

## EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING THERAPY DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA DENGAN ALBINO DITINJAU DARI TIPE KEPRIBADIAN INTROVERT DAN EKSTROVERT

Shanaz Nadia Aulia Maharani, IGAA Noviekayati, Tatik Meiyuntariningsih  
shanaznadia@gmail.com

Fakultas Psikologi, universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### Abstract

*The purpose of this study was to investigate the effectiveness of expressive writing therapy in reducing stress levels in adolescents with albinism, and to see the difference in the effects of expressive writing therapy to reduce stress in adolescence with albinism in terms of introverted personality types and. This study included experimental research with Quasi Experiment with one group pretest-posttest design. Subjects used in this study were 6 (six) adolescents with albinism, 3 (three) subjects with introverted personality type and 3 (three) subjects with extrovert personality type. The six subjects were selected for having a high stress score. The instrument used is a stress scale developed from the Lazarus theory with reliability of 0.948 and the scale of personality types developed from Eysenck theory with reliability and validity of 0.720. The results showed expressive writing therapy method is effective to reduce stress in adolescents with albinism. The results also showed no difference in stress reduction between subjects with introverted personality and subjects with extroverted personality.*

**Keywords:** Expressive Writing Therapy, Stress, Introvert, Extrovert

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi menulis ekspresif dalam mengurangi tingkat stres pada remaja dengan albinisme, dan untuk melihat perbedaan efek terapi menulis ekspresif untuk mengurangi stres pada masa remaja dengan albinisme ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimental dengan Quasi Experiment dengan one group pretest-posttest design. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 6 (enam) remaja dengan albinisme, 3 (tiga) subjek dengan tipe kepribadian introvert dan 3 (tiga) subjek dengan tipe kepribadian ekstrovert. Ke-enam subjek dipilih karena memiliki skor stress tinggi. Instrumen yang digunakan adalah skala stres yang dikembangkan dari teori Lazarus dengan reliabilitas 0,948 dan skala tipe kepribadian yang dikembangkan dari teori Eysenck dengan reliabilitas dan validitas 0,720. Hasil penelitian menunjukkan metode expressive writing therapy efektif untuk menurunkan stress pada remaja dengan albinisme. Hasil penelitian juga menunjukkan tidak ada perbedaan dalam penurunan stress antara subjek dengan kepribadian introvert dan subjek dengan kepribadian ekstrovert.

**Kata kunci:** Terapi Penulisan Ekspresif, Stres, Introvert, Ekstrovert

## Pendahuluan

*Albino* bukanlah penyakit yang populer. *Albino* merupakan penyakit yang disebabkan oleh faktor genetik. Orang dengan *albino* memiliki kelainan pigmen kulit yang disebabkan oleh kurangnya pigmen melanin dalam kulit. *Albino* tidak disebabkan oleh infeksi dan tidak menular melalui kontak fisik maupun melalui transfuse darah (Christy, 2010).

Penderita *albino* di Indonesia tidak banyak, jumlahnya kira-kira 1:17.000. Populasi penderita *albino* ini terbilang sangat sedikit jika dibandingkan jumlah penduduk di Indonesia yang mencapai 237.641.326 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2010).

Belum populernya penyakit *albino* di Indonesia menciptakan *stereotype* atau anggapan-anggapan yang beragam di kalangan masyarakat, terutama pada masyarakat kalangan menengah ke bawah atau yang masih minim pendidikan atau pengetahuan, dan masih kental dengan kepercayaan atau mitos jaman dahulu.

*Stereotype* atau mitos yang muncul terkait *albino* selalu berifat negatif. Ada anggapan *albino* disebabkan oleh karma perbuatan orang tua, ada juga yang menganggap orang *albino* memiliki kekuatan gaib, supranatural atau memiliki kekuatan *magic*. Anggapan-anggapan tersebut muncul karena budaya masyarakat Indonesia yang masih banyak mempercayai hal-hal yang bersifat *klenik* dan *magic* (Anang, 2008).

Mitos ini misalnya *albino* adalah keturunan setan, atau karma perbuatan orang tua, penyakit menular, dan bahkan ada juga yang mempercayai bahwa seorang *albino* ini memiliki kekuatan *magic*, *supranatural* atau gaib (Anang, 2008). Mitos yang masih melekat erat di tengah-tengah masyarakat Indonesia ini memberikan efek kehidupan orang-orang dengan *albino* menjadi berat.

