

Pengaruh Menulis Ekspresif dalam Menurunkan Stres pada Wanita Penderita Penyakit Lupus

Andi Hadratul Ainiyu, Sitti Murdiana, dan Ahmad Ridfah

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar

e-mail: andiaini.ah@gmail.com, sittimurdiana@gmail.com, ahmad.ridfah@unm.ac.id

Abstract

The stress experienced by women with lupus will be able to make their illness worse and by writing expressively lupus sufferers can bring out stressful thoughts and feelings, so that stress levels can decrease. The purpose of this study was to determine the effect of expressive writing in reducing stress in women with lupus. The subjects of this study were patients with lupus who were undergoing outpatient treatment at Wahidin Sudirohusodo Hospital, totaling two people who were female (N = 2). The instrument used is the DASS-S scale from Lovibond and Lovibond, which is translated by Damanik. Analysis of the data used compares the pre-test and post-test average results and uses visual inspection. The results of this study indicate that expressive writing can reduce stress in women with lupus. This research is expected to be one of the suggestions for reducing stress in women with lupus.

Keywords: expressive writing, stress, and women with lupus

Abstrak

Stres yang dialami wanita penderita penyakit lupus akan dapat membuat penyakit yang diderita menjadi lebih parah dan dengan menulis ekspresif penderita penyakit lupus dapat mengeluarkan pikiran dan perasaan yang membuat tertekan, sehingga tingkat stres dapat menurun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh menulis ekspresif dalam menurunkan stres pada wanita penderita penyakit lupus. Subjek penelitian ini adalah penderita penyakit lupus yang sedang menjalani rawat jalan di Rumah Sakit Wahidin Sudirohusodo berjumlah dua orang yang berjenis kelamin perempuan (N = 2). Instrumen yang digunakan yakni skala DASS-S dari Lovibond dan Lovibond yang diterjemahkan oleh Damanik. Analisis data yang digunakan membandingkan hasil rata-rata pra-tes dan pasca-tes dan menggunakan *visual inspection*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat menurunkan stres pada wanita penderita penyakit lupus. Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu saran untuk mengurangi stres pada wanita penderita penyakit lupus.

Kata kunci: menulis ekspresif, stres, dan wanita penderita penyakit lupus

I. Pendahuluan

Lupus atau yang biasa dikenal dengan Systemic Lupus Erythematosus (SLE) adalah penyakit inflamasi atau *autoimun multiorgan* yang penyebabnya belum secara jelas ditemukan. Darmawan, Nasution, Kalim dan Sidabutar (1997) mengemukakan bahwa munculnya SLE dikarenakan adanya penyimpangan dari reaksi *imunologik* yang menyebabkan tubuh menghasilkan antibodi secara terus menerus. Antibodi yang dihasilkan secara terus menerus menyebabkan adanya kerusakan *sitotoksik*. Bagian dari antibodi ini kemudian menyebabkan terbentuknya kompleks imun, yang menjadi pencetus penyakit inflamasi imun. Individu yang menderita penyakit Lupus disebut dengan Odapus.

Tercatat bahwa kurang lebih 5 juta pasien Lupus tersebar di seluruh dunia dan setiap tahunnya mengalami peningkatan sebanyak 100.000 pasien baru. Data di Amerika

menunjukkan insidien penyakit lupus ras Asia lebih tinggi dibandingkan ras Kaukasia. Di Indonesia, estimasi jumlah penderita lupus sekitar 200-300 ribu orang, dan terus meningkat setiap tahunnya. Di Indonesia sendiri, hampir di semua kota terdapat pasien lupus, salah satunya di kota Makassar (Yayasan Lupus Indonesia, 2011).

Indarpuri (2009) mengemukakan bahwa belum diketahui secara pasti faktor penyebab utama penyakit lupus, tetapi ada beberapa faktor yang menyebabkan individu bisa menderita penyakit lupus, yaitu faktor genetic, lingkungan, hormonal, dan stres. Penyakit lupus kebanyakan diderita oleh wanita, karena salah satu faktor penyebabnya berkaitan dengan hormone estrogen. Penyakit Lupus menyerang hampir 90% perempuan. Wallace (2007) mengemukakan bahwa lupus banyak menyerang wanita dengan usia antara 15 – 45 tahun. Di Indonesia, perbandingan jumlah penderita lupus pria dan wanita adalah 1:6-10 (Yayasan Lupus Indonesia, 2011). Hasil pengambilan data awal di rumah sakit Wahidin Sudirohusodo, diketahui bahwa secara keseluruhan pasien lupus berjumlah 12 orang yang terdiri dari 11 berjenis kelamin perempuan dan 1 orang berjenis kelamin laki-laki. Oleh karena itu penelitian ini akan dilakukan pada odapus wanita.

Penderita penyakit lupus tidak hanya mengalami gangguan pada kondisi fisiknya, tetapi juga terganggu pada kondisi psikologis. Penderita penyakit lupus mengalami gangguan emosional yang membuat penyakitnya tambah parah. Yanih (2016) mengemukakan bahwa nilai terendah yang diperoleh Odapus dalam domain kesehatan emosional ini adalah 50. Odapus dengan nilai kesehatan emosional 50, mengaku terkadang masih merasa gelisah, marah ataupun kecewa dengan kondisi kesehatan yang saat ini odapus rasakan.

Peneliti melakukan wawancara kepada tiga odapus, dan ketiga odapus menyatakan bahwa ketika pertama kali di vonis oleh dokter, muncul perasaan takut, cemas, dan rasa tidak percaya diri. Mereka menjadi sering marah-marah tidak jelas kepada orang lain, baik itu keluarga maupun orang di sekelilingnya. Saat merasakan tekanan, mereka hanya bisa diam dan tidak ingin berbicara kepada siapapun, dan biasanya akan muncul penyakit, seperti demam dan sakit kepala yang dapat memperburuk penyakitnya. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Savitri (2005) bahwa odapus ketika menghadapi vonis dokter akan mengalami perasaan cemas, takut, marah, kesal, bahkan stres.

Hale, Radvanski, dan Hassett (2015) mengemukakan bahwa perubahan fisik yang dialami (pertambahan atau penurunan berat badan, *moonface*, munculnya jerawat, rambut rontok, dan adanya rambut halus pada wajah) mengakibatkan stres pada penderita penyakit lupus, dan dapat memengaruhi *flare up* atau kambuhnya penyakit lupus. Hal ini seperti yang disampaikan oleh Savitri (2005) bahwa stres merupakan pemicu aktifnya lupus, karena pada

saat stres daya tahan tubuh menurun dan akhirnya menimbulkan infeksi pada wanita penderita penyakit lupus.

