ini juga didasarkan pada penemuan konselor saat melakukan wawancara maupun observasi terkait hobi atau kegemaran konseli dalam perihal menulis. Konseli mempunyai buku *diary* yang isinya adalah curahan hatinya ataupun sekedar coretan-coretan kata motivasi.

3. *Actualizing*

Setelah tahapan *organizing*, maka tahapan selanjutnya adalah *actualizing*, dimana subjek diajak untuk melakukan terapi sebagai jalan keluar atas permasalahan yang terjadi. Konselor mulai menerapkan terapi *expressive writing* disini dengan harapan bisa membantu konseli bangkit dan lebih bisa menerima keadaannya saat ini.

Ada beberapa tahapan dalam melakukan terapi ini, yang pertama ada *recognition/initial writing*, kedua *examination/writing exercise*, *juxtaposition/feedback*, dan yang terakhir ada *application to the self*. Dan semua tahapan terapi ini dilakukan secara bertahap.

4. *Controlling*

Saat melakukan terapi, konselor tetap melakukan pengawasan terhadap konseli. Mulai dari sesi identifikasi masalah hingga berakhirnya sesi konseling. Namun, dalam penelitian ini konselor juga memantau perkembangan maupun perubahan yang terjadi pada diri konseli. Ini ditujukan untuk mengetahui apakah konseli melakukan terapi dengan sungguh-sungguh atau tidak.

5. Evaluasi

Setiap selesai pertemuan diadakan *follow up* agar peneliti bisa mengetahui bagaimana keadaan konseli dan terus menanyakan perkembangan yang terjadi. *Follow up* ini dilakukan guna mengetahui tentang berjalannya proses terapi secara baik dan akan menjadikan bahan pertimbangan pada sesi berikutnya agar proses konseling berjalan sempurna sesuai dengan yang direncanakan.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Menurut Esterberg, wawancara atau *interview* sendiri pertemuan antara dua orang yang saling menukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat disusunnya sebuah arti dalam suatu tema tertentu.³ *Interview* merupakan suatu teknik mengumpulkan data yang dipergunakan untuk memperoleh data tentang konseli secara lisan dengan menyelenggarakan suatu hubungan secara langsung dengan narasumber (*face to face relation*).

Wawancara atau *interview* merupakan salah satu teknik untuk memperoleh data yang dilaksanakan lewat kegiatan berkomunikasi secara lisan dalam bentuk tak tersusun, tersusun, dan semi tersusun. Wawancara dilaksanakan untuk memperoleh berita, yang tidak didapatkan melalui angket atau observasi.

Dengan wawancara, informan akan membagi cerita kehidupannya dengan peneliti.⁴ Wawancara bisa dijadikan teknik untuk mengevaluasi hasil dari proses konseling. Dalam konseling, wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi tentang konseli secara mendalam.

Melaksanakan sebuah *interview* bisa secara pribadi maupun berkelompok. Dalam wawancara

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2017), hal.231

⁴ J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulan* (Jakarta:PT Grasindo, 2010), hal. 116

secara pribadi maupun kelompok tersebut peneliti sebagai penanya bisa melakukan wawancara secara *directive*. Artinya, peneliti berusaha selalu mengarahkan obrolan sesuai dengan focus masalah yang mau diselesaikan. Namun, bisa juga peneliti melakukan wawancara secara *non directive*. Hal ini dilakukan ketika peneliti bukan hanya ingin memfokuskan pembicaraan pada suatu masalah tapi juga ingin mengeksplor suatu permasalahan. Dalam wawancara yang mendalam, peneliti menyusun beberapa pertanyaan pokok untuk pedoman ketika membuka pertanyaan. Setelah itu pertanyaan berikutnya disesuaikan pada jawaban atas pertanyaan pokok yang telah dibuat.

2. Observasi

Sutrisno Hadi mengatakan bahwa observasi adalah suatu proses yang kompleks, suatu proses yang disusun dari berbagai proses psikologis dan biologis.⁵ Metode mengumpulkan data yang dilakukan oleh seorang konselor untuk memperoleh berbagai data atau informasi tentang berkembangnya permasalahan klien melalui pengamatan menggunakan alat indera (khususnya mata) dan proses mencatat secara disengaja dan tersusun terhadap suatu peristiwa atau gejala yang nampak pada saat peristiwa itu berlangsung disebut observasi.

Observasi sendiri memiliki beberapa tujuan yakni mengumpulkan data dan informasi mengenai suatu fenomena baik itu tindakan dalam

⁵ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2017), hal.145

situasi sungguhan atau buatan, dapat mengukur perilaku serta mengamati, serta dapat menilai tingkah laku baik yang disengaja maupun tidak. Observasi merupakan salah satu awal untuk memulai untuk menggunakan teknik non tes.

Observasi dilaksanakan dengan melakukan pengamatan dari berbagai perilaku atau perubahan yang terjadi yang ditunjukkan oleh klien dalam waktu tertentu. Dalam kegiatan observasi, konselor tidak boleh menambahkan sesuatu yang sedang diamati dari seorang klien. Data yang diperoleh harus dibiarkan apa adanya.

Saat penelitian berlangsung, konselor menggunakan observasi partisipasi. Konselor mengikuti secara aktif kegiatan sehari-hari yang dilakukan konseli. Semua ini ditujukan untuk mendalami kebiasaan konseli. Dalam observasi ini juga ditemukan beberapa factor yang membuat konseli terpuruk. Factor pertama adalah tetangga yang kurang bisa memahami kondisi keluarga konseli dan terlalu ikut campur dalam permasalahan yang menimpa konseli. Factor kedua yaitu konseli merasa tidak disayang lagi oleh kedua orangtuanya, konseli ditinggal sendirian di rumah. Sang ayah tinggal dengan istri barunya, dan sang bunda beserta kakaknya berada di Batam. Factor ketiga yaitu tidak adanya teman yang dijadikan tempat untuk berkeluh kesah jika ia sedang mengalami emosi negative, ia cenderung melakukan perilaku negative berbahaya.

3. Dokumentansi

Dokumentasi adalah peristiwa yang telah diabadikan dan sudah terjadi. Misalnya, gambar,

foto, video, maupun momen-momen yang bersejarah lainnya. Hal-hal yang bisa dikatakan sebagai dokumen lainnya bisa berupa catatan sejarah seseorang, perjalanan hidup, biografi seseorang, maupun tulisan-tulisan yang telah diabadikan sebagai dokumen.⁶

Dalam penelitian ini, dokumentasi yang akan dipakai adalah foto saat konseli sedang dirumah maupun foto saat konseli sedang melakukan aktivitas. Dokumen lain seperti tulisan konseli juga bisa dijadikan pendukung dalam penelitian.

F. Teknik Validitas Data

1. Triangulasi

Untuk menguji keabsahan data diperoleh dengan pengecekan data yang telah diperoleh melalui beberapa informan. Hasil data penelitian ini dijelaskan, dikategorikan, mana data yang sama dan tidak. Triangulasi berarti cara yang baik untuk merendahkan perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam penelitian. Dengan kata lain, peneliti melakukan pengecekan kembali hasil temuannya dengan membandingkan dari berbagai sumber bacaan, metode maupun teori.

Selain itu, konselor menerapkan observasi sebagai validitas data. Dalam kurun waktu dua bulan yang dipergunakan konselor dalam penelitian, konselor selama satu bulan menjalani sesi pengenalan yang mendalam. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan data yang lebih factual lagi

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2015), hal.329

untuk dijadikan penelitian. Wawancara dan observasi dilakukan konselor lebih mendalam lagi pada bulan kedua. Di bulan kedua ini juga konselor melakukan terapi dengan dibantu teman dekat konseli. Ini dilakukan agar konseli lebih nyaman lagi dan rileks ketika melakukan terapi *expressive writing*.

G. Teknik Analisis Data

Proses pengelompokan dan mengurutkan data dalam sebuah pola disebut Analisis data. Macam dan satuan uraian dasar hingga dapat ditemukan dan dirumuskan sebuah hipotesis.⁷ Teknik analisis yang dipakai pada penelitian ini adalah teknik analisis komperatif, dimana teknik ini adalah yang paling berat karena karena betul-betul menerapkan logika induktif dalam analisisnya. Teknik komperatif bisa diartikan sebagai sebuah teknik yang berguna dalam proses perbandingan antara peristiwa yang terjadi disaat peneliti mengamati momen tersebut dan dilakukan secara menerus selama penelitian dilakukan.⁸ Lalu agar data yang diperoleh sesuai dengan focus masalah, terdapat 3 langkah, yaitu:

1. Reduksi data

Digunakan dalam menentukan data kembali sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Melakukan reduksi data yang dilakukan dengan membuat abstraks yaitu kegiatan yang membuat rangkuman inti. Data tentang konseli Shinta dibuatkan

⁷ Suharsini, Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek cet.12*, (Jakarta: PT Rhineka Cipta), hal. 231

⁸ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi*, (Jakarta: Kencana, 2013), hal. 295

rangkuman, entah itu dari hasil penelitian maupun kepustakaan.

2. Penyajian data

Disini peneliti memilih data yang tepat dengan kebutuhan penelitian tentang konseli yang menarik diri dari lingkungan. Artinya, data yang telah dipilih dan dirangkum tadi mungkin bisa membantu dalam menemukan data mana yang diperlukan dalam penelitian ini.