Mitos tersebut di atas menyebabkan orang dengan *albino* harus berjuang untuk hidup sebagai masyarakat pada umumnya dengan keterbatasan fisik dan ruang gerak, dan di sisi lain orang dengan *albino* juga harus berjuang secara psikis. Secara psikis mereka selalu menjadi pusat perhatian orang, dan sering kali harus dijauhi atau dikucilkan oleh lingkungan yang pada akhirnya menimbulkan stress bagi para penderitanya (Anang, 2008).

Segala hal yang melekat pada diri penderita *albino* ini memberikan tekanan bagi penderitanya. Baik secara fisik, maupun secara psikologis. Tekanan-tekanan yang

dihadapi oleh para penderita *albino* ini dapat menimbulkan *stress* dan mengganggu keseimbangan hidup para penderita *albino*.

*Stress* adalah segala masalah atau tuntutan penyelesaian diri yang mengganggu keseimbangan pada diri manusia. Apabila dalam penyesuaian diri tersebut tidak berhasil, maka secara tidak langsung akan mendapatkan tuntutan yang lebih dari kemampuan penyesuaian diri yang dimilikinya (Tarmiati, 2011). Dalam hal ini akan timbul resiko terganggunya fisik, emosional, kognitif maupun perilakunya.

Pada dasarnya ketika seorang individu dihadapkan pada situasi yang berpotensi menimbulkan *stress*, reaksi *stress* akan terjadi. *Stress* dapat bersumber dari berbagai hal yang disebut sebagai *stressor*. Girdano (2005) membagi *stressor* menjadi empat, yaitu: *bioecological stress*; *psychosocial stress*; *job stress*; konsep diri serta tipe kepribadian.

Kejadian-kejadian yang kurang menyenangkan yang dialami seseorang setiap hari dapat menyebabkan *stress*. Kejadian-kejadian penting yang dialami oleh seseorang seperti masalah kehilangan pekerjaan, kematian kerabat atau orang-orang dekat, pernikahan dan lain sebagainya dapat menyebabkan terjadinya *stress*. Tidak hanya peristiwa-peristiwa besar. Peristiwa-peristiwa kecil, jika terjadi berulang-ulang setiap hari seperti mendapatkan perlakuan buruk dari orang lain, bertengkar dengan orang lain, bersaing dengan seseorang, kehilangan uang dan lain sebagainya juga dapat memicu terjadinya *stress* ringan. *Daily hassles* adalah istilah yang digunakan untuk menyebut peristiwa-peristiwa kecil yang dapat menyebabkan *stress* (Brantley dalam Maruish, 2002).

*Daily hassles* dianggap paling potensial menjadi penyebab *stress* ringan. Hal tersebut disebabkan karena peristiwa hidup tidak terjadi setiap hari, tetapi *daily hassles* terjadi secara terus menerus. Setiap orang memiliki tingkat *stress* yang berbeda-beda tergantung pada seberapa banyak sumber *stress* dan seberapa kuat seseorang dapat menghadapi *stressor* yang ada.

Menurut penelitian yang pernah dilakukan oleh Ezeilo (1989) pada orang yang terlahir dengan *albino* di Nigeria, menunjukkan bahwa para penderita *albino* secara psikologis memiliki kepribadian yang lebih tidak stabil dibandingkan dengan orang yang terlahir normal. Dijelaskan lebih lanjut bahwa penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa orang dengan *albino* memiliki tingkat *stress* yang lebih tinggi dibandingkan dengan non-*albino* (Ezeilo, 1989). *Stress* yang dimaksudkan adalah *stress* yang

bersumber dari bioecological stress dan dari psychosocial stress. Setiap individu memiliki cara yang berbeda beda dalam memberikan respon terhadap stressor. Respon yang diberikan individu tau biasa disebut dengan *coping stress* dapat dipengaruhi oleh factor fisiologi, maupun faktor psikologis (tipe kepribadian)

Tipe kepribadian dapat didefinisikan sebagai perilaku khas yang ditunjukkan oleh setiap individu ketika menghadapi stimulus yang ada di luar dirinya. Tipe kepribadian dapat menjadi pembeda antara individu yang satu dengan yang lainnya. Individu *ekstrovert* dan *introvert* memiliki cara yang berbeda dalam menyikapi peristiwa-peristiwa yang dialami sehari hari. Perbedaan tersebut dapat terjadi baik pada hal-hal yang bersifat rasional maupun yang tidak rasional.