Odapus yang mengalami stres akan memicu aktifnya kembali lupus berawal dari munculnya kembali ruam-ruam pada wajah yang mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri bertemu dengan orang lain. Odapus terkadang takut melakukan aktivitas lain karena adanya trauma yang mengakibatkan munculnya rasa sakit, sehingga odapus merasa tertekan dan tak berdaya meskipun kondisinya mulai membaik. Huffman, Verno, dan Vernoy (2000) mengemukakan bahwa stres adalah reaksi tubuh yang berasal dari *stressor* internal, eksternal, kognitif dan lingkungan. McEwen (2009) mengemukakan bahwa *stressor* dapat berupa hinaan fisik, seperti trauma, pengerahan tenaga, dan pada saat badan dipaksa untuk bekerja diluar kemampuan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat odapus wanita yang terdiri dari dua odapus remaja dan dua odapus dewasa, diperoleh data bahwa ketika odapus dewasa menghadapi masalah, mereka akan hanya berkeluh kesah pada anggota keluarga seperti suami, ibu dan mertua. Sedangkan pada odapus remaja, saat menghadapi masalah terkait penyakitnya, mereka membutuhkan dukungan dari keluarga untuk berkeluh kesah, dan ketika tidak ada orang lain di sekitarnya, mereka akan menuliskan kegiatan sehari-hari. Terlihat bahwa odapus dewasa mendapatkan dukungan keluarga yang besar dibandingkan dengan odapus remaja, karena odapus dewasa telah berkeluarga dan dalam menghadapi masalah menggunakan pikiran yang rasional. Sebaliknya, odapus remaja memiliki sifat yang labil, sehingga ketika menghadapi masalah sulit mengontrol emosinya dan memperburuk penyakit lupus yang dideritanya. Odapus remaja mengaku lebih memilih untuk menuliskan perasaannya dalam buku *diary*, dibandingkan menceritakan ke orang lain. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian Prasetyo dan Kustanti (2014) pada delapan odapus, yang menemukan bahwa odapus terbiasa memendam perasaan negatif daripada mengungkapkan kepada orang lain karena tidak ingin diketahui memiliki masalah. Odapus juga berisiko mengalami kondisi stress, cemas bahkan depresi, sehingga dibutuhkan intervensi untuk membangun konstruksi adaptasi yang positif.

Salah satu intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas, dan stres adalah dengan menulis ekspresif (Hawari, 2011). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat menurunkan stres. Baikie dan Wilhem (2005) dalam penelitiannya yang berjudul “*emotional physical health benefits of expressive writing*” membuktikan bahwa menulis ekspresif dapat membantu individu untuk mengatasi peristiwa-peristiwa trauma yang dialami. Individu dalam penelitiannya merasa

lebih dapat mengendalikan emosi dan menurunkan stres. Susilowati dan Hasanat (2011) mengemukakan bahwa menulis ekspresif dapat menurunkan depresi pada mahasiswa tahun pertama. Pennebaker (2010) mengemukakan bahwa menulis ekspresif yang dilakukan 3-4 hari secara rutin selama 20 menit akan berdampak pada penurunan kecenderungan stres dengan catatan emosi yang dikeluarkan berupa tulisan tersebut menggambarkan secara utuh yang dirasakan tanpa adanya keraguan, dengan kata lain pengungkapan diri dari menulis dapat menjadi jalan penyaluran emosi yang dipendam.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dirumuskan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh menulis ekspresif dalam menurunkan stres pada odapus wanita. Pada penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pengetahuan dan wawasan bagi para pembaca mengenai manfaat menulis ekspresif dalam menurunkan stres. Bagi penderita penyakit lupus dapat menggunakan metode menulis ekspresif dalam mengurangi stres sehingga mencegah timbulnya kembali gejala lupus.

II. Metode

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan *one group pre-test and post-test*. Pada rancangan eksperimen ini memiliki dua subjek penelitian. Rancangan eksperimen ini mencakup pra-tes, perlakuan dan pasca-tes. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita penyakit lupus yang sedang menjalani rawat jalan di Rumah Sakit Dr. Wahidin Sudirohusodo. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling*. Hal ini dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Sampel yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 2 odapus wanita yang berusia 18-19 tahun.

Penelitian ini menggunakan skala stres yang diadaptasi dari DASS oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yang diterjemahkan oleh Damanik (2011). Skala ini disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lovibond dan Lovibond yaitu, sulit untuk santai, memunculkan kegugupan, mudah marah dan gelisah, mengganggu atau lebih reaktif, dan tidak sabar. Total aitem alat ukur ini adalah 14 aitem yang terdiri atas 3 aitem sulit untuk santai, 1 aitem memunculkan kegugupan, 6 aitem mudah marah dan gelisah, 2 aitem mengganggu atau lebih reaktif, dan 2 aitem tidak sabar. Penilaian yang diberikan 0, 1, 2, dan 3 untuk jawaban sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Uji validitas dengan formula Aiken'S V yang didasarkan pada analisis rasional oleh *expert judgement* menunjukkan bahwa seluruh aitem memiliki koefisien yang tinggi. Sementara, uji reliabilitas yang dilakukan oleh Damanik (2011) menggunakan *cronbach's alpha* sebesar 0.88 diketahui bahwa alat ukur DASS reliabel.

Prosedur pada penelitian ini sesuai dengan prosedur dari Pannebaker (2010). Pada hari pertama subjek diminta untuk mengisi SUDS (*Subjective Unit Of Distress Scale*) untuk mengetahui tingkat stres pada subjek. SUDS digunakan untuk mengetahui tingkat stres yang dirasakan dari kedua subjek dengan memberi peringkat dari 0 sampai 10 sesuai stres yang dirasakan pada saat itu. Setelah itu subjek diminta untuk menulis di atas lembar kertas A4 yang kosong dengan menceritakan pengalaman menjengkelkan dalam hidup selama 20 menit. Setelah subjek menuliskan pengalaman menjengkelkan, subjek diberi kuesioner untuk mengetahui perasaan subjek melalui tulisan yang telah ditulis. Pada hari kedua dan ketiga subjek kembali diminta untuk mengisi SUDS (*Subjective Unit Of Distress Scale*) seperti dihari pertama. Subjek diminta menuliskan pengalaman yang menjengkelkan di atas kertas A4 kosong. Tulisan yang dihari pertama dapat dilanjutkan pada hari kedua, ketiga dan keempat serta dapat juga menuliskan pengalaman baru. Setelah menulis subjek diminta mengisi kuesioner yang sama dengan hari pertama. Pada hari keempat subjek kembali diminta untuk melakukan hal yang sama dengan hari pertama, kedua, dan ketiga, dan setelah itu subjek diberikan pasca-tes, evaluasi dan penutup.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif yang terdiri atas *mean*, standar deviasi, skor terendah, skor tertinggi, dan distribusi frekuensi. Hasil analisis data skala stres dikonversikan kedalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hasil analisis deskriptif data hipotetik terendah untuk skala DASS-S adalah 0 dan tertinggi adalah 38 dengan nilai rata-rata 37, dan standar deviasi 0,7. Berdasarkan perhitungan tersebut maka kategorisasi respon pada skala DASS-S adalah kategori tinggi ($x < 37$), kategori sedang ($37 \leq x < 38$) dan kategori tinggi ($38 \leq x$). Hipotesis penelitian diuji dengan membandingkan hasil skor pra-tes dan skor pasca-tes dan menggunakan *visual inspection*. *Visual inspection* adalah analisis statistik untuk mengevaluasi hasil dari pemberian *single-case design* dengan menggunakan grafik pengamatan yang ada (Park, Marascullo, & Ross, 1990).