3. Verifikasi

Yaitu menjelaskan maksud dari arti. Data yang dimaksud untuk menentukan data akhir dari semua proses tahapan analisis, sehingga seluruh bagian pada akhir ini akan memunculkan sebuah kesimpulan yang mendalam secara komperhensif dari data hasil penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi lokasi Penelitian

Dalam hal ini, konselor menyajikan gambaran dari lokasi yang dijadikan obyek penelitian. Hal ini diperlukan untuk mencari data-data umum yang nantinya didapat pendeskripsian lokasi penelitian. Disisi lain, terdapat hubungan antara lokasi penelitian dengan permasalahan individu yang diteliti. Dengan digambarkannya kondisi lokasi penelitian, bisa menggambarkan dan membantu bagaimana kondisi lingkungan sekitar konseli yang masuk didalamnya adalah hubungan sosial, keagamaan tempat dimana konseli tinggal. Lokasi yang dijadikan tempat penelitian adalah rumah konseli sendiri. Rumah konseli terletak di Jalan Polowiji RT.06 RW.02 desa Petung.

Desa Petung berada di wilayah kecamatan Panceng Kabupaten Gresik. Desa petung mempunyai luas wilayah 511,054 hektar. Terdapat 19 RT dan 6 RW yang tersebar di desa ini. Dan penduduk yang relative banyak, sejumlah 3.653 penduduk dengan jumlah kartu keluarga (KK) sebanyak 1.167. Jarak desa Petung ke kantor kecamatan berjarak sekitar 20 menit, dan menempuh perjalanan 1 jam jika mau ke wilayah kota Gresik.

Dalam administrasi, desa Petung berbatasan dengan beberapa desa:

- a) Utara : berbatasan dengan desa Wotan kecamatan Panceng.
- b) Timur : berbatasan dengan desa Sukorjo kecamatan Sidayu.
- c) Selatan : berbatasan dengan desa Imaan kecamatan Dukun.
- d) Barat : berbatasan dengan desa Imaan kecamatan Dukun.

Secara administrasi memang wilayah Petung termasuk desa yang paling jauh dari pusat kecamatan. Dan anehnya, wilayah desa Petung lebih dekat dengan desa-desa yang berada dalam kawasan kecamatan Dukun. Di kecamatan Dukun ini pula terdapat desa yang bernama desa Mojopetung yang sering disamakan dengan desa Petung karena letak wilayah yang berdekatan.

Desa Petung yang dijadikan tempat penelitian ini sebagian besar wilayah desanya dikelilingi oleh lahan persawahan, jadi tidak heran kalau warga desa bermata pencaharian sebagai petani. Namun tidak sedikit pula warga desa mencoba meraih peruntungan dengan menjadi TKW atau TKI di luar negeri dan mendominasi di Malaysia.¹

¹ Hasil wawancara dengan staff Keuangan desa Petung, tanggal 12 Januari 2021

2. Deskripsi konselor

a) Biodata Konselor

Biodata konselor yang menggunakan Terapi *Expressive Writing* dengan Media *Scrapbook* Untuk Mengatasi Remaja *Broken Home* di Desa Petung adalah :

Nama : Dzul Faridah Arini
Tempat, tanggal lahir : Gresik, 06 Februari 1999
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Pendidikan : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

b) Riwayat Pendidikan Konselor

- 1) MI. Tarbiyatus Shibyan Petung
- 2) MTs. Tarbiyatus Shibyan Petung
- 3) MA. Nahdlotul Ulama Petung

c) Pengalaman Konselor

Konselor pernah melaksanakan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di KUA Kecamatan Panceng selama dua bulan. Disamping itu konselor juga sering melakukan konseling dengan beberapa orang secara individu maupun kelompok. Konselor juga pernah melakukan praktik di kampus seperti keterampilan komunikasi konseling, konseling mikro makro, appraisal konseling, serta mempunyai pengalaman akademis yang

berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling Islam. Jadi, pengalaman konselor ini bisa dijadikan pedoman untuk konselor melakukan penelitian dalam skripsi ini.

3. Deskripsi konseli

a) Identitas Konseli

Nama : Shinta Marisa
Tempat, tanggal lahir : Gresik, 31 Desember 2001
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Pekerjaan : Pelajar
Alamat : Jl.Polowijo RT.06 R.02 Petung, Kec.Panceng Kb.Gresik
Anak ke : Anak ke 2
Hobi : Mendengarkan Musik, Membaca, dan Menulis
Nama Ayah : Hadi Suwanto
Nama Ibu : Niken Sulastri
Pendidikan :
Terakhir

- 1) MI. Tarbiyatus Shibyan Petung Panceng Gresik
- 2) MTs. Sunan Drajat Paciran Lamongan
- 3) MA. Ma'arif 7 Sunan Drajat Paciran Lamongan

b) Latar belakang konseli

Saat wawancara dengan konseli:

Konselor : Assalamualaikum dek
Konseli : Waalaikumsalam mbak
Konselor : Dek, boleh saya bertanya?
Bagaimana sih, latar belakang Adek?

Konseli : Saya anak bungsu mbak dari dua bersaudara. Saya tinggal sendirian karena Ayah menikah lagi dan Bunda bekerja di Batam. Kakak saya sejak lulus SMA menyusul Bunda ke Batam.

Konselor : Apakah Bunda tidak pernah pulang?

Konseli : Pernah tapi tahun lalu untuk mengurus cerai dengan Ayah. Lalu kembali lagi ke Batam. Namun pada saat itu saya masih di Pondok.

Konseli merupakan anak terakhir dari dua bersaudara. Ia mempunyai kakak perempuan. Ia sekarang sedang kuliah di Institut Sunan Drajat Paciran Lamongan jurusan Ekonomi Syariah. Konseli berasal dari keluarga yang sederhana.

Selama mondok dulu, ia sering merasa sendiri karena jarang dibesuk. Keadaan Ayah yang mempunyai kepentingan lain dan sang Bunda bekerja di luar negeri (sebelum pindah ke Batam)

membuat konseli jarang bahkan tidak pernah dibesuk oleh kedua orangtuanya. Meskipun tidak pernah dibesuk, namun konseli tetap bisa menikmati kebersamaan dengan sang kakak yang juga mondok di Sunan Drajat.²

c) Latar belakang pendidikan konseli

Dari hasil wawancara dengan konseli:

Konselor : Kalau boleh tahu, adek sekolah dimana saja?

Konseli : Saya TK dan MI di desa sendiri mbak, terus mondok dari MTs sampai MA bahkan kuliah di Pondok Pesantren Sunan Drajat.

Konselor : Lama juga ya berarti mondoknya?

Konseli : Hehehehe, iya mbak.³

Konseli sekarang berstatus sebagai mahasiswi di Institut Sunan Drajat Paciran Lamongan. Konseli juga selama MTs dan MA mondok disana. Ia bersama kakaknya mondok bersama karena di rumah tidak ada yang mengurus dan agar mereka tidak tahu apa yang akan terjadi di rumah karena ulah sang ayah.

Bunda konseli tidak menghendaki jika kedua putrinya ikut terjerumus dengan keseharian sang ayah, jadi pondok pesantren dipilih untuk menitipkan konseli dengan

² Hasil wawancara dengan konseli sendiri, tanggal 3 November 2020

³ Hasil wawancara dengan konseli sendiri, tanggal 3 November 2020

kakaknya agar memperdalam ilmu agama yang lebih.⁴

Konseli juga terkenal sebagai anak yang cerdas. Ia tanggap dalam menerima pelajaran dan cepat paham jika disuruh melakukan praktek. Dalam hal kesenianpun ia mengusainya. Ia juga termasuk santri aktif saat mondok.

d) Kondisi lingkungan konseli

Pada saat melakukan wawancara dengan konseli:

Konselor : Oh, adeknya pernah mondok berarti. Berapa lama mondoknya? Terus sebelum mondok sekolah dimana?

Konseli : Kalau MI saya di desa sendiri mbk. Saya mondok sejak MTs mbak, terus SMA juga tak lanjutkan disana sekalian, malah berencana kuliah disana sekaligus mondok lagi tapi ternyata ada suatu hal tidak memungkinkan untuk mondok. Padahal di rumah merasa kesepian hehehe.

Konselor : Loh, terus tinggal dimana selama kuliah kalau tidak mondok? Pulang ke rumah atau bagaimana?

⁴ Hasil wawancara dengan Ibunda konseli, tanggal 25 November 2020

Konseli : Di tempat saya kerja mbak tinggalnya selama kuliah ini. Saya kuliah sambil kerja, kerjanya pun cari yang ada messnya. Alhamdulillah dapat kerja di rumah guru saya sendiri sewaktu SMA mbak jadi enak.⁵

Saat mondok, konseli terkenal aktif. Namun disisi lain konseli juga terkenal dengan sikap nekatnya. Ia pernah minum obat sakit kepala sebanyak 4 kapsul sekaligus. Ia merasa bahwa itu jalan pintas agar masalah yang ia hadapi selesai. Iapun tidak sekali itu dalam melakukan hal nekat, tetapi setiap ia dijenguk oleh sang ayah dan sang ayah bersama dengan seorang perempuan yang ia benci, maka konseli akan melakukan hal serupa yakni meminum obat sakit kepala. Konseli juga tidak mau mempergunakan uang yang diberikan oleh ayahnya, konseli cenderung memberikan uang itu untuk teman-temannya atau memasukkan kedalam kotak amal.

Ketika di rumah selama pandemic ini, konseli juga pernah melakukan hal yang tak terduga. Karena hidup sendiri di rumah, konseli berbuat nekat dengan menubrukkan sepeda yang dikendarainya ke tembok. Dan pernah juga mau menabrakkan diri ke truck yang sedang terparkir di bahu jalan.