Pada dasarnya setiap orang memiliki kedua tipe kepribadian (*introvert dan ekstrovert*), namun demikian ada salah satu yang lebih dominan. Sebenarnya tidak ada individu yang murni hanya memiliki satu tipe kepribadian. Namun demikian setiap individu dapat dikelompokkan kedalam tipe tertentu dengan melihat kecenderungan atau jenis sikap yang lebih dominan pada diri seseorang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Posella (2004) ada perbedaan tingkat stress pada tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Hal ini dikarenakan pada individu *introvert* mereka cenderung menggunakan coping yang pasif (*passive coping*) untuk menyelesaikan masalahnya. Sehingga yang sering terjadi adalah masalah yang mereka miliki sulit untuk terselesaikan atau bahkan tidak jarang masalah-masalah mereka tidak terselesaikan. Sedangkan pada individu *ekstrovert* mereka cenderung lebih menggunakan *active coping*.

Menjadi lebih kompleks ketika para penderita *albino* ini adalah seorang remaja. Tentu tekanan yang dihadapi berbeda dengan pada orang dewasa yang cenderung lebih siap secara mental menghadapi tekanan-tekanan secara fisiologis maupun psikologis. Remaja secara fisik memang telah mengalami pertumbuhan layaknya orang dewasa. Akan tetapi remaja secara psikologis belum mencapai kematangan. Remaja masih cenderung mengedepankan emosi dalam menghadapi persoalan, mudah menyerah dan stress. Ditambah lagi dengan beban tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui remaja pada fase ini (Santrock, 2003).

Tidak hanya orang dewasa, remaja pun dapat mengalami stres. Pada masa remaja terjadi banyak pertumbuhan dan perkembangan sehingga terjadi perubahan besar dalam segala aspek. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan tekanan pada remaja yang menyebabkan stress.

Senada dengan pendapat Santrock, menurut Sarwono (2010) remaja memiliki mood yang berganti-ganti. Secara emosional remaja masih labil sehingga kurang bisa tampil tenang ketika menghadapi suatu persoalan. Ketidak mampuan dalam menghadapi persoalan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan remaja tertekan dengan keadaan.

Ketidak mampuan remaja dalam memecahkan suatu persoalan akan menyebabkan munculnya berbagai masalah baru seperti hambatan dalam belajar, kurang percaya diri, lebih suka menyendiri, lamban dalam menyesuaikan diri, kurang bertanggung jawab, marah, sedih, depresi. Selain itu ketidak mampuan remaja dalam menyelesaikan permasalahan dapat mendorong remaja mencari cara-cara penyelesaian yang kurang tepat seperti tawuran pelajar, pemberontakan, penyalahgunaan narkoba atau obat-obatan terlarang (Polinggapo, 2013)

Terdapat bermacam-macam cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah stress. Salah satunya dapat menggunakan metode *Expressive Writing* (menulis bebas). Melalui terapi ini, individu di dorong agar dapat menceritakan peristiwa-peristiwa traumatik yang dialami kepada orang lain. Selain itu diharapkan individu dalam mengeluarkan emosi-emosinya melalui tulisan.

*Expressive writing therapy* termasuk salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan stress. Teknik ini diyakini mampu mengungkap atau menggambarkan pengalaman hidup penulis pada masa lalu, sekarang atau masa depan. Melalui *Expressive writing therapy* gambaran-gambaran tentang pengalaman hidup seseorang dapat terungkap melalui tulisan-tulisan yang dibuat.

*Expressive Writing Therapy* ini dapat diterapkan pada semua usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, pasangan suami istri. Dapat pula digunakan secara individual maupun kelompok (White dan Murray, 2002). Manfaatnya yang diperoleh ketika menggunakan teknik ini antara lain: 1) Individu menjadi lebih mudah dalam mengekspresikan emosi-emosinya secara tepat; 2) individu mampu memisahkan masalah dari diri; 3) individu mampu mengurangi munculnya gejala-gejala negatif akibat

timbulnya masalah (pusing, sakit perut, dll); 4) meningkatkan pemberdayaan diri dan; 5) meningkatkan (Keling dan Bermudez, 2006).