III. Hasil dan Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini adalah dua odapus wanita berusia 18-19 tahun, yang sedang menjalani rawat jalan di Rumah Sakit Dr. Wahidin Sudirohusodo, dan mengalami stres.

Tabel I. Daftar Subjek Penelitian

No	Inisial	Usia	Jenis kelamin	Didiagnosa lupus pada usia	Pra-tes		Pasca-tes	
					skor	kategori	skor	kategori
1	JR	19	Perempuan	19	37	sedang	17	rendah
2	NQ	18	Perempuan	14	38	tinggi	21	rendah

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari kedua subjek mengalami penurunan skor dari hasil pra-tes ke setelah pasca-tes diberi perlakuan berupa menulis ekspresif (tabel I). Selanjutnya uji hipotetis dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan nilai rata-rata pra-tes dan pasca-tes stres pada odapus wanita. Berikut hasil uji hipotesis dalam penelitian ini:

Tabel II. Hasil perbandingan rata-rata nilai pra-tes dan pasca-tes

Kelompok	Mean pra-tes	Mean pasca-tes
Eksperimen	37,5	19

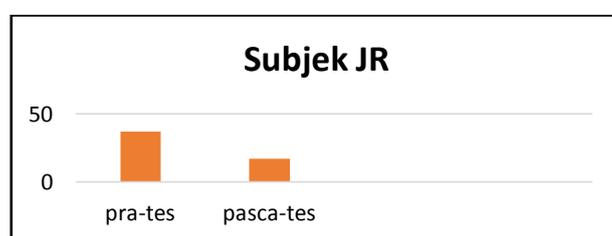
Berdasarkan hasil perbandingan nilai rata-rata dari hasil pra-tes dan pasca-tes skala stres, diperoleh nilai 37,5 dan 19 yang berarti terjadi penurunan hasil skoring, maka H_0 ditolak dan H_a diterima (tabel II). Menulis ekspresif dianggap berpengaruh dalam menurunkan stres pada odapus wanita. Penelitian ini dilakukan hanya pada dua subjek, sehingga hasil penelitian akan dijelaskan melalui *visual inspections* agar dapat dilihat efektivitas intervensi melalui grafik.

3.1 Subjek JR

Subjek JR merupakan odapus wanita berusia 19 tahun yang menjalani rawat jalan di Rumah Sakit Dr. Wahidin Sudirohusodo. Subjek didiagnosa memiliki riwayat penyakit Lupus pada bulan April 2019. Subjek awalnya didiagnosa memiliki gangguan jiwa dikarenakan subjek sering marah tidak jelas, mengurung diri, dan menyiksa diri sendiri saat merasakan sakit yang diakibatkan dari penyakit lupus, seperti tulang belakang sakit sehingga subjek tidak bisa bangun dari tempat tidur. Gejala awal yang dirasakan subjek JR, yaitu rambut rontok, tidak dapat lama berdiri di bawah terik matahari, mudah merasa lelah walaupun tidak ada yang dikerjakan, sering marah-marah tidak jelas sampai merusak perabotan rumah dan ingin bunuh diri, sakit pada bagian sendi dan bagian punggung, dan munculnya ruam-ruam berwarna merah kehitam-hitaman pada bagian tangan.

Subjek JR saat mengetahui dirinya memiliki riwayat penyakit Lupus, subjek sangat kaget dan takut karena kata dokter penyakit Lupus ini sampai sekarang belum ada obatnya dan subjek diminta untuk meminum obat seumur hidup. Subjek mengatakan sering memikirkan penyakitnya, sehingga subjek susah tidur, sering menangis, mengalami gangguan pencernaan, berkurang nafsu makan, sering merasakan sakit kepala, dan sering merasakan sakit pada bagian belakang. Subjek JR mengaku saat memikirkan penyakit Lupus yang diderita, penyakitnya semakin parah sampai subjek pernah tidak bisa bangun dari tempat tidur dalam dua hari lamanya.

Subjek JR mengatakan tidak ingin menjalani rawat inap karena memikirkan biaya rumah sakit mahal dan merasa penyakit Lupus yang diderita tidak terlalu parah, karena cepat ditemukan penyakitnya. Dokter juga menyatakan bahwa gejala penyakit masih bisa diminimalisir jika meminum obat dan rajin kontrol ke rumah sakit. Subjek JR merasa sangat sedih karena penyakit Lupus yang diidapnya dan merasa kurang mendapat dukungan dari keluarga. Hanya ibu subjek yang berjuang agar dapat ia bisa sembuh, sedangkan ayah subjek selalu menganggap ia tidak dapat sembuh, sehingga tidak ingin membiayai pengobatan, dan menganggap dirinya hanya menyusahkan keluarga. Subjek JR mengaku sulit menyampaikan perasaan dan permasalahan yang dirasakan kepada kedua orangtua, saudara, dan teman, sehingga subjek hanya dapat memendam perasaan dan permasalahan yang dirasakan. Pada pengukuran pra-tes (O_1) subjek memperoleh nilai sebesar 38 yang termasuk kategori tingkat stres tinggi. Setelah subjek menerima perlakuan berupa menulis ekspresif selama empat hari berturut-turut dengan waktu 20 menit, peneliti melakukan kembali pengukuran pasca-tes (O_2). Subjek memperoleh hasil 17 yang termasuk kategori tingkat stres rendah.