⁵ Hasil wawancara dengan konseli sendiri, tanggal 3 November 2020

e) Kepribadian konseli

Hasil wawancara dengan sahabat konseli:

Konselor : Assalamualaikum dek
Ainun : Waalaikumsalam mbak.
Konselor : Kalau boleh tahu, sudah berapa lama adek berteman atau kenal dengan Shinta?

Ainun : Sudah lama mbak, saya dan Shinta teman sedari TK, tapi berpisah saat SMP. Kita dulu SMP sama-sama mondok tapi ditempat yang berbeda. Namun Alhamdulillah sampai sekarang masih berteman dekat.

Konselor : Seberapa dekat dek?

Ainun : Dekat sekali mbak, kita seperti saudara sendiri. Karena kuliah online jadi semakin bisa menyatukan kita berdua.

Konselor : Oh, terus kamu tahu tidak dek bagaimana Shinta itu? Maksudnya tentang kepribadian Shinta?

Ainun : Setahu saya Shinta itu orangnya gampang sedih mbak, suka bwa perasaan. Tapi kadang juga dia itu super kuat dari teman saya yang lainnya. Tetapi kadang

kala dia menjadi sosok yang menyeramkan karena suka mau melakukan percobaan bunuh diri mbak. Kalau sama teman dia tidak pernah menutupi perasaannya, kalau dia tidka suka dengan temannya itu maka dia ngomong.

Konselor : Shinta suka cerita masalah keluarganya tidak dek kalau sama kamu?

Ainun : Kalau masalah keluarga Shinta kurang begitu suka cerita mbak, cenderung memendam perasaannya kalau berbau keluarga. Tapi kalau masalah lainnya dia akan cerita.⁶

Dari keterangan yang diperoleh dari teman dekat konseli, konseli merupakan orang yang tertutup terhadap permasalahan dengan keluarganya. Konseli akan bercerita jika itu dianggap permasalahan biasa saja, tapi jika masalah itu besar dan menyangkut ayah dan bundanya ia tidak akan bercerita.

Konseli sebenarnya orangnya periang dan muah diajak ngobrol, namun sedikit sulit jika digali masalah keluarganya. Konseli berpikir tidak mau membahas keluarganya yang

⁶ Hasil wawancara dengan sahabat konseli, tanggal 7 November 2020

menurutnya sudah jauh dari harapannya sebagaimana keluarga itu.

Konseli cenderung melampiaskan kemarahan dan kekecewaannya atas kondisi keluarganya saat ini dengan tulisan. Banyak coretan yang ia simpan dalam diarynya. Ia juga merasa tidak pernah punya teman cerita tentang masalah keluarganya. Konseli terlalu takut dan malu dengan kondisinya saat ini.

f) Deskripsi masalah konseli

Wawancara dengan teman konseli:

Konselor : Ainun, menurut kamu ada tidak perubahan yang Shinta alami ketika tahu ayah dan bundanya bercerai?

Konseli : Ada banyak perubahan mbak, mulai yang dia suka bercerita tentang ini itu, suka mengajak jalan-jalan kalau libur pondok, suka mengajak cari-cari buku untuk dibaca maupun hanya membeli saja lalu diberikan ketemannya. Tapi sekarang berbeda sekali mbak, sampai saya rindu akan Shinta yang dulu. Sekarang ia membatasi pertemuan dengan orang lain, jarang sekali membalas pesan. Dia semakin menutup diri ketika ayahnya menikah lagi dan diadakan pesta

meriah. Shinta bilang ia malu mbak, ia juga marah sama ayahnya, ia kecewa berat.

Wawancara dengan Kakak konseli :

Konselor : Dek, adakah perubahan yang sangat kamu rasakan jika berkomunikasi dengan Shinta?

Kakak konseli : Ada mbak, tapi baru-baru ini saja ketika tahu ayah menikah lagi dan pernikahannya sangat meriah. Adek juga berubah ketika ia tidak diizinkan menyusul saya dan bunda ke Batam. Ia jadi lebih sensitive dan pendiam. Dulu aktif bertanya kabar dan saling bercanda tawa, namun seminggu ini adek berubah mbak.⁷

Konseli dulu adalah sosok yang periang dan suka bercerita tentang apapun itu ke bunda dan kakaknya. Namun setelah mengetahui pernikahan ayahnya yang kedua ini sangat meriah, ia menjadi pendiam dan sering berada di rumah. Ia juga merasa kesal karena tidak diizinkan pergi ke Batam. Namun pada akhirnya, Januari kemarin konseli menyusul ke

⁷ Hasil wawancara dengan kakak konseli, 15 November 2020

Batam untuk mengobati rasa kangennya ke bunda dan kakak tersayang.

Setelah pulang dari Batam, masalah baru muncul dengan keinginan konseli untuk menyudahi kuliahnya dan ingin menetap di Batam dan bekerja.

Konselor : Kenapa kamu dek? Sebenarnya apa yang kamu hadapi dan rasakan saat ini?

Konseli : Saya kecewa mbak dengan bunda sekarang, saya meminta untuk bunda pulang kesini biar saya ada temannya. Tapi bunda menolak karena berat meninggalkan keluarga barunya. Saya mau kerja saja mbak dan mau ke Batam agar bisa dekat dengan bunda dan kakak saya. Saya juga kalau mau lanjut kuliah tidak ada biaya mbak, bunda sudah lepas tangan karena bisnis café dengan suami barunya lagi butuh biaya banyak. Dan ayah juga tidak bisa membiayai saya karena dari awal sudah tidak diizinkan kuliah. Jadi untuk apa mbak saya lanjut kuliah? Lebih baik saya bekerja mengumpulkan uang, dan saya mau membawa bunda dan kakak

pulang kesini.

Dengan kejadian yang dihadapi konseli ini, konseli sangat merasa terpukul karena ketidak sesuaian keinginannya dengan keinginan orangtuanya. Konseli saat ini hanya ingin berkumpul dengan bunda dan kakaknya.

B. Penyajian data

1. Penyajian data (penyebab konseli remaja menjadi korban broken home)

Lama sebelum melakukan proses konseling, konselor dan konseli memiliki hubungan keluarga namun jauh. Meskipun masih keluarga, konselor dan konseli jarang sekali bertemu apalagi bertanya kabar lewat handphone. Dan saat konseli mondok, kita berdua sudah tidak pernah bertemu lagi. Saat melakukan proses konseling berlangsung, konselor berupaya untuk profesional dalam menangani konseli. Konseli dibuat kesusahan untuk berbicara karena malu. Namun lama kelamaan konseli terbiasa dengan konselor. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba sedikit memaparkan penyebab permasalahan yang dialami konseli sebagai berikut :

Konseli dulu sering ditinggal oleh kedua orangtuanya untuk menjadi TKI di Malaysia dan Hongkong. Orangtuanya juga jarang pulang, sehingga ketika masih TK dan MI konseli diasuh oleh keluarga jauh sang Ayah. Konselipun tidak seberapa dekat dengan Ayah dan sang Bunda. Ia hanya tahu lewat foto dan suara. Tetapi saat MTs atau pada saat mulai mondok, konseli mulai dekat dengan sang Bunda. Konseli mulai mengetahui

permasalahan yang terjadi pada kedua orangtuanya. Konseli juga merasa tidak ada gunanya lagi jika hidup. Konseli saat mondokpun jika teringat masalah orangtuanya akan meminum obat sakit kepala 2-3 kapsul sekaligus. Konseli merasa depresi saat itu, ia malu jika bercerita dengan orang lain tentang masalah keluarganya.

Diumur konseli waktu itu yang menginjak 14 tahun, ia harus menerima kenyataan kalau sang ayah selingkuh dan menikah siri di Malaysia, sedangkan sang bunda harus bertahan di Hongkong karena kontrak kerja. Selama itu pula konseli dengan kakaknya berjuang untuk menutupi kejadian yang sedang menimpa keluarganya. Kakak konseli dalam menghadapi permasalahan ini cenderung tenang dan tidak dipikir. Kakak konseli beranggapan bahwa ia sudah tidak punya ayah lagi, jadi sang kakak bersikap bodoh amat ketika itu. Namun berbeda dengan konseli, ia sangat terpukul dengan keputusan sang ayah untuk menikah siri dengan wanita lain yang jauh lebih muda dan permintaan cerai yang diajukan sang bunda tidak diiyakan oleh sang ayah. Baru tahun 2020 awal kemarin kedua orangtua konseli resmi bercerai secara agama maupun hukum.

Konseli sampai saat ini masih belum bisa menerima keadaannya. Ia merasa masih butuh kedua orangtuanya, terlebih sang bunda yang jarang iaberkumpul bersama. Hanya pada saat hari raya saja ia berkumpul, itupun Cuma sebentar. Sekarang konseli makin merasa hancur ketika ia merasa ditinggal sang bunda yang sudah mempunyai keluarga baru, dan sang kakak ikut bersama ibundanya ke Batam.

Sehingga konseli lebih suka memendam rasa amarah, rindu, dan kecewanya. Konseli termasuk remaja yang kurang terbuka dalam setiap permasalahan yang ada. Ia justru lebih suka menuliskan apa yang ia rasakan. Meskipun konseli mempunyai teman dekat yang selalu bersamanya, tetapi ia jarang mengkomunikasikan tentang kesusahan hatinya terkait kondisi keluarganya. Ia lebih nyaman untuk menuliskan setiap perasaan yang menipanya dirinya, ia juga merasa dengan menulis konseli dapat membaca perasaannya lalu bisa mensobek ataupun membakar tulisan itu sebagai bentuk rasa kepuasan diri konseli terhadap masalah yang ia hadapi.