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian *ekspressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stress pada remaja penderita *albino* dan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh *ekspressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stress para remaja penderita *albino* ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif eksperimental. Penelitian eksperimental bermaksud melihat dampak pemberian perlakuan terhadap variable yang diteliti. Adapun desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Desain penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja (kelompok eksperimen), dan tidak memerlukan kelompok kontrol.

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja dengan albino yang merupakan anggota dari Komunitas *Albino X* di Jakarta dengan rentang usia 11-21 tahun, yang tingkat stress tinggi dan bersedia menjadi subjek penelitian adalah 6 orang remaja. Adapun variabel yang dikaji dalam penelitian ini adalah *expressive writing* sebagai *dependent variable* (X<sub>1</sub>), tipe kepribadian sebagai *dependent variable* (X<sub>2</sub>), dan stress sebagai *independent variable* (Y).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala stress dan skala tipe kepribadian. Skala stres terdiri dari 29 item yang disusun oleh peneliti menggunakan aspek-aspek stress dari teori Lazarus (1984) yaitu reaksi stress berdasarkan kognitif, psikis, fisik, dan perilakunya. Skala stress ini digunakan untuk mengukur tingkat stress yang dialami oleh subjek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Skala tipe kepribadian menggunakan *Eysenck Personality Questionnaire* (EPQ) yang telah dialih bahasakan oleh Karsono (Retnowati & Haryanthi, 2001). Dalam skala ini, Eysenck mengukur 7 karakteristik komponen atau sub-faktor yaitu: a) *activity*, b) *sociability*, c) *risk taking*, d) *impulsiveness*, e) *expressiveness*, f) *reflectiveness* dan g)

*responsibility*. Skala EPQ ini digunakan untuk mengetahui kecenderungan tipe kepribadian dari masing-masing subjek.

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari enam tahap, yaitu awal penelitian, tahap *recognition/initial write*, tahap *examination/writing exercise*, tahap *juxtaposition/feedback*, tahap *application the self*, dan yang terakhir adalah tahap analisis data.

Tahap awal penelitian adalah pengenalan, membuat kontrak penelitian dan proses terapi, mengisi *Informed consent*, dan melakukan pretest (skala *stress* dan tipe kepribadian). Tahap *recognition/initial write* adalah relaksasi, subjek diajak kembali *recall*, menyelami perasaan dan pengalaman-pengalaman yang terkait dengan kondisi fisiknya. Tahap *examination/writing exercise* adalah subjek diajak untuk menulis pengalaman yang mereka alami sehari-hari yang berkaitan dengan pengalaman yang tidak mengenakan terkait dengan kelainan mereka. Tahap *juxtaposition/feedback* adalah refleksi yang mendorong memperoleh kesadaran baru yang menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai yang baru, membuat subjek memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat subjek dibaca, direfleksikan, dikembangkan, dan didiskusikan dengan peneliti sehingga subjek dapat mengetahui kebenaran dan kesalahan dari proses berfikirnya dan membentuk konsep berpikir yang baru yang lebih baik. Tahap *application the self* adalah mencoba mengintegrasikan pengetahuan barunya yang telah dipelajari selama proses terapi di sesi-sesi sebelumnya. Mencoba mempraktekkan apa yang telah diperoleh selama proses terapi dengan bepergian ke sebuah mall dan melakukan interaksi, mencoba mengobrol dengan orang-orang baru. Melakukan penilaian mana yang perlu dipertahankan dan mana yang tidak perlu dipertahankan dari hasil yang telah dipraktekkan.

Setelah subjek mendapatkan treatment berupa *expressive writing* kemudian dilakukan post-test (skala *stress*). Tahap terakhir yaitu analisa data, menghitung hasil skala baik pretest maupun posttest dan melihat perubahan yang terjadi pada masing-masing subjek.

## Hasil

Setelah pelaksanaan penelitian dan pengambilan data terhadap 6 subjek penelitian, diperoleh data hasil pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran kedua

(*posttest*). Skor yang dimiliki subjek sebelum dan sesudah diberikan *treatment expressive writing therapy* terlihat adanya perubahan. Hasil penelitian menunjukkan terjadinya penurunan skor *stress* terhadap subjek setelah diberikan *treatment expressive writing therapy*.