Gambar 1. Hasil pra-tes dan pasca-tes pada subjek JR

Pada hari pertama menulis ekspresif subjek JR masih merasa kebingungan mengenai pengalaman menjengkelkan yang akan dituliskan di kertas kosong A4. Subjek JR memunculkan perilaku yang menunjukkan kecenderungan stres saat menulis ekspresif, yaitu subjek sering menggigit bibir bawahnya, mengerutkan dahi, melirik kanan dan kiri, dan menghela nafas setelah selesai menulis. Subjek JR mengatakan pengalaman yang dituliskan membuat subjek sakit hati dan belum bisa menerima semuanya sampai sekarang. Berdasarkan hasil kuesioner subjek JR saat menulis ekspresif, JR sangat mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam saat menulis. Subjek sangat merasa sedih dan kesal saat menuliskan pengalaman menjengkelkan. Subjek JR juga mengaku bahwa tulisan hari ini sangat bermakna. Setelah menulis subjek mengaku sangat bahagia dapat mengekspresikan pengalaman yang dianggap menjengkelkan ke dalam tulisan.

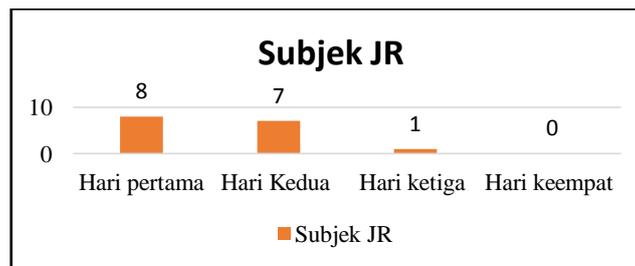
Pada hari kedua, subjek JR sudah tidak kebingungan lagi dalam menuliskan pengalaman yang menjengkelkan. Subjek masih memunculkan perilaku yang menunjukkan kecenderungan stres saat menulis ekspresif, yaitu subjek beberapa kali terlihat memainkan

pensil, melirik ke kanan dan ke kiri, menggigit bibir bagian bawah beberapa kali, dan subjek juga menangis saat menulis. Setelah menulis subjek JR masih menangis terisak-isak sehingga peneliti menemani dan menenangkan subjek. Berdasarkan hasil kuesioner subjek mengaku sangat mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam sehingga ia menangis saat menulis. Subjek JR juga sangat merasa kesal dan sedih saat menulis pengalaman yang dianggap sangat menjengkelkan. Subjek menganggap apa yang ditulis sangat bermakna bagi hidupnya agar dapat menerima masa lalu yang pahit. Setelah menulis subjek kurang merasa bahagia dan masih mengingat kejadian yang dituangkan dalam tulisan.

Pada hari ketiga, subjek JR sudah mulai lancar dalam menuliskan pengalaman yang dianggap sangat menjengkelkan dalam hidup karena subjek mengaku sudah memikirkan dari semalam apa yang akan dituliskan hari ini. Subjek JR sangat bersemangat menjalankan penelitian hari ini terlihat dari wajah yang berseri-seri dan beberapa kali tersenyum kepada peneliti. Sama dengan hari sebelumnya, subjek JR masih memunculkan perilaku yang menunjukkan kecenderungan stres pada saat menulis ekspresif, yaitu subjek sering menggigit bibir bagian bawah, mengerutkan dahi saat menulis terlihat beberapa kali, sering melirik ke kanan dan ke kiri, dan subjek mengeluarkan air mata sambil mengatupkan bibir. Berdasarkan hasil kuesioner, subjek JR merasa sangat mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam saat menulis ekspresif, sehingga subjek mengeluarkan air mata. Subjek cukup merasa sedih dan kesal saat menulis. Subjek mengaku tulisan hari ini sangat berharga dan bermakna dalam menerima permasalahan dalam hidup. Subjek sangat merasa bahagia setelah menulis ekspresif karena dapat menuangkan perasaan yang lama terpendam.

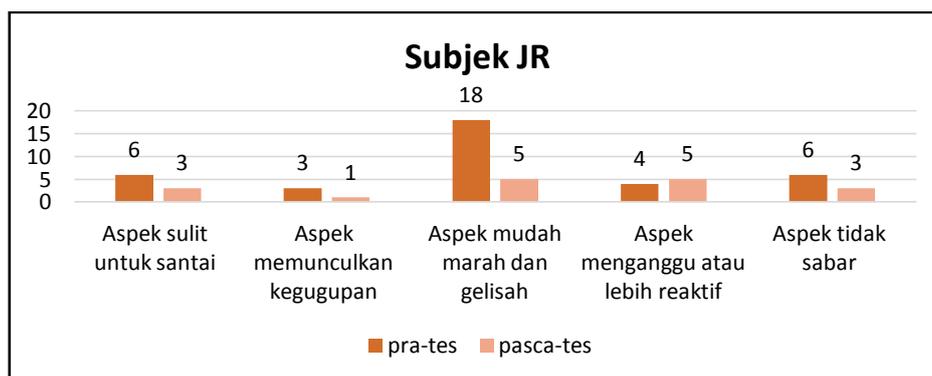
Pada hari keempat, merupakan hari terakhir dalam penelitian ini. Subjek sangat antusias yang terlihat dari senyuman yang selalu dilemparkan ke peneliti. Subjek tidak berpikir panjang lagi ketika menulis, karena telah memikirkan yang akan dituliskannya. Subjek JR memunculkan perilaku yang menunjukkan kecenderungan stres saat menulis ekspresif, yaitu subjek sering menggigit bibir bagian bawah, mengerutkan dahi saat menulis, melirik ke kanan dan ke kiri, dan mengeluarkan air mata sambil mengatupkan bibirnya. Setelah selesai menulis, subjek JR masih menangis terisak-isak, sehingga peneliti menemani dan menenangkan subjek. Berdasarkan hasil kuesioner, diketahui bahwa subjek JR merasa sangat mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam saat menulis ekspresif. Subjek juga sangat merasa kesal dan sedih saat menuliskan pengalaman yang dianggap menjengkelkan. Subjek JR menganggap tulisan hari ini sangat berharga dan bermakna. Setelah menulis, subjek merasa cukup bahagia karena dapat menuangkan kekesalan yang telah lama dipendam walaupun masih sedikit merasakan kekesalan yang ditulis tadi.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek JR mengaku menulis ekspresif yang dilakukan sangat bermanfaat bagi JR. Subjek JR mengatakan bahwa melalui menulis ekspresif ia dapat meluapkan segala emosi yang sudah lama dipendam. Setelah menulis ekspresif selama empat hari berturut-turut, subjek JR mengaku sakit kepala yang sering dirasakan sudah perlahan berkurang, dapat tidur nyenyak, nafsu makan membaik, dan rasa sakit pada bagian belakang sudah tidak ada. Subjek JR juga mengatakan gejala dari penyakit lupus sudah berkurang, seperti rasa sakit pada sendi dan cepat merasa lelah. Berikut hasil *visual inspection* untuk subjek JR.