2. Deskripsi proses dari Terapi *Expressive Writing* dengan Media *Scrapbook* dalam Mengatasi Remaja *Broken Home* di Desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik

Proses dari terapi *Expressive Writing* ini ada 5 tahapan, yaitu :

a) Identifikasi masalah

Pada tahapan ini konselor mempunyai tujuan untuk melakukan serta ingin mengetahui masalah serta perilaku yang nampak pada diri konseli. Dalam hal ini konselor tidak hanya melakukan wawancara pada konseli saja, namun konselor melakukan wawancara terhadap ibunda, kakak, dan teman dekat konseli. Ini semua ditujukan untuk menggali data yang berkaitan dengan masalah konseli.

Saat pertemuan pertama, konseli terlihat gugup dan kebingungan dengan kehadiran konselor. Setelah konselor dan teman dekat konseli menyampaikan tujuan pertemuan ini, maka konseli terlihat sangat antusias. Konselor mencoba untuk memulai dengan pertanyaan ringan seputar masalah sehari-hari. Konseli bercerita tentang hobi barunya dengan mengatakan “saya loh mbak meskipun di rumah sendirian tapi merasa banyak banget temannya, saya suka memutar music. Entah itu sholawat, dangdut, pop gitu-gitu mbak”.⁸ Dengan wajah yang sumringah dan antusias konseli bercerita kesehariannya.⁹

Di pertemuan kedua konseli merasa agak kebingungan. Ia juga tidak banyak mau bercerita. Konselipun hanya bilang kalau ia ingin seperti dulu, dimana keluarganya utuh tidak ada pertengkaran antara ayah dan bundanya. Ia ingin kembali menjadi kecil, yang mana konseli masih merasakan kasih sayang yang utuh dari kedua orangtuanya.¹⁰

Pada pertemuan ketiga, konselor mencoba menggali data terkait permasalahan yang terjadi. Konseli mengatakan “kenapa ya mbak, keluarga yang saya impikan seperti ini. Yang saya harapkan untuk bisa pergi ke Makkah bersama ayah, bunda, kakak dan saya tidak bisa terlaksana. Kenapa ayah jahat sama bunda? Kenapa ayah tega sama saya dan kakak

⁸ Hasil wawancara dengan konseli, tanggal 3 November 2020

⁹ Hasil observasi ketika melakukan wawancara dengan konseli, tanggal 3 November 2020

¹⁰ Hasil observasi pada pertemuan kedua, tanggal 4 November 2020

mbak?”¹¹ Konseli bercerita sambil menahan air mata yang mau menetes dan sesekali berhenti bercerita dan menghela nafas yang panjang.¹²

Teman konseli juga turut bercerita kalau konseli sering menarik diri, tidak mau bercerita terus terang, jika ditanya konseli akan mengelak dan melempar pertanyaan lain untuk menghindari pembahasan tentang masalah keluarganya.¹³

b) Diagnosis

Pada tahapan ini, konselor ingin tahu gejala apa saja yang dirasakan ketika identifikasi masalah. Tahapan ini dilakukan untuk mengumpulkan berbagai jenis data tentang konseli sehingga konselor mengetahui permasalahan yang dihadapi konseli. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, maka didapat data tentang konseli sebagai berikut:

- 1) Konseli sering merasa kesepian jika berada di rumah. Namun, ia juga tidak suka jika ada yang mengganggu dirinya saat sendiri.
- 2) Konseli merasa sangat kecewa dan marah terhadap keputusan ayah dan bundannya berpisah. Ditambah lagi sang ayah menikah dengan carameriah. Iapun sempat tidak diizinkan ke Batam untuk melepas rindu dengan bunda dan kakaknya.

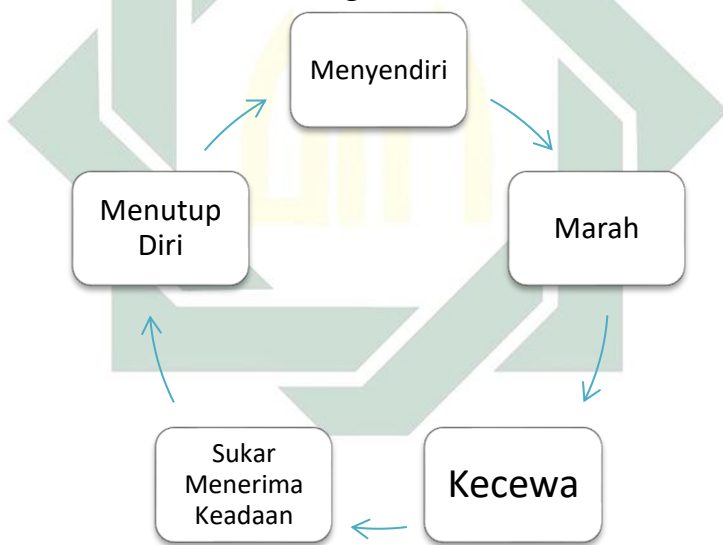
¹¹ Hasil wawancara dengan konseli, tanggal 5 November 2020

¹² Hasil observasi dengan konseli, tanggal 5 November 2020

¹³ Hasil wawancara dengan teman dekat konseli, tanggal 6 November 2020

- 3) Konseli masih mempunyai keinginan bunuh diri jika sendirian. Banyak cara yang konseli lakukan agar tidak menghadapi kondisi yang lebih buruk lagi kalau konseli masih hidup dalam kesendirian.
- 4) Meskipun suka menulis apa yang konseli rasakan, namun tak bisa dipungkiri juga kalau konseli tidak segan-segan mensobek bahkan membakar tulisannya jika dirasa tulisannya itu membuat hatinya sakit.

Skema Sebelum Proses Konseling
Bagan 4.1



c) Prognosa

Setelah konselor mendiagnosa masalah konseli, langkah yang konselor ambil selanjutnya adalah menentukan jenis bantuan

yang akan konselor coba berikan kepada konseli. Konseli harus mengetahui bahwa emosinya yang negative akan berdampak besar pada dirinya saat ini maupun nanti. Konseli juga harus dibimbing dan didampingi untuk menyadarkan dirinya atas emosi negative yang konseli miliki. Konseli akan diberi fasilitas untuk mengungkapkan segala sesuatu yang membuat emosinya terguncang dan konselor juga akan memberikan bimbingan untuk membuka pikiran yang lebih positif dan bermakna lagi pada diri konseli.

Untuk itu, dalam membantu konseli, konselor menggunakan terapi expressive writing sebagai fasilitas konseli untuk menuangkan rasa marah, kecewa, sedih, dan bahagiannya melalui tulisan.

d) Treatment atau terapi

Tanggal 1 Desember 2020, konselor memulai sesi terapi untuk konseli. Peralatan yang akan dipakai untuk sesi terapi adalah scrapbook, beberapa ballpoint warna, spidol warna, kertas origami warna warni, kertas hvs bergaris dan handphone serta speaker Bluetooth untuk memutar music instrumental untuk menunjang proses terapi.

Pada saat sesi pembukaan, konselor memulai sesi konseling dengan mengobrol santai dengan menanyakan kabar dan aktivitas konseli sehari-hari. Konselor juga menanyakan perkembangan kuliahnya dan konselipun menjawab dengan santai.

Setelah itu, proses implementasi terapi expressive writing pun dimulai. Proses implementasi ini dilakukan dengan 4 tahapan sebagai berikut:

1) *Recognition/Initial Writing*

Pada tahap ini, konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk menulis bebas tentang apa saja yang ingin konseli tulis. Konselor memberikan waktu 10 menit untuk konseli menulis bebas. Kemudian konselor mengarahkan untuk menulis tentang perasaan konseli tentang keinginannya dalam beberapa kurun waktu selama 10 menit.

Pada saat konseli diberi kesempatan menulis bebas, konseli nampak sedikit rileks dan seperti biasa saja. Namun pada saat konseli menulis, ia sedikit menghela nafas panjang dan berhenti menulis untuk minum.

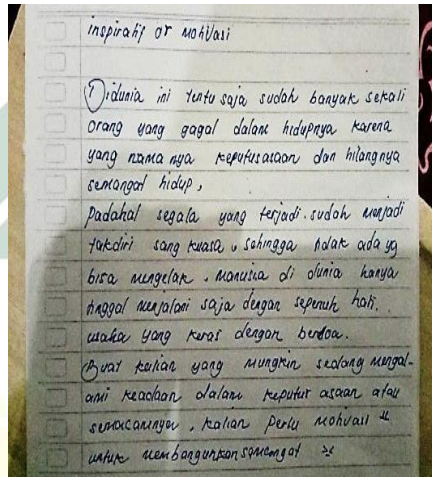
(a) *Inspiratif or motivasi*

Didunia ini tentu saja sudah banyak sekali orang yang gagal dalam hidupnya karena yang namanya keputusan dan hilangnya semangat hidup, Padahal segala yang terjadi sudah menjadi takdir dari sang kuasa, sehingga tidak ada yg bisa mengelak, manusia di dunia hanya tinggal menjalani saja dengan sepenuh hati, usaha yang keras dengan berdoa.

Buat kalian yang mungkin sedang mengalami keadaan dalam keputusan

atau semacamnya, kalian perlu motivasi untuk membangunkan semangat.

Gambar 4.1



Selebihnya, konseli kembali menulis lagi. Konseli nampak lebih lancar ketika menulis daripada saat berbicara. Semua dicurahkan dengan gerakan tangannya saat memegang ballpoint. Music instrumental yang mengiringipun sanggup membuat konseli hanyut dalam suasana. Sesekali tangannya terhenti dan menghela nafas panjang, lalu konseli melanjutkan lagi merangkai cerita dalam tetesan tinta berwarna.