Hasil perhitungan analisis data menggunakan uji data nonparametrik *Wilcoxon* dengan bantuan program IBM SPSS V.16 didapatkan nilai mean pre-test = 104,50 dan mean post-test = 53,17 dengan taraf signifikansi  $p = 0,027$  ( $p < 0.05$ ). Dapat diartikan bahwa ada pengaruh *expresive writing therapy* terhadap penurunan tingkat *stress* pada individu remaja dengan albino.

Hasil analisis data menggunakan statistik non-parametrik *Mann Whitney U tes* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan antara subjek yang memiliki kepribadian introvert dan ekstrovert diperoleh hasil sebagai berikut. Hasil analisis data menunjukkan kelompok *introvert* memperoleh nilai mean rank sebesar 2,00 dan pada kelompok *ekstrovert* nilai mean rank 5,00 dengan taraf signifikansi sebesar  $p = 0.050$  ( $p \geq 0,05$ ). Artinya tidak ada perbedaan yang signifikan pengaruh pemberian *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat *stress* ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Dapat disimpulkan *expressive writing therapy* efektif diberikan kepada subjek dengan tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat *stress* pada para remaja penderita *albino*. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa penggunaan *expressive writing therapy* sangat efektif sebagai intervensi penanganan psikologis individu yang mengalami *stress* akibat dari kelainan genetik yang dideritanya, berupa *albinisme*.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Keling dan Bermudez (2006). Menurut penelitian tersebut eksternalisasi masalah dapat dilakukan dengan metode *expressive writing therapy*. Teknik ini mampu membuat individu mengekspresikan emosinya secara tepat, memisahkan masalah dari diri, mengurangi munculnya gejala-gejala negatif akibat timbulnya masalah (pusing, sakit

perut, dll), meningkatkan *insight*, dan meningkatkan pemberdayaan diri. Melalui tulisan, seseorang menjadi lebih mudah mengeluarkan emosi-emosi negative melalui tulisan yang dibuat, dapat menjadi katarsis yang melegakan, menghilangkan pikiran-pikiran irasional dan dapat menurunkan stress yang dihadapi (Soper dan Bergen, 2001).

Materi dalam *expressive writing therapy* disusun berdasarkan pendekatan teori psikoanalisis untuk mengantisipasi dan memberikan pola pikir baru bagi subjek dalam menghadapi stress yang dapat terlihat melalui bentuk reaksi yang muncul. Reaksi stress yang muncul menurut Lazarus (1984) terdapat empat reaksi stress yaitu reaksi kognitif, reaksi fisiologis, reaksi emosional, reaksi behavior. Peneliti mengambil keempat bentuk reaksi stress sebagai materi pokok dengan menggunakan metode asosiasi bebas selama proses *expressive writing therapy*.

Setelah menyelesaikan proses *expressive writing therapy* secara keseluruhan subjek mengalami perubahan dalam aspek afek dan emosi, pola pikir, harapan atau motivasi hidup ke depan, dan koordinasi psikomotornya. Afek dan emosi subjek penelitian pada awalnya tampak sedih dan murung berubah menjadi pribadi yang mulai bisa tersenyum, tertawa, dan mampu mengemukakan pendapat, menerima keadaan yang sekarang dan membuat rancangan cita-cita dan harapan ke depan.

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

Perubahan emosi subjek dapat terlihat dari hasil penulisan subjek penelitian dimana pada sesi-sesi awal terapi, konten penulisan cenderung penuh emosi kemarahan, kekecewaan, dan kesedihan. Selain itu terlihat pula dari cara para subjek dalam menulis yang terkesan sangat cepat dan lancar dalam menuliskan disertai dengan tekanan penulisan yang kuat. Kualitas tulisan para subjek juga cenderung berantakan dan kurang rapi. Semua ini menandakan mereka dapat meluapkan segala emosi negatif mereka yang selama ini tidak dapat tersalurkan dengan baik. Sedangkan pada sesi-sesi akhir terapi, konten penulisan para subjek lebih teratur penuh dengan impian dan harapan baik, termotivasi untuk meraih impian-impian mereka ke depannya. Sedangkan dari segi

kualitas penulisannya menjadi lebih rapi, santai, dan tidak ada tekanan garis yang sangat kuat seperti pada sesi-sesi sebelumnya.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa tidak ada perbedaan secara signifikan dari pemberian *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat stress pada penderita albino antara tipe kepribadian *introvert* dan tipe kepribadian *extrovert*. Peneliti belum menemukan sumber referensi yang menolak adanya hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan efektivitas dari penggunaan *expressive writing therapy* pada individu dengan tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Sebagaimana dinyatakan pada kajian teori bahwa terdapat perbedaan tipe kepribadian yang mempengaruhi tingkat stress seseorang dan *strategi coping* seorang individu dalam mengelola stressnya.