Gambar 2. Hasil Subjective Unit Of Distress Scale JR

Berdasarkan data gambar 2, hasil dari *Subjective Unit Of Distress Scale* subjek JR menunjukkan bahwa selama empat hari berturut-turut perlakuan berupa menulis ekspresif yang diberikan, subjek JR mengalami penurunan pada gejala stres yang dirasakan.



Gambar 3. Tingkat stres subjek JR berdasarkan lima aspek

3.2 Subjek NQ

Subjek NQ merupakan odapus wanita berusia 18 tahun yang menjalani rawat jalan di Rumah Sakit Dr. Wahidin Sudirohusodo. Subjek pertama kali didiagnosa mengidap penyakit Lupus pada usia 14 tahun. Sebelum didiagnosa penyakit Lupus, subjek didiagnosa mengidap penyakit anemia dikarenakan sering mengalami pingsan disekolah. Setelah menjalani pemeriksaan darah di Rumah Sakit Dr. Wahidin Sudirohusodo, subjek ditetapkan mengidap penyakit Lupus bukan anemia. Subjek sudah tiga kali masuk rawat inap di rumah sakit

dikarenakan *hemoglobin* turun, sehingga subjek membutuhkan transfusi darah.

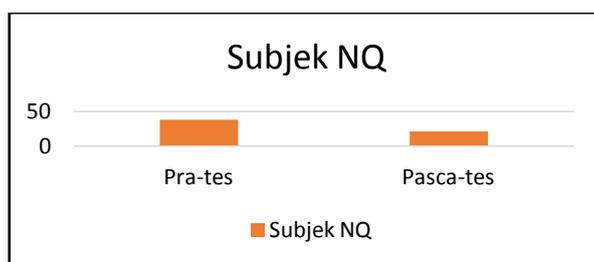
Sebelum mengetahui mengidap penyakit Lupus, subjek adalah siswa yang aktif dalam berorganisasi. Subjek NQ sewaktu SMP merupakan anggota OSIS di sekolahnya. Subjek rajin mengikuti semua kegiatan yang diadakan di sekolah dan menjadi panitia dalam kegiatan tersebut. Subjek mengaku sering mengerjakan tugas sekolah maupun tugas dari organisasi yang diikuti hingga larut malam, sehingga subjek kurang beristirahat. Subjek NQ mengetahui mengidap penyakit Lupus saat naik kelas 3 SMP. Subjek NQ beruntung langsung dibawa ke rumah sakit, sehingga cepat diberi pertolongan dan penyakit Lupus masih bisa diatasi dengan pemberian obat sebelum semakin parah. Subjek NQ mengaku diberi obat anti sakit dan menjalani transfusi darah sebanyak tiga kantong darah karena *hemoglobin* sangat rendah.

Subjek NQ mengatakan gejala awal yang dirasakan adalah sering merasakan sakit kepala, rambut semakin hari berkurang atau rontok, penglihatan terganggu, sering pingsan saat upacara atau berada di bawah sinar matahari, nyeri pada bagian sendi dan bagian punggung belakang, mudah lelah, meskipun tidak melakukan pekerjaan atau kegiatan yang berat, dan gangguan pencernaan. Subjek NQ mengaku sampai tidak bisa melihat karena gangguan penglihatan yang dialami. Ia sudah banyak mendatangi dokter mata dan membuat kacamata, tetapi kacamata yang dipesan tidak bisa membuat penglihatan NQ kembali jernih. Subjek NQ hampir putus asa karena penglihatan semakin hari memburuk, tetapi setelah Ibu subjek membelikan kacamata plus, barulah subjek dapat melihat dengan jelas.

Kondisi subjek NQ dinyatakan telah membaik, walaupun belum sepenuhnya pulih dari penyakit Lupus. Saat subjek NQ menduduki bangku SMA kelas X, subjek kembali mengikuti kegiatan organisasi di sekolah. Subjek NQ sangat senang telah dinyatakan membaik, sehingga subjek tidak memperhatikan kesehatan dan aktif mengikuti semua kegiatan sekolah sampai akhirnya gejala Lupus kembali, sehingga NQ masuk rumah sakit untuk melakukan transfusi darah. Subjek NQ mengaku tidak bisa berdiam diri di dalam rumah dan ingin selalu melakukan aktifitas, tetapi kondisi tubuh NQ sudah tidak seperti dulu lagi. Subjek NQ merasa sedih karena hanya berada seharian berada di rumah dan di tempat tidur. Subjek NQ ingin berkumpul, bercanda tawa dengan teman, dan mengikuti kegiatan di sekolah seperti dulu lagi, tetapi subjek disarankan dokter untuk beristirahat di rumah. Jika ia tetap memaksa, maka penyakit Lupus yang diidapnya akan semakin memburuk dan dapat membuatnya meninggal. Subjek NQ mengaku jarang masuk sekolah karena NQ susah untuk menaiki tangga, mudah lelah saat berjalan jauh, dan tidak bisa melakukan aktivitas secara normal. Subjek NQ sebelumnya terbilang siswa yang berprestasi dan rajin tetapi saat gejala Lupusnya kembali, nilai NQ dan prestasi menurun. Subjek NQ mengaku selama disarankan

dokter beristirahat dirumah, NQ sering merasakan sakit kepala, sakit pada bagian punggung belakang, berkurang nafsu makan, dan susah tidur, walaupun sudah meminum obat

Subjek NQ diberikan pengukuran pra-tes (O_1) memperoleh nilai sebesar 37 yang termasuk kategori tingkat stres sedang. Setelah itu subjek menerima perlakuan berupa menulis ekspresif selama empat hari berturut-turut dengan waktu 20 menit, dan melakukan pengukuran pasca-test (O_2). Subjek memperoleh hasil 21 yang termasuk kategori tingkat stres rendah.



Gambar 4. Hasil pra-tes dan pasca-tes pada subjek NQ

Pada hari pertama menulis ekspresif subjek NQ merasa kebingungan saat diminta oleh peneliti untuk menuliskan pengalaman yang dianggap menjengkelkan dalam hidup. Subjek NQ meminta kepada peneliti untuk berpikir selama 5 menit sebelum memulai menulis. Subjek NQ memunculkan perilaku yang menunjukkan kecenderungan stres saat menulis, yaitu subjek NQ terlihat beberapa kali mengayun-ayunkan kaki, melihat ke kanan dan ke kiri, mengerutkan dahi saat menulis, dan mengatupkan bibirnya. Subjek NQ mengatakan pengalaman yang tuliskan sangat berbekas dalam hati dan sulit dilupakan. Berdasarkan hasil kuesioner, saat subjek NQ menulis ekspresif, subjek mengaku sangat mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam saat menulis. Subjek NQ merasa cukup sedih dan kesal saat menuliskan pengalaman yang dianggap menjengkelkan dalam hidup. Subjek NQ mengaku tulisan hari ini sangat bermakna dan berharga sebagai pelajaran hidup untuk lebih baik lagi kedepannya. Setelah menulis subjek cukup bahagia meluapkan perasaan terdalam yang telah lama dipendam.