Tidak terasa sudah 20 menit berlangsung, konselipun melihat tulisannya dan sempat mau merobeknya, lalu saya minta perlahan jika ia berkenan

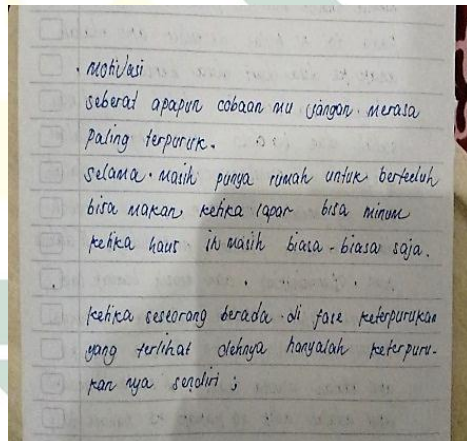
dan mengizinkan saya membaca hasil tulisannya selama 20 menit.

(b) Motivasi

Seberat apapun cobaan mu jangan merasa paling terpuruk Selama masih mempunyai rumah untuk berteduh bisa makan ketika lapar bisa minum ketika haus itu masih biasa-biasa saja.

Ketika seseorang berada di fase keterpurukan yang terlihat olehnya hanyalah keterpurukan nya sendiri.

Gambar 4.2



Nampak sekali wajah konseli yang puas akan tulisan yang telah ia tulis tadi. Wajah konseli yang memang sejuk terlihat semakin sejuk ketika konseli meminta izin untuk menyimpan tulisan tadi di scrapbook yang telah konselor siapkan. Konselor pun mengajak

menghias scrapbook yang kosong agar konseli semakin semangat dalam melakukan terapi.

Terapi ini dilakukan rutin selama 2 hari berturut-turut agar konseli bisa mengeluarkan secara maksimal apa yang ingin ia tulis dalam tema bebas ini. Dan pada treatment yang pertama ini, konseli hanya menuliskan tentang gambaran umum, tentang motivasi yang menurutnya ia harus termotivasi dengan tulisannya sendiri namun tidak, konseli hanya bisa menulis saja tanpa bisa mengaplikasikan apa yang telah ditulisnya.

2) *Examination/ Writing Exercise*

Setelah 2 hari melakukan *Recognition/Initial Writing*, pada hari ke 3 konseli akan menulis dengan tema-tema tertentu yang sudah dibuat oleh konselor. Tahap ini bertujuan untuk mengeksplor reaksi konselor terhadap suatu kondisi tertentu. konselor dalam hal ini membagi kedalam 4 tema yaitu tentang ayahnya, bundanya dan kakaknya serta dirinya sendiri. Tujuan diambilnya 4 tema tersebut adalah untuk mengetahui sejauh mana konseli mempunyai kedekatan antara ia dengan keluarganya. Konselor juga berharap, konseli bisa menuliskan tentang orangtuanya itu seperti apa pribadinya, sejauh apa konseli mengenali orangtuanya. Seperti sebelumnya, peralatan yang

digunakan adalah *scrapbook*, beberapa *ballpoint* warna, spidol warna, kertas origami warna warni, kertas HVS bergaris dan *handphone* serta *speaker Bluetooth* untuk memutar music instrumental untuk menunjang proses konseling.

Selepas itu, konselor memulai dengan santai proses konseling ini. Konselor juga menanyakan apa yang dirasakan setelah menulis pada tahapan awal, dengan sorot mata yang indah dan senyuman kecil konseli mengatakan kalau perasaannya sedikit lega.

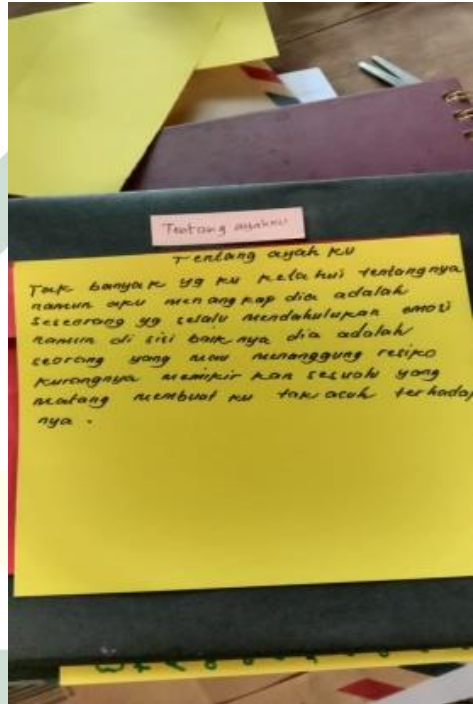
Setelah pembicaraan ringan, konselor pun mengajak untuk memulai sesi kedua pada terapi ini. Konselor meminta agar konseli menulis tentang ayahnya selama 10 menit. Konseli sempat menolak karena berdalih tidak ingin mengingat lagi sang ayah. Namun konselor berusaha untuk menenangkan konseli dan konseli mau untuk menulis tentang ayahnya. Raut wajah konseli menunjukkan kekesalan dan sering melamun lama ketika menulis tentang ayahnya. Konseli menulis pun dengan posisi kepala diletakkan diatas meja, seperti tidak semangat.

(a) Tentang ayah ku

Tak banyak yg ku ketahui tentangnya namun aku menangkap dia adalah seseorang yg selalu mendahulukan emosi namun di sisi baik nya dia adalah seorang yang mau menanggung resiko kurangnya memikirkan sesuatu yang

matang membuat ku tak acuh terhadapnya.

Gambar 4.3



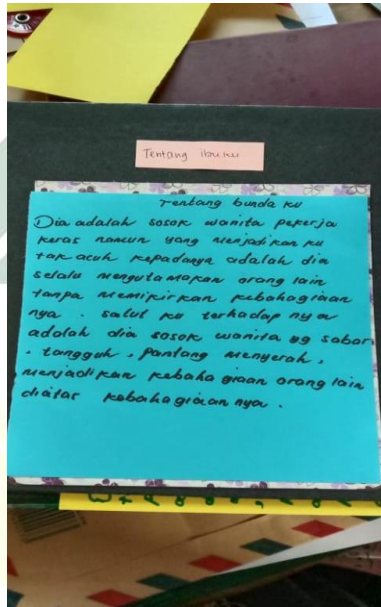
Selang 10 menit, konseli meminta izin ke konselor agar tidak membaca tulisannya tentang sang ayah, namun pada akhir sesi konseling konseli mengizinkan membuka dan membaca tulisan tentang ayahnya. Disini konseli menceritakan sedikit tentang ayahnya yang sebenarnya ia saying, namun rasa kecewanya terhadap sang ayah, ia menjadi sosok anak yang acuh.

Meskipun konseli kecewa dan marah dengan sang ayah, ia tetap mematuhi sang ayah walaupun sebenarnya tidak. Setelah itu konselor meminta konseli melanjutkan ke tema berikutnya, yaitu menulis tentang sang bunda. Tanpa berpikir panjang, konseli langsung menulis dengan cepat dan wajahnya pun berseri-seri. Tidak butuh waktu lama dalam menulis tentang bundanya, konseli bersemangat dan membacanya tanpa diminta.

(b) Tentang bunda ku

Dia adalah sosok wanita pekerja keras namun yang menjadikan ku tak acuh kepadanya adalah dia selalu mengutamakan orang lain tanpa memikirkan kebahagiaannya. Salut ku terhadapnya adalah dia sosok wanita yg sabar, tangguh, pantang menyerah, menjadikan kebahagiaan orang lain diatas kebahagiaannya.

Gambar 4.4



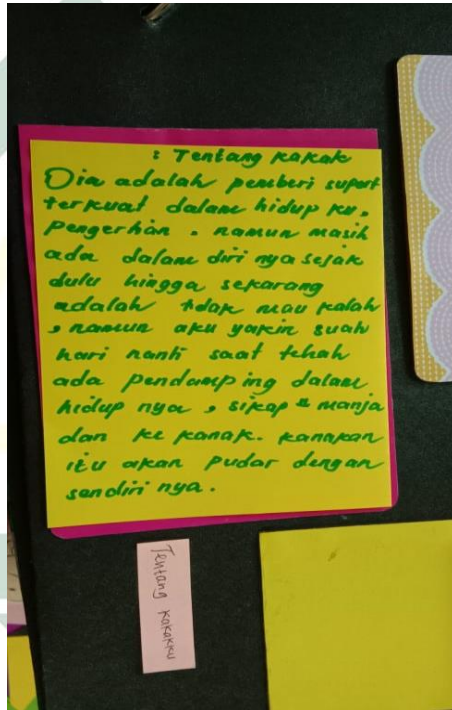
Selesai konseli diajak untuk mendeskripsikan tentang ayah dan bundanya, sekarang konselor mengajak konseli untuk mendeskripsikan tentang siapa kakaknya. Waktu yang diberikan adalah 10 menit. Setelah selesai konseli hanya tersenyum dan meminum beberapa teguk air dan mengatakan “saya rindu kakak mbak”.

(c) Tentang kakak

Dia adalah pemberi support terkuat dalam hidup ku, pengertian, namun masih ada dalam diri nya sejak dulu

hingga sekarang adalah tidak mau kalah, namun aku yakin suatu hari nanti saat telah ada pendamping dalam hidup nya, sikap² manja dan ke kanak- kanakan itu akan pudar dengan sendiri nya.