Salah satu alasan yang menyebabkan ditolaknya hipotesis adalah karakteristik tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* pada remaja yang menderita *albino* adalah sama-sama mengalami penolakan dari lingkungan, dan menarik diri dari lingkungan sehingga membuat para subjek dengan tipe kepribadian yang berbeda ini tidak memiliki wadah untuk menyalurkan emosi negatifnya. Sehingga ketika ada sarana yang dapat mereka gunakan untuk menyalurkan, maka akan sama efektifnya tanpa melihat tipe kepribadian dari masing-masing subjek.

Individu dengan kecenderungan kepribadian yang *ekstrovert* biasanya memiliki banyak teman dan disukai banyak orang karena sikapnya yang ramah dan terbuka. Namun jika hal ini tidak terpenuhi seperti pada para subjek *ekstrovert* tentunya akan akan merasakan kesepian sehingga menimbulkan stress bagi individu dengan kepribadian *ekstrovert* (Littaurer, 2006). Sehingga melalui kegiatan *expressive writing* ini, subjek yang *ekstrovert* dapat menyalurkan emosinya yang selama ini tidak dapat disalurkan kepada orang lain dapat dengan mudah keluar dan tertumpahkan sepenuhnya meskipun hanya melalui tulisan saja.

Sedangkan pada individu *introvert*, dimana dalam menghadapi sesuatu, faktor-faktor yang berpengaruh adalah faktor subjektif yaitu faktor-faktor yang berasal dari dunia batin sendiri. Ketika individu *introvert* tidak dapat berdamai dengan dirinya, maka akan menimbulkan stress, karena konflik yang ia hadapi tidak tersalur dengan baik. Meskipun subjek dengan kepribadian *introvert* tidak mungkin bisa lepas dari tugas perkembangannya sebagai remaja yakni diterima oleh lingkungan sosial yang lebih luas,

menjalin hubungan spesial dengan lawan jenis dan proses pencarian identitas yang menginginkan mereka menjadi salah satu dari bagian suatu kelompok tertentu. Ketika hal ini tidak terpenuhi tentu akan menjadi tekanan atau sumber stress bagi mereka. Mungkin stress mereka tidak akan senampak pada subjek dengan tipe kepribadian *ekstrovert*, namun bukan berarti mereka tidak merasakan stress tersebut. Mereka dengan tipe kepribadian *introvert* cenderung akan mencoba menahannya sendiri dan dalam diri. Melalui kegiatan *expressive writing*, justru lebih mudah bagi subjek dengan tipe kepribadian *introvert* untuk meluapkan emosinya. Karena dalam konteks menulis, individu tidak dituntut untuk mengungkapkan pada orang lain. Ketika subjek menulis ekspresif, seolah ini hanya memindahkan alam pikiran dan perasaannya ke dalam sebuah narasi tulisan. Sehingga *expressive writing*-pun dapat efektif diberikan kepada subjek dengan tipe kepribadian *introvert*.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa *expressive writing therapy* dapat menurunkan tingkat stress pada remaja yang terlahir dengan albinisme. Selain metode *expressive writing therapy* yang secara teoritis memang diyakini dapat menjadi sarana untuk mengeluarkan emosi-emosi negatif yang dialami oleh individu. Keberhasilan penggunaan metode ini juga tidak terlepas dari sikap subjek penelitian yang sangat kooperatif selama proses penelitian berlangsung dan memiliki keinginan untuk memperbaiki diri dan menyelesaikan permasalahan yang sedang mereka hadapi saat ini yang dapat menjadi sumber stress bagi mereka.

Penelitian ini tidak dapat membuktikan adanya perbedaan pemberian *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat stress para remaja penderita albino jika ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Artinya *expressive writing therapy* efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan, Baik pada subjek dengan kepribadian *introvert* maupun subjek dengan kepribadian *ekstrovert*.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi lembaga pendidikan, instansi pemerintah, LSM, perusahaan dan lembaga-lembaga yang terkait dalam menggunakan *expressive writing therapy* sebagai salah satu metode untuk menurunkan stress. Agar *expressive writing therapy* yang dilakukan dapat berhasil untuk menurunkan tingkat stress, maka ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan yaitu: tempat dan

waktu pelaksanaan terapi, karakteristik dan kesediaan partisipan dalam melaksanakan proses terapi.