Pada hari kedua menulis ekspresif subjek NQ tidak meminta waktu lagi untuk memikirkan pengalaman yang dianggap menjengkelkan karena sudah memikirkannya saat di rumah. Subjek NQ terlihat sangat bersemangat saat menulis. Subjek NQ terlihat menutup kertas agar pengalaman yang dituliskan tidak terlihat oleh orang di sebelahnya. Subjek NQ memunculkan perilaku yang menunjukkan kecenderungan stres saat menulis ekspresif, yaitu subjek terlihat beberapa kali memainkan pensil, menggigit bibir bagian bawah, mengatupkan mulut, dan beberapa kali terlihat melirik ke kanan dan ke kiri. Berdasarkan hasil kuesioner,

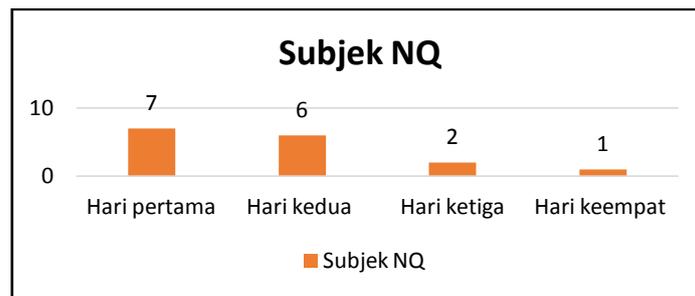
subjek merasa sangat mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam saat menulis. Subjek NQ cukup merasa sedih dan kesal saat menulis. Subjek NQ menganggap tulisan hari ini cukup bermakna dan berharga bagi hidupnya. Subjek NQ merasa cukup bahagia telah meluapkan perasaan dan pikiran melalui tulisan hari ini.

Pada hari ketiga menulis ekspresif, subjek NQ terlihat bersemangat dan senang karena terlihat beberapa kali subjek melemparkan senyum kepada peneliti sebelum menulis. Subjek NQ terlihat sangat cepat menulis dan banyak sekali yang ingin ditulis, sehingga subjek NQ meminta kertas tambahan karena kertas pertama sudah terisi semua dengan tulisan, meskipun waktu masih tersisa 10 menit. Subjek NQ memunculkan perilaku yang menunjukkan kecenderungan stres saat menulis ekspresif, yaitu membungkukkan badan ke depan beberapa kali, melirik ke kanan dan ke kiri, mengatupkan mulut, dan meremas *tissue* yang berada di tangan kirinya. Berdasarkan hasil kuesioner, subjek merasa cukup mengekspresikan perasaan dan pikiran terdalam. Subjek NQ mengaku sangat kesal dan sedih saat menuliskan hal yang menjengkelkan dalam diri NQ. Subjek NQ mengaku tulisan hari ini sangat bermakna dan berharga karena banyak pembelajaran, sehingga subjek bisa menerima semua masa lalu yang kelam. Subjek sangat merasa bahagia saat menuliskan mengenai adik dan kakak saat bermain bersama di rumah.

Pada hari keempat, subjek NQ terlihat senang dan bersemangat untuk menulis ekspresif. Subjek NQ memunculkan perilaku yang menunjukkan kecenderungan stres saat menulis ekspresif, yaitu NQ terlihat beberapa kali memainkan pensil, menggigit bibir bagian bawah, melirik ke kanan dan ke kiri, dan menghela nafas setelah selesai menulis. Berdasarkan hasil kuesioner, subjek merasa cukup mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam saat menulis. Subjek NQ cukup merasa kesal dan sedih saat menuliskan pengalamannya. Subjek NQ menganggap tulisan hari ini cukup berharga dan bermakna bagi kehidupannya kelak. Subjek NQ sangat merasa bahagia saat setelah menuliskan kejengkelan yang ingin dihilangkan dari perasaan dan pikiran yang lama terpendam.

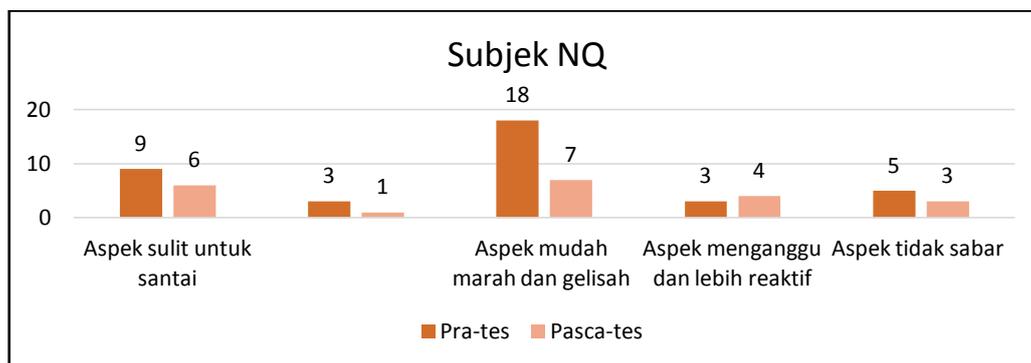
Berdasarkan hasil wawancara setelah melakukan kegiatan menulis ekspresif, Subjek NQ mengatakan melalui menulis ekspresif dapat mencurahkan segala isi hati yang telah lama dipendam. Subjek NQ mengaku dapat banyak pelajaran dari pengalaman yang dianggap sangat menguras emosi dan pikiran, sehingga membuat NQ merasa sedikit lega dan mencoba menerima. Subjek NQ mengaku selama empat hari berturut-turut menulis ekspresif, tidur menjadi nyenyak, nafsu makan bertambah, dan nyeri pada sendi dan pada bagian punggung berkurang dari sebelumnya. Subjek NQ mengatakan senang menuliskan pengalaman yang ada dalam hidup, baik pengalaman yang dianggap sangat menjengkelkan sampai pengalaman

yang dianggap sangat menyenangkan.