Gambar 4.5



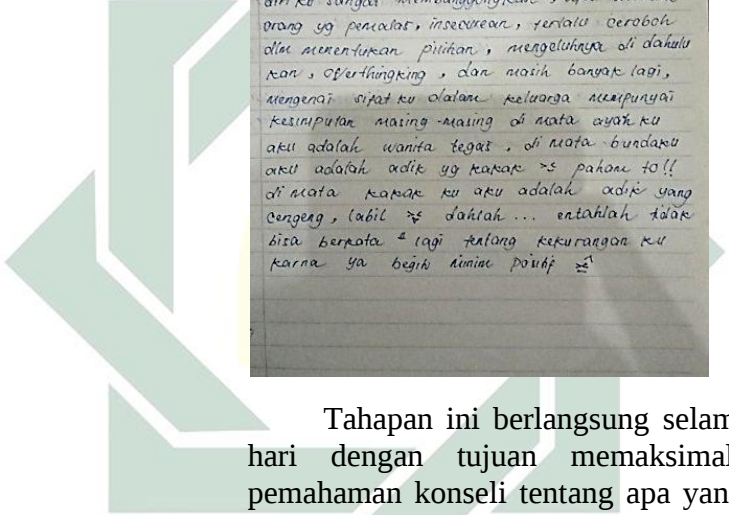
Yang terakhir pada sesi ini adalah menulis atau merefleksikan diri tentang konseli itu sendiri. Konseli sempat bertanya apa yang harus ditulis, lantas konseli menulis dengan waktu yang telah ditetapkan yaitu 10 menit. Tujuan dari tema ini adalah untuk mengetahui

seberapa konseli mengetahui potensi positif yang dimilikinya agar konseli bisa bangkit dan semangat.

(d) Tentang diriku.

Nama Shinta marisa kelahiran thn 2001 tepat pada tgl 31 bulan desember aku adalah anak ke dua dari dua bersaudara, sebagaimana manusia adalah tempat nya salah dan berdosa, kekurangan dalam diri ku sangat membanggakan, aku adalah orang yg pemalas, insecurean, terlalu ceroboh dlm menentukan pilihan, mengeluhnya didahulukan, overthingking, dan masih banyak lagi, mengenai sifat ku dalam keluarga mempunyai kesimpulan masing-masing di mata ayahku aku adalah wanita tegas, dimata bundaku aku adalah adik yg kakak, paham to!! Dimata kakak ku aku adalah adik yang cengeng, labil dahlah. entahlah tidak bisa berkata kata lagi tentang kekurangan ku karna ya begitu minim positif.

Gambar 4.6



Tanlano diriku...
nama shinta marisa kelahiran 10n 2001 tepat
pada tgl 21 bulan desember aku adalah
anak ke dua dari dua bersaudara,
sebagai mana manusia adalah tempat nya
salah dan beres, kekurangan adalah
diriku sangat membanggakan, aku adalah
orang yg penakut, insecure, terlalu ceroboh
dan menentukan pilihan, mengeluh di dahulu
kan, overthinking, dan masih banyak lagi,
mengenai sifat ku dalam keluarga mempunyai
kesimpulan masing-masing di mata ayah ku
aku adalah wanita tegas, di mata bundaku
aku adalah adik yg kasar & paham to!!
di mata kakak ku aku adalah adik yang
cereng, labil & dahlah... entahlah tidak
bisa berkata 2 lagi tentang kekurangan ku
karna ya begini kisah hidupku 21

Tahapan ini berlangsung selama 3 hari dengan tujuan memaksimalkan pemahaman konseli tentang apa yang ia tulis sekaligus apa yang ia rasakan terhadap keluarganya. Dan disini konseli menuliskan tentang siapa ayahnya, bagaimana ayahnya, sifat dan kepribadian ayahnya. Konseli juga menuliskan tentang bundanya, kakaknya dan dirinya sendiri. Ketika ia menuliskan tentang dirinya, ia kurang bisa menemukan kepribadian positifnya. Begitupun ketika menuliskan tentang ayahnya, ia banyak menuliskan tentang

kekurangan atau sisi buruk sang ayah. Maka dari itu konselor disini menangkap bahwa konseli selama ini kurang bisa menghargai dirinya sendiri dan masih memendam rasa sakit hati terhadap sang ayah.

3) *Juxtaposition/ Feedback*

Di hari berikutnya, pada tahapan ini merupakan saran merefleksikan untuk mendorong semangat yang akan bisa diaplikasikan terhadap perilaku dan nilai-nilai yang baru pada diri konseli. Pada tahapan ini juga diharapkan konseli menuliskan apa yang sudah didiskusikan dengan konselor tentang apa saja yang sekiranya bisa membuat konseli memahami dirinya, menemukan titik kebaikan dalam dirinya dan kebaikan ayahnya. Sehingga pada saat treatment kali ini dilakukan, konseli lebih membuka dirinya terhadap kondisi yang sudah dan akan terjadi.

Saat pertama tahapan terapi ini, konselor bertanya tentang bagaimana perasaan konseli saat menulis bebas. Konseli menjawab jika sedikit lega karena bisa menyampaikan perasaannya dengan tulisan. Ia merasakan banyak sekali keluhan dan emosi negative yang bisa ia baca lagi sebagai bahan untuk bangkit dan terus semangat.

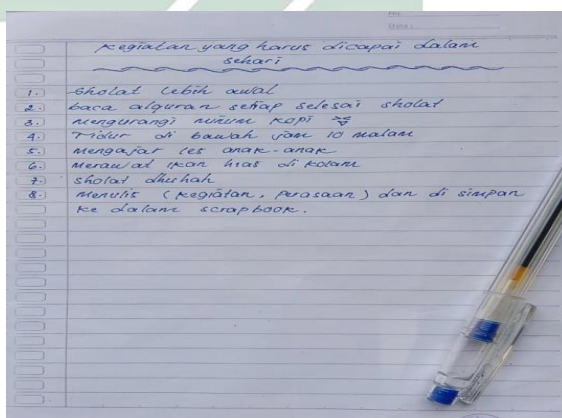
Konseli juga mengatakan bahwa kekecewaan dan kemarahannya atas kondisinya saat ini membawa dampak buruk

bagi dirinya. Konselipun merasa bersalah jika terus-terusan menyalahkan kedua orangtuanya, iapun mulai menyadari bahwa emosi negative yang menguasai dirinya sudah membuat diri konseli lupa akan masih banyak yang sayang terhadap konseli.

Setelah itu konseli mengatakan jika ingin berubah, ia ingin nanti kehidupannya lebih baik lagi. Ia mulai menata hidupnya dan juga ia membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan permasalahannya satu persatu. Konseli beranggapan bahwa dirinya kemarin sangat membuat orang lain kecewa terlebih sang bunda.

Selesai konseli mengungkapkan semua perasaannya, konselor dan konselipun mulai mendiskusikan tentang rencana-rencana yang akan dilakukan oleh konseli serta usaha apa yang akan ditempuh untuk meraih apa yang diinginkan konseli selama ini tercapai satu persatu.

Gambar 4.7



4) *Application to self*

Hasil diskusi pada tahapan sebelumnya menghasilkan sebuah kesepakatan antara konselor dan konseli. Untuk meroleh apa yang diinginkan konseli, maka dibuatlah jadwal kegiatan sehari-hari. Konselor berharap apa yang mau dilakukan konseli selalu terjadwal dengan baik. Berikut ini adalah jadwal yang telah dibuat dan disepakati:

Tabel 4.1

No.	Kegiatan yang harus dicapai dalam sehari	
1.	Sholat lebih awal	
2.	Baca Al-Qur'an setiap selesai sholat	
3.	Mengajar les anak-anak	
4.	Menulis (kegiatan, perasaan) dan disimpan kedalam <i>scrapbook</i>	

e) Evaluasi atau *Follow Up*

Kegiatan evaluasi ini dilakukan sejak awal proses konseling dilakukan sampai konseling diakhiri. Setelah proses konseling berlangsung, konselor selalu menanyakan sekaligus memantau kondisi konseli. Dari hasil evaluasi, konseli mengalami perubahan yang cukup bagus.

Konseli sudah mulai berani bercerita terlebih dahulu tanpa diminta dan menghilangkan keinginan bunuh diri dengan menggantinya dengan menulis.

Selain itu konseli juga berusaha untuk memenuhi kesepakatan yang telah dibuat bersama konselor. Dalam kesehariannya pun konseli mulai mengundang teman-temannya untuk main bahkan mengajak mneginap di rumahnya agar ia tidak kesepian.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

Dari penyajian data dari proses bimbingan konseling dengan menggunakan terapi *expressive writing* dengan media *scrapbook* untuk mengatasi remaja broken home di desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik, konselor beserta konseli berusaha untuk menyelesaikan atau meminimalisir akibat dari permasalahan yang sedang dialami konseli. Konselor dengan konselipun berharap jika permasalahan ini teratasi dengan baik agar konseli bisa menerima keadaannya saat ini. Menentukan waktu yang tepat untuk melakukan konseling juga berpengaruh agar konseling berjalan dengan lancar.

Pelaksanaan terapi *expressive writing* dengan media *scrapbook* untuk mengatasi remaja broken home telah dilaksanakan. Dimana akan dianalisis setiap tahapannya, seperti identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi atau follow up. Tahapan ini akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Identifikasi masalah

Tahapan yang pertama adalah identifikasi masalah. Dimana pada tahap ini dilakukan untuk

menggalai masalah yang sedang terjadi. Konselor mengadakan identifikasi masalah dengan wawancara ringan dan observasi partisipasi. Identifikasi yang dilakukan konselor menghasilkan bahwa konseli merasa dirinya tidak berguna lagi, dan menganggap dirinya hanya bisa menyusahkan saja.