## Referensi

- Agustina, H. 2006. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitanya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: Refika Aditama.
- Aldrich, T. G. 2010. Expressive Writing: A Technique for Improving Communication in Individuals with Autism and Related Disorders. *Dissertations, Theses and Capstone Projects*. Paper 175.
- Anang, G. 2008. Keunikan yang Tercipta dalam Penderitaan Hidup. *Majalah Kesehatan Keluarga: Dokter Kita*. Edisi 8. Th. III. Agustus.
- Badan Pusat Statistik, 2015. Kependudukan. <https://www.bps.go.id/> (diakses pada 22 Januari 2016).
- Christy, C. 2010. *Functional Anatomy*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Elrod, S. W. 2002. *Genetika Edisi 4*. Jakarta: Erlangga.
- Ezeilo, B. N. 1989. Psychological Aspects Of Albinism: An Exploratory Study With Nigerian (Igbo) Albino Subjects. *Journal*. NCBI US National Library of Medicine National Institutes of Health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2814596> (diakses pada 22 Januari 2016).
- Girdano, D. A. 2005. *Controlling stress and tension* (7<sup>th</sup> ed.). San Fransisco: Pearson.
- Hernandez, N. E., & Harper, D. C. 2007. Research on Psychological and Personal Aspects of Albinism: A Critical Review. *Journal of Rehabilitation Psychology*. Vol. 52, No. 3, p263-271.  
[https://www.researchgate.net/publication/232555239\\_Research\\_on\\_Psychological\\_and\\_Personal\\_Aspects\\_of\\_Albinism\\_A\\_Critical\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/232555239_Research_on_Psychological_and_Personal_Aspects_of_Albinism_A_Critical_Review) (Diakses pada 27 Desember 2016).
- Keeling, M. L., & Bermudez, M. 2006. Externalizing Problems Through Art And Writing: Experiences Of Process And Helpfulness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32, 405– 419.
- Koeswara, E. 1991. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: Eresco.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S., & Cohen, J.B. 1977. Environmental Stress. In I. Altman and J.F. Wohlwill (eds.), *Human Behavior and Environment*. (Vol 2) New York: Plenum.
- Littauer, F. 2006. *Personality Plus*. (Terjemah). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Maruish, M. E. 2002. *The Oxford Handbook of Traumatic Stress Disorders*. USA: Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (in press). Expressive Writing and Its Links to Mental and Physical Health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford Handbook of Health Psychology*. New York, NY: Oxford University Press.  
[http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/faculty/pennebaker/reprints/Pennebaker&Chung\\_FriedmanChapter.pdf](http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/faculty/pennebaker/reprints/Pennebaker&Chung_FriedmanChapter.pdf) (diakses pada 27 Desember 2016).
- Polinggapo, S. W. 2013. *Perbedaan Tingkat Stres pada Remaja Berdasarkan Tipe Kepribadian*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Posella, D. 2004. *Coping Styles Used by Introverts and Extroverts in Varying Stress Situations*. NJ: St. Bonaventure University.

- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Alih Bahasa: Adelar, Shinto B dan Saragih, Sherly. Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_. 2005. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Alih Bahasa: Adelar, Shinto B dan Saragih, Sherly. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Soper, B., & Bergen, C. V. 2001. Employment Counseling and Life Stressors: Coping through Expressive Writing. *Journal of Employment Counseling*. Vol. 38, 150-160. [http://homepages.se.edu/cvonbergen/files/2012/11/Employment-Counseling-and-Life-Stressors\\_Coping-Through-Expressive-Writing.pdf](http://homepages.se.edu/cvonbergen/files/2012/11/Employment-Counseling-and-Life-Stressors_Coping-Through-Expressive-Writing.pdf) (diakses pada 5 Januari 2017).
- Suryo. 2000. *Genetika Manusia*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- White, V. E., & Murray, M. A. 2002. Passing Notes: The Use Of Therapeutic Letter Writing In Counseling Adolescents. *Journal of Mental Health Counseling*, 24, 166 –176.