Gambar 5. Hasil Subjective Unit Of Distress Scale NQ

Berdasarkan data gambar 5, hasil dari *Subjective Unit Of Distress Scale* menunjukkan bahwa selama empat hari berturut-turut setelah diberikan perlakuan berupa menulis ekspresif, subjek NQ mengalami penurunan pada gejala stres yang dirasakan.



Gambar 6. Tingkat stres subjek NQ berdasarkan lima aspek

IV. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh menulis ekspresif untuk menurunkan stres pada odapus wanita. Penelitian dilakukan selama empat hari dengan durasi 20 menit perharinya. Berdasarkan hasil wawancara, kedua subjek dalam penelitian ini mengaku gejala awal penyakit Lupus yang dialami adalah rambut rontok, kelelahan hebat, merasa pusing ketika berada dibawah panas matahari, nyeri pada sendi, muncul ruam-ruam diseluruh badan, dan kehilangan nafsu makan. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Wallace (2007) bahwa gejala yang dialami penderita penyakit Lupus adalah mengalami kelelahan yang hebat dan lesu dikarenakan aktifnya penyakit Lupus, masalah hormon dan stres. Hale, Radvanski, dan Hasset (2015) mengemukakan bahwa penderita penyakit lupus mengalami perubahan pada fisik dan penurunan kesehatan secara signifikan. Hal ini serupa yang dialami kedua subjek. Subjek mengaku saat pertama kali mengetahui bahwa dirinya menderita penyakit lupus merasa tak berdaya, menanggung, keseringan marah tanpa disebabkan penyebab yang jelas, dan kehilangan nafsu makan. Hal ini sejalan yang

dikemukakan Savitri (2005) bahwa penderita penyakit Lupus ketika menghadapi vonis dokter akan mengalami perasaan cemas, takut, marah, kesal, dan stres.

Subjek mengaku bahwa penyakit lupus yang diderita dapat menjadi lebih parah dari sebelumnya ketika subjek terlalu memikirkan penyakit yang dialami, menerima hinaan dari lingkungan sekitar, dan belum dapat menerima kenyataan bahwa dirinya menderita penyakit Lupus, sehingga subjek memaksakan diri untuk beraktivitas yang seharusnya tidak dilakukan pada wanita penderita penyakit lupus. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan McEwen (2009) bahwa *stressor* dapat berupa hinaan fisik, trauma, pengerahan tenaga, dan pada saat badan dipaksa bekerja di luar kemampuan.

Subjek dalam penelitian ini diberikan pra-tes berupa skala DASS-S dari Lovibond dan Lovibond untuk mengetahui tingkat stres. Hasil yang didapatkan menunjukkan subjek JR memiliki tingkat stres sedang dan subjek NQ memiliki tingkat stres yang tinggi. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Wallace (2007) bahwa penderita penyakit Lupus tidak hanya mengalami gangguan pada fisik, tetapi juga gangguan pada emosional seperti ketakutan, kegelisahan, rasa bersalah, rasa sakit, trauma dan stres. Lovibond dan Lovibond (1995) mengemukakan bahwa stres adalah respon emosi yang muncul diakibatkan dari peristiwa bersifat menekan dalam hidup. Penderita penyakit Lupus cenderung menunjukkan gejala stres ketika memikirkan penyakit Lupus yang diderita dan dapat membuat penyakit Lupus menjadi lebih parah dari sebelumnya. Seluruh subjek mengaku saat mengalami stres merasakan dampak pada fisik dan psikologis. Caltabiano, Sarafino, dan Byrne (2008) mengemukakan bahwa dampak yang ditimbulkan stres adalah pada fisik dengan menurunnya kondisi individu pada saat stres, sehingga mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. Sedangkan secara psikologis, individu akan merasakan gangguan kognisi, emosi dan tingkah laku.

Pemberian intervensi berupa menulis ekspresif dilakukan setelah pemberian pra-tes pada subjek dan dilaksanakan selama empat hari secara berturut-turut. Pada hari keempat setelah pemberian perlakuan, dilakukan pasca-test untuk mengukur kembali tingkat stres yang dirasakan pada subjek setelah diberikan perlakuan berupa menulis ekspresif selama empat hari secara berturut-turut. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah terjadi penurunan tingkat stres pada kedua subjek. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2014) bahwa menulis ekspresif efektif dalam mengurangi stres pada individu.

Hasil dari perbandingan perbedaan pra-tes dan post-test setelah diberikan perlakuan dengan membandingkan nilai rata-rata pada skor pra-tes dan pasca-test adalah 37,5 dan 19,

yang artinya setelah diberikan perlakuan berupa menulis ekspresif terjadi penurunan tingkat stres pada kedua subjek. Berdasarkan hasil SUDS (*Subjective Unit of Distress Scale*) diketahui pula bahwa kedua subjek mengalami penurunan stres (gambar 2 dan 5).

Subjek mengaku melalui menulis ekspresif, subjek dapat mengekspresikan segala pikiran dan perasaan yang telah lama dipendam. Subjek dapat banyak pelajaran dari tulisannya sendiri dan berusaha menerima segala trauma di masa lalu. Hal ini sejalan yang dikemukakan oleh Kaufman dan Kaufman (2009) bahwa menulis ekspresif dapat memfasilitasi individu untuk mengubah kognitif, meregulasi emosi menjadi lebih baik, menjadi sarana katarsis, memperoleh energi baru, mengarahkan perhatian, merendahkan tekanan emosional, serta memberi kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilaku.

Menulis ekspresif dengan mengekspresikan perasaan dan pikiran yang terdalam dapat membantu individu merasa relaks. Menulis ekspresif dapat digunakan sebagai mediasi dalam menurunkan stres, kecemasan, dan depresi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanti dan Supriyantini (2013) dengan 12 subjek mahasiswa yang diketahui bahwa menulis ekspresif memberikan efek positif dengan menurunkan kecemasan berbicara di depan umum yang besar, pikiran, suasana hati yang negatif, dan peningkatan kesehatan.

Menulis ekspresif dapat berpengaruh dalam kesehatan ditunjukkan dari adanya penurunan dari hasil pre dan post test. Perubahan psikologis yang dinamis dari penghayatan diri yang negatif karena diagnosa lupus. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Pennebaker dan Smyth (2016) bahwa memendam pikiran dan perasaan akan pengalaman traumatis mengakibatkan akumulasi tekanan atau stres pada tubuh. Dengan mengekspresikan pengalaman melalui kata-kata, maka inhibisi yang selama ini dirasakan berkurang secara bertahap dan terlihat adanya peningkatan kesehatan. Pennebaker (2010) mengemukakan bahwa menulis ekspresif adalah kegiatan dengan menuliskan pikiran dan perasaan mengenai peristiwa yang traumatis serta pengalaman emosional yang dirasakan individu. Menulis ekspresif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri, mengurangi efek dari pengekanan, menjernihkan pikiran akibat kurang mampu memaknai peristiwa, mengatasi trauma, dan membantu menganalisis masalah, sehingga dapat mengambil keputusan untuk memecahkan masalahnya (Pennebaker & Seagal, 1999).