Kekecewaan konseli dan kemarahan konseli atas setiap kejadian yang menimpanya membuat ia terpukul, ia selalu ingin mengakhiri hidupnya. Ia juga enggan untuk menceritakan permasalahannya. Perbuatan yang dilarang pun menjadi pilihannya. Dalam meminimalisir sikap buruknya, ia membutuhkan konselor dalam memberi bantuan, ia juga berkeinginan untuk merubah perilakunya agar lebih bisa tenang dan menerima ini semua.

b. Diagnosis

Gejala-gejala yang nampak pada konseli saat melakukan konseling membuat konselor menemukan sebuah diagnose dengan menemukan permasalahan yang membuat konseli sangat terpukul. Konseli kurang bisa menerima dirinya atas keadaan yang telah terjadi pada keluarganya. Diagnose ini ditetapkan atas tahapan identifikasi masalah yang sebelumnya dilakukan. Konseli sering melakukan tindakan yang kurang baik ketika menghadapi permasalahan yang ada, sehingga konseli perlu bantuan untuk meluruskan perilakunya kearah yang lebih baik lagi dalam menyelesaikan masalah.

c. Prognosis

Dari diagnosis yang dilakukan, ditemukan prognosis atau penentuan terapi yang tepat untuk mengatasi permasalahan konseli dan sesuai dengan kebutuhan konseli. Dari hasil observasi dan wawancara, konseli mengaku dan terlihat gemar dalam hal menulis. Konseli lebih suka mengungkapkan isi hatinya lewat tulisan di buku diary miliknya dan ia juga seorang yang kreatif. Dalam hal ini konselor memutuskan untuk memilih terapi *expressive writing* dengan media *scrapbook* dalam membantu konseli mengatasi permasalahannya.

d. Treatment

Berikutnya adalah *treatment*, yaitu sesuatu yang dilakukan untuk membantu konseli dalam mengatasi masalahnya. Dalam hal ini konselor memberi bantuan konseli dengan memberikan terapi *expressive writing*, dimana konseli diajak untuk menulis apa yang ia rasakan atau menulis dengan tema-tema tertentu. Ini ditujukan untuk membuat konseli meluapkan emosi yang dirasakan. Terapi ini melalui beberapa tahap, yakni :

- 1) Mengenalkan dan memberikan pemahaman konseli tentang apa itu terapi *expressive writing*. Konselor juga menerangkan tujuan dari terapi tersebut, sehingga konseli benar-benar paham dan menjalankan proses terapi dengan sebaik-baiknya. Selain itu konselor pun menjelaskan kalau terapi akan ada empat tahapan, yang pertama tahapan menulis bebas, yang kedua menulis dengan

ditentukan temanya, yang ketiga merefleksikan tulisan konseli dan yang keempat adalah mengaplikasikan tentang kegiatan baru. Proses ini tentunya harus disertai dengan keyakinan terhadap Allah SWT.

- 2) Saat proses terapi, konselor memberikan ketenangan dan kenyamanan terhadap konseli sesuai dengan yang konseli butuhkan.
- 3) Selanjutnya konselor memberikan kesempatan konseli untuk merefleksikan dirinya sebelum memulai terapi. Ini didukung dengan alunan music instrumental beserta kata-kata motivasi. Ini semua ditujukan untuk menenangkan hati konseli dan meyakini bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya yang taat.

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah atau tahapan yang terakhir adalah evaluasi dan *follow up*. Dimana tahapan ini dilakukan sebagai tindak lanjut konselor atas perkembangan yang terjadi pada konseli saat proses konseling berlangsung. Tujuannya yaitu mengetahui sejauh mana konseli mencapai keberhasilannya dalam konseling dan tidak akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan terulang kembali.

Proses ini membawa hasil bahwasanya selesai melakukan proses Terapi *Expressive Writing* dengan Media *Scrapbook* dalam Mengatasi Remaja *Broken Home* di Desa Petung, maka konselor meyakini bahwa dengan

diadakannya wawancara dan observasi serta proses terapi mampu membantu konseli kedalam perubahan yang lebih baik lagi dan konseli merasa lebih terbuka dan menerima kondisi keluarganya saat ini agar konseli terus bangkit.

Setelah itu konseli diajak untuk mendiskusikan hasil tulisannya yang telah tersimpan di *scrapbook* sekaligus mendiskusikan kegiatan positif yang harus terus dijalani pada tahapan *recognition*.

Dengan diadakannya anjuran konselor agar konseli tidak menunda sholat dan membaca Al-Qur'an setiap selesai sholat, konseli lebih menjadi lebih dekat dengan Allah. Konseli juga mulai beraktifitas diluar rumah dengan mengurus kolam ikan dan mengajar les anak-anak agar ia tidak merasa sendirian.

Dan apabila merasa pikiran konseli sedang kacau maka ia akan menuangkan kedalam tulisan. Konseli juga menghias *scrapbook* yang sebelumnya masih kosong. Ia berharap tulisan itu tersimpan rapi dan akan menjadi kenangan perjalanan hidupnya.

Selain itu, konseli juga sudah bersikap biasa saja dengan keluarga baru sang ayah maupun snag bunda. Ia belajar menerima keluarga baru dari masing-masing orangtuanya sebagai bagian dari kehidupannya nanti. Konselipun siap jika nanti harus serumah dengan kelaurga baru yang dibawa ayah atau bundanya.

Konseli juga semakin ceria dalam menjalani aktifitasnya. Konseli juga sudah

memutuskan untuk mantap berhenti kuliah terlebih dahulu dan bekerja di sebuah pabrik untuk membiayai kuliahnya nanti. Ia bertekad agar tetap bisa kuliah walau harus terhenti disemester satu ini. Konseli juga berjanji kalau tabungannya sudah cukup, ia akan daftar kuliah lagi walau di Universitas Terbuka.

2. Perspektif Islam

Sebuah ikatan pernikahan sesungguhnya dibangun dan dijalankan atas rasa kasih, sayang, cinta, dan kesetiaan. Apabila sebuah pernikahan itu tidak dilandaskan oleh itu semua maka akan berakibat dengan perpisahan. Akibat dari perpisahan ini akan berdampak negative pada hubungan kedua keluarga dan akan mempengaruhi psikologis seorang anak. Disini anak akan menjadi korban yang mengalami dampak sangat signifikan, dimana ia akan merasa kehilangan satu sayapnya bahkan kedua sayapnya. Sang anak juga akan merasakan rasa sakit dan kecewa, terlebih sang anak sudah memasuki masa remaja.

Konseli pada penelitian ini adalah seorang remaja korban broken home. Kedua orangtuanya berpisah sejak lama, namun diakhiri dengan perceraian secara Negara pada tahun lalu. Konselipun mengalami kekecewaan dan kemarahan yang amat besar, terlebih kepada sang ayah. Ia mengetahui bahwa perpisahan orangtuanya disebabkan oleh perselingkuhan ayahnya. Di usia konseli yang sekarang 18 tahun, tidak bisa dipungkiri jika ia merasa malu dan sangat tidak ingin untuk mengenal ayahnya. Tetapi, pada hakikatnya ia adalah seorang anak yang harus tetap

patuh dan taat kepada orangtuanya meskipun ada kesalahan yang telah dilakukan oleh sang ayah. Seburuk apapun orangtua, seorang anak tidak boleh sampai berkata “ah” apalagi berperilaku kasar kepada orangtua, karena sesungguhnya Allah telah berfirman pada Al-Qur'an Surat Al-Isra' ayat 23 yang berbunyi :

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۚ إِنَّمَا يُبَلِّغَنَّ
عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍّ وَلَا تَنْهَرَهُمَا
وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

“Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang diantara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan “ah” dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik”.

Dulu konseli yang masih kurang mengenal kedua orangtuanya karena kedua orang tuanya berada di luar negeri untuk bekerja harus menerima kenyataan bahwa ayahnya selingkuh dan sang bunda tidak bisa menggugat cerai karena masih tidak ingin menyakiti hati kedua putrinya. Pernikahan keduaorang tua konselipun sangat memprihatinkan, mereka tidak pernah mau bercerai karena alasan anak.Namun kondisi anak-anaknya

termasuk konseli menjadi semakin terpuruk karena keadaan orangtuanya.

Konselipun sangat membenci sang ayah dan menganggap kalau ayahnya sudah tidak ada. Ia juga merasa sangat kecewa dan dicampakkan oleh sang bunda ketika sang bunda memiliki keluarga baru. Ia sangat membutuhkan sosok pendukung dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.

Ini semua berbanding kebalik dengan yang sudah Allah firman dalam ayat Al-Qur'an diatas, bahwasanya berkata "ah" saja anak sudah berdosa besar apalagi tidak hormat pada kedua orangtua. Konselipun juga jarang mau menemui ayahnya, ia sangat menjaga jarak dengan sang ayah. Namun jika ditanya tentang perilakunya pada sang ayah, konseli sadar kalau itu perbuatan yang tidak baik bahkan dibenci Allah. Namun perasaan kecewa dan marah pada diri konseli sudah menutupi kebaikan konseli terhadap ayahnya.

Treatment yang dipilih pada penelitian ini juga dianggap bisa membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dimana konseli yang sebelumnya hobi menulis dan daya kreatifnya yang tinggi bisa dijadikan acuan dalam membantu permasalahannya. Ini juga bisa memancing hal baik dalam kehidupan konseli. Dengan ditemani konselor, diharapkan konseli bisa bangkit dan bisa menerima setiap keadaan dengan ikhlas, sabar dan lapang dada karena semua ini sudah diatur oleh Allah SWT.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan dalam proses penelitian terhadap remaja korban *broken home* di desa Petung dengan bantuan terapi *expressive writing* dan media *scrapbook* yang akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Dalam menangani remaja korban *broken home* maka peneliti menerapkan terapi *expressive writing* dengan media *scrapbook* yang mempunyai tahapan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, dan evaluasi atau *follow up*. Dalam tahapan tadi telah menghasilkan sebuah proses terapi yang akan dijabarkan sebagai berikut :
 - a) Mengenalkan dan memberikan pemahaman konseli tentang apa itu terapi *expressive writing*. Konselor juga menerangkan tujuan dari terapi tersebut, sehingga konseli benar-benar paham dan menjalankan proses terapi dengan sebaik-baiknya. Konselor juga menjelaskan kalau terapi akan ada empat tahapan, yang pertama menulis bebas, yang kedua menulis ditentukan temanya, yang ketiga merefleksikan tulisan konseli dan yang keempat adalah mengaplikasikan tentang kegiatan baru. Proses ini tentunya harus disertai dengan keyakinan terhadap Allah SWT.
 - b) Saat proses terapi, konselor memberikan ketenangan dan kenyamanan terhadap konseli sesuai dengan yang konseli butuhkan.

- c) Selanjutnya konselor memberikan kesempatan konseli untuk merefleksikan dirinya sebelum memulai terapi. Ini didukung dengan alunan music instrumental beserta kata-kata motivasi. Ini semua ditujukan untuk menenangkan hati konseli dan meyakini bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya yang taat.
2. Hasil akhir dari penerapan terapi *expressive writing* dengan media *scrapbook* untuk mengatasi remaja *broken home* di desa Petung kecamatan Panceng kabupaten Gresik

Selesai melakukan proses Terapi *Expressive Writing* dengan Media *Scrapbook* dalam Mengatasi Remaja *Broken Home* di Desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik, maka konselor meyakini bahwa dengan diadakannya wawancara dan observasi serta proses terapi mampu membantu konseli kedalam perubahan yang lebih baik lagi dan konseli merasa lebih terbuka dan menerima kondisi keluarganya saat ini agar konseli terus bangkit.

Dengan diadakannya anjuran konselor agar konseli tidak menunda sholat dan membaca Al-Qur'an setiap selesai sholat, konseli lebih menjadi lebih dekat dengan Allah. Konseli juga mulai beraktifitas di luar rumah dengan mengurus kolam ikan dan mengajar les anak-anak agar ia tidak merasa sendirian.

Dan apabila merasa pikiran konseli sedang kacau maka ia akan menuangkan kedalam tulisan. Ia berharap tulisan itu tersimpan rapi dan akan menjadi kenangan perjalanan hidupnya. Selain itu, konseli juga sudah bersikap biasa saja dengan keluarga baru sang ayah maupun sang bunda. Ia belajar menerima keluarga baru dari masing-masing orang tuanya

sebagai bagian dari kehidupannya nanti. Konselipun siap jika nanti harus serumah dengan keluarga baru yang dibawa ayah atau bundanya.

Konseli juga semakin ceria dalam menjalani aktifitasnya. Konseli juga sudah memutuskan untuk mantap berhenti kuliah terlebih dahulu dan bekerja di sebuah pabrik untuk membiayai kuliahnya nanti. Ia bertekad agar tetap bisa kuliah walau harus berhenti disemester satu ini. Konseli juga berjanji kalau tabungannya sudah cukup, ia akan daftar kuliah lagi walau di Universitas Terbuka.

B. Saran

1. Bagi peneliti

Peran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai konselor yang memfasilitasi konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Untuk konselor sendiri semoga tidak akan pernah puas dalam belajar dan meningkatkan wawasan keilmuannya guna mengembangkan pengetahuan yang semakin hari semakin pesat dalam sebuah bidang keilmuan dan terkhusus keilmuan Bimbingan Konseling Islam. Tujuannya agar konselor menjadi konselor yang profesional dalam menangani setiap kasus yang dialami konseli setiap proses konseling berlangsung.

2. Bagi pembaca

Pada penelitian ini, peneliti berharap besar agar apa yang ada dalam penelitian dijadikan sebagai wawasan baru dalam dunia konseling dan dapat memetik hikmah dalam permasalahan konseli yang sudah tersaji dalam penelitian ini. Dan semoga bisa menjadi contoh bagi pembaca yang mengalami

permasalahan yang sama dengan konseli untuk tetap semangat dan mendekatkan diri kepada Allah sebagai sandaran hidup yang lebih baik lagi.

3. Penelitian selanjutnya

Dalam penulisan ini tentunya masih belum sempurna, maka dari itu sangat dianjurkan untuk menguji kembali apa yang ada pada penelitian ini dengan harapan bisa mengembangkan terapi *expressive writing* dengan media *scrapbook* agar bisa diterapkan dalam ruang lingkup yang lebih besar agar teruji keefektifannya dalam membantu mengentaskan permasalahan.

C. Keterbatasan penelitian

Saat proses penelitian, konselor sangat merasakan banyaknya hambatan yang dilalui sehingga menjadi kendala dalam melakukan penelitian, diantaranya adalah:

1. Penyesuaian waktu antara konselor dan konseli. Dimana konseli pada waktu penelitian bulan pertama tinggal di Paciran Lamongan beberapa saat sebelum memutuskan untuk kembali ke rumah. Jadi konselor benar-benar harus bisa membagi waktu agar tidak mengganggu kegiatan konseli.
2. Karena sedang pandemic, peneliti sedikit mengalami kesulitan dalam mengakses buku maupun bahan rujukan yang dijadikan referensi dalam proses penelitian. Tidak semua jurnal atau buku yang bisa di akses secara bebas saat online.

Harapan pada penelitian yang selanjutnya adalah adanya ide baru dan banyak referensi yang akan dipakai untuk melengkapi teori yang masih belum sempurna ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an, *Ar-Rum* : 21.
- Bungin, Burhan . 2013. *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi*. Jakarta : Kencana.
- Coloroso, Barbara.2010.*Membantu Anak Menghadapi: Perceraian, Kematian, Sakit, Putus Asa, Kesedihan, dan Kehilangan*, terj. Lestari Sandjojo. Jakarta: Buah Hati
- Dahlia Murti, Reyta. Hamidah.2012. *Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya*, dimuat di Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol.1, No.2
- Erlangga, Erwin.2017. *Terapi Kelompok dengan Teknik Logoterapi untuk Meningkatkan Penerimaan Anak Broken Home*, Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI), Vol.2, No.1.
- Hadi, Sutrisno. 1991. *Metode Research*. Jakarta : Adi Offset.
- Hafizah, Sarah, Marty Mawarpury.2018. *Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home*, PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.5, No. 1.
- Hardiana, Iva. 2014. *Terampil Membuat 50 Kreasi Scrapbook Cantik pada Frame*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- H.T, Fikri.2012. *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja*. Jurnal HumanitasVol.IXNo.1
- Kementerian Agama. 2010. *Pedoman Konselor Keluarga Sakinah*
- Kurniawan, Yudi.2014. *Spritual-Emotional Writing Therapy Pada Subjek yang Mengalami Episode Depresif dengan Gejala Somatis*,UII Yogyakarta,Vol.12No.2
- Kusnia Dewi, Tiara. Rina Yuliana. *Pengembangan Media Pembelajaran Scrapbook Matrei Karangan Deskripsi*

- Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas III Sekolah Dasar*, REFLEKSI EDUKATIKA : Jurnal Ilmiah Kependidikan, Vol. 1, No. 9
- Meidiyanti, Paratiwi. 2017. *Pengembangan Media Scrapbook Subtema Komponen Ekosistem Untuk Kelas V Sekolah Dasar*. Malang: Skripsi diterbitkan
- Nugraha eArif Karyanta, *Komponen Praktek dalam Terapi Puisi*,
dimuat di <https://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id>, [PDF] hal. 213, diakses pada 28 Desember 2020
- Peenebecker, J.W., . 1997. *Writing Abaout Emotional Expression As a Therapiutic Process*, Psychological Science, Vol.8 No.3.
- Peenebecker, J.W., K.C.Chung. 2007. *Sosial Cognition and Communication*, Sydney:Psychology Press
- Peenebecker, J.W., S.K.Beall. 1968. *Confrontinga Traumatic Event:Towardan Under standing of Inhibition and disease*,Jurnal of abnormal psychology, Vol.95.No.3
- Qanitatin dkk.2011. *Pengaruh Katarsisi dalam Menuklis Ekspresif Writing Sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi UNDIP, Vol.9 No. 1.
- Raco, J.R.. 2010. *Metode Penelitiab Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulan*. Jakarta : PT Grasindo.
- Rahmawati, Marieta.2014. *Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol.2, No.2
- Ruang Baca, “Pengertian Media Pembelajaran Scrapbook” dalam <https://www.ruangbaca.net/2020/05/pengertian-media-pembelajaran-scrapbook.html> , diakses pada 30 Desember 2020
- Sindiro, Lidwiana Florentiana. 2016. *Efektivitas Expressive Writing Sebagai Reduktor Psychological Distress*,

Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma

Suharsini, Arikunto. Tanpa Tahun. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek cet.12*. Jakarta: PT Rhineka Cipta.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Wasi'ah, Ulfilatud Dinariyah Arzaqil.2019. "*Bimbingan dan Konseling Islam dengan Family Therapy untuk Mengatasi Rendahnya Self Esteem Anak Broken Home di Wonocolo Surabaya*".Skripsi .FDK, Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.

Wulandari, Desi, Nailul Fauziah.2019. *Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis)*, Jurnal Empati, Vol. 8, No. 1.