Subjek mengaku menulis ekspresif dapat membantu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, menghadapi stres, ketakutan terhadap penyakit Lupus yang diderita, kehilangan, dan perubahan dalam kehidupan. Hal ini sejalan yang dikemukakan oleh Susanti dan Supriyantini (2013) bahwa menulis ekspresif memiliki keunggulan untuk mengatasi berbagai masalah, yaitu memberi jalan bagi munculnya ingatan, perasaan, dan pikiran yang ditekan

atau dipendam untuk membantu mengorganisasikan pikiran, ide-ide, dan inspirasi yang dimiliki. Prosesnya bersifat holistik yang memberikan kesadaran mental melalui eksplorasi pengalaman.

Menulis ekspresif dapat mengurangi stres karena membantu subjek lebih relaks dan menerima trauma dimasa lalu. Hasil evaluasi selama empat hari berturut-turut menunjukkan kedua subjek terlihat sangat antusias saat menuliskan pengalaman trauma yang selama ini dipendam. Subjek merasa dapat menyalurkan tuntutan dan tekanan yang berada dipikirannya. Menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatif seperti perasaan sedih, kecewa, dan duka ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai mengubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Hal ini didukung oleh penelitian Rahmawati (2014) pada dua subjek berusia anak-anak yang menjadi korban kekerasan rumah tangga yang melakukan pengungkapan diri melalui tulisan juga mengalami peningkatan kondisi fisik dan penurunan stres.

Setelah menulis ekspresif, subjek mengatakan merasa lebih relaks, bahagia, tenang, dan santai. Subjek juga mengatakan bahwa perlakuan yang diberikan berupa menulis ekspresif sangat bermanfaat bagi dirinya karena dapat meluapkan segala emosi dengan menuliskan pengalaman yang dianggap menjengkelkan, sehingga dapat mendapat pelajaran dari pengalaman trauma yang dituliskan, memahami diri sendiri, mengurangi rasa sakit dari penyakit Lupus yang diderita, dan mengurangi pikiran dan perasaan negatif. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Rahmawati (2014), Maharani, Noviekayati, dan Meiyuntraningsih (2017), yang mengemukakan bahwa menulis ekspresif merupakan metode yang lebih efektif untuk mengurangi rasa sakit dan stress yang dirasakan.

V. Simpulan

Penderita penyakit lupus ketika mengalami stres dapat menimbulkan kembali gejala yang lupus dan dapat memperparah penyakit yang diderita. Menulis ekspresif adalah kegiatan ditunjukkan untuk menuliskan dengan menceritakan pikiran atau perasaan pada individu yang paling dalam mengenai pengalaman atau peristiwa yang membuat tertekan. Dengan menulis ekspresif penderita penyakit lupus dapat meluapkan segala emosi dan pikiran yang dirasakan melalui tulisan yang ditulis. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat penurunan tingkat stres yang dirasakan pada wanita penderita penyakit lupus sebelum mendapatkan perlakuan berupa menulis ekspresif (pra-tes) dan setelah mendapatkan perlakuan menulis ekspresif (pasca-tes).

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disarankan odapus tetap dapat melakukan praktik menulis ekspresif secara mandiri untuk dapat menurunkan stres. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan jumlah subjek, sehingga hasil dari penelitian lebih akurat dan menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok bebas, sehingga dapat melihat keefektifan dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in psychiatric treatment*, 11(5), 338-346.
- Caltabiano, M., Sarafino, E., P., & Byrne, D. (2008). *Health psychology: biopsychosocial interactions ed.2*. United States: John Willey & Sons, Inc
- Damanik, E., V. (2011). The measurement of reliability, validity, item analysis and normative data of depression anxiety stress scale. *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Darmawan, J., Nasution, A. R., Kalim, H., & Sidabutar, R. P. (1997). *Diagnosis dan terapi lupus eritematosus sistematik*. Jakarta: Pendidikan Kedokteran Berkelanjutan Ikatan Dokter Indonesia.
- Hale, E. D., Radvanski, D. C., & Hassett, A. L. (2015). The man-in-the-moon face: a qualitative study of body image, self-image and medication use in systemic lupus erythematosus. *Rheumatology*, 54(7), 1220-1225.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta: FKUI
- Huffman, K., Vernoy, M., & Vernoy, J. (2000). *Psychology in action 5th edition*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc
- Indarpuri, I. (2009). *Mengapa anakku harus mengidap penyakit lupus*. Yogyakarta: Qiyas
- Kauffman, F. B. & Kauffman, B.C. (2009). *The psychology of creative writing*. New York: Cambridge.
- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparasion of depression anxiety stress scales with the beck depression and anxiety inventories. *Behavior Research and Therapy*. 33(3), 335-343.
- Maharani, S., N., A., Noviekayati, I., & Meiyuntraningsih T. (2017). Efektivitas expressive writing therapy dalam menurunkan tingkat stres pada remaja dengan albino ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2).

- McEwen, B. S. (2009). *Homeostatis, rheostatis, allostatics and allostatic load*. New York, USA: Elsevier.
- Park, H., S., Marascullo, L., & Ross, R., G. (1990). Visual inspection and statistical analysis in single-case designs. *The Journal of Experimental Education*, 58(04).
- Pennebaker, J. W. (2010). Expressive writing in a clinical setting. *Independent Practitioner*.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a style: the health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1243-1254.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: how expressive writing improves health and eases emotional pain*. New York, London: The Guilford Press
- Prasetyo, A., R., & Kustanti, E., R. (2014). Bertahan dengan lupus: gambaran resiliensi pada odapus. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(02). 139-148
- Rahmawati, M. (2014). Menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2 (2). 276-293.
- Savitri, T. (2005). *Aku & Lupus: sentuhan cinta & sayang, mampu taklukkan penyakit seribu wajah ini*. Jakarta: Puspa Swara.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 9(2). 119-129.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*. 38(01). 92-107
- Wallace, D. J. (2007). *The Lupus Book* (terjemahan Cahya Wiratama). Yogyakarta: PT Bentang Pustaka.
- Yayasan Lupus Indonesia. (2011). Diakses pada 21 Mei 2018 melalui <http://yayasanlupusindonesia.org>
- Yanah, I. (2016). Kualitas hidup penderita systemic lupus erythematosus (SLE) berdasarkan lupusqol. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 4(1).1-12