

**METODE TERAPI MENULIS DALAM MENGATASI
PERMASALAHAN INTERAKSI SOSIAL PADA KLIEN
INTROVERT DI RUMAH TERAPI DAN BELAJAR
AULIA RAHMAN BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar S.Sos dalam
Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Oleh :
MUHAMAD ABDUL LATIF
NPM. 1941040090



Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H / 2024 M**

**METODE TERAPI MENULIS DALAM MENGATASI
PERMASALAHAN INTERAKSI SOSIAL PADA KLIEN
INTROVERT DI RUMAH TERAPI DAN BELAJAR
AULIA RAHMAN BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar S.Sos dalam
Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Oleh :

MUHAMAD ABDUL LATIF

NPM. 1941040090

Pembimbing I : Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I

Pembimbing II : Risna Rogamelia, M.Pd

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H / 2024 M**

ABSTRAK

Penelitian ini di latarbelakangi oleh peluang penggunaan metode terapi menulis dalam mengatasi masalah interaksi sosial pada seorang introvert di rumah rumah terapi dan belajar Aulia Rahman Bandar Lampung. Tujuannya adalah mengetahui proses pelaksanaan dan respon dari konseli setelah dijalankan metode terapi menulis dalam mengatasi permasalahan interaksi sosial pada klien intovert di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung. Menulis dapat dikatakan sebagai bentuk terapi yang menggunakan teknik sederhana, murah dan tidak membutuhkan umpan balik.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dan jenis deskriptif. Penelitian kualitatif atau *qualitative research* yang merupakan jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau dengan cara kuantitatif lainnya. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, interview, dan dokumentasi.

Penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa Terapi menulis di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung membantu klien introvert mengatasi masalah interaksi sosial. Terapi ini melibatkan pengenalan dan identifikasi masalah, penulisan jurnal harian, dan evaluasi berkala untuk meningkatkan keterampilan sosial dan kesejahteraan emosional. Klien seperti Ema Lailia dan Endang Sulistiawati mengalami peningkatan keberanian berinteraksi dan penurunan kecemasan sosial melalui terapi ini, yang disesuaikan dengan kecenderungan introvert dan memberikan ruang aman untuk berekspresi.

Kata kunci : terapi menulis, interaksi sosial, introvert

ABSTRACT

This research was motivated by the opportunity to use writing therapy methods to overcome social interaction problems in an introvert at the Aulia Rahman therapy and learning house in Bandar Lampung. The aim is to find out the implementation process and response from the counselee after implementing the writing therapy method in overcoming social interaction problems for introverted clients at the Aulia Rahman Therapy and Learning House in Bandar Lampung. Writing can be said to be a form of therapy that uses simple, cheap techniques and does not require feedback.

The method used in this research is a qualitative approach and descriptive type. Qualitative research is a type of research that produces discoveries that cannot be achieved using statistical procedures or other quantitative methods. Data collection techniques were carried out using observation, interviews and documentation.

From this research, it can be concluded that writing therapy at the Aulia Rahman Therapy and Learning House in Bandar Lampung helps introverted clients overcome social interaction problems. This therapy involves recognizing and identifying problems, daily journaling, and periodic evaluations to improve social skills and emotional well-being. Clients like Ema Lailia and Endang Sulistiawati experienced increased courage to interact and decreased social anxiety through this therapy, which is tailored to introverted tendencies and provides a safe space for expression.

Keywords: *writing therapy, social interaction, introversion*



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

SURAT PERNYATAAN

Penulis yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhamad Abdul Latif
NPM : 1941040090
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Metode Terapi Menulis dalam Mengatasi Permasalahan Interaksi Sosial pada Klien Introvert di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung”** adalah benar-benar hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi atau saduran dari karya orang lain kecuali bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar rujukan. Apabila lain waktu terbukti adanya menyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 06 Juni 2024

Penulis,



Muhamad Abdul Latif

NPM. 1941040090



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung 35131 ☎(0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul : Metode Terapi Menulis Dalam Mengatasi Permasalahan Interaksi Sosial Pada Klien Introvert Di Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung
Nama : Muhamad Abdul Latif
NPM : 1941040090
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Telah dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I
NIP. 197209211998032002

Risna Rogamelia, M.Pd
NIP. 198702122020122009

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd.
NIP. 196909151994032002



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul **“METODE TERAPI MENULIS DALAM MENGATASI PERMASALAHAN INTERAKSI SOSIAL PADA KLIEN INTROVERT DI RUMAH TERAPI DAN BELAJAR AULIA RAHMAN BANDAR LAMPUNG”**, disusun oleh **Muhamad Abdul Latif, NPM: 1941040090, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam, Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal : Senin 01 Juli 2024.**

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H., M.H.

Sekretaris : Fiqih Amalia, M.Psi., Psikolog

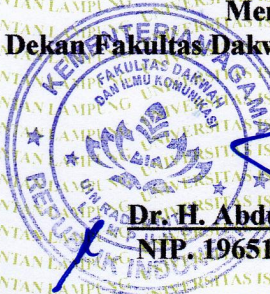
Penguji I : Dr. Mubasit, S.Ag., MM

Penguji II : Dr. Hj. Rini Setiawati., S.Ag., M.Sos.I

Penguji III : Risna Rogamelia, M.Pd

Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag
NIP. 196511011995031001

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

(QS.Ali Imran ayat 139)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil 'alamin, dengan mengucapkan rasa syukur atas kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu Alaihi Wasallam*, dengan rasa haru dan sangat tulus serta rasa bangga penulis mempersembahkan skripsi ini dan Sebagai karya sederhana penulis namun luar biasa dengan penuh perjuangan dalam menyelesaikan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta, Ibu Arsilem dan Ayah Sukarno sebagai bukti jawaban, sebuah impian dan tanggung jawab atas kepercayaan yang telah diamanatkan kepada penulis. Terima kasih atas perjuangan dan kesabaran yang tulus, ikhlas membesarkan, merawat, selalu memberi dukungan moral maupun material serta selalu mendoakan penulis selama menempuh pendidikan semoga ayah dan ibu selalu diberikan kesehatan keselamatan senantiasa dalam lindungan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* baik di dunia maupun akhirat aamiin.
2. Kaka pertama Nur Hamid, Kaka Kedua Imam Hanafi, dan Adik Bungsu Hikmatul Fatonah terima kasih selalu memberikan support yang luar biasa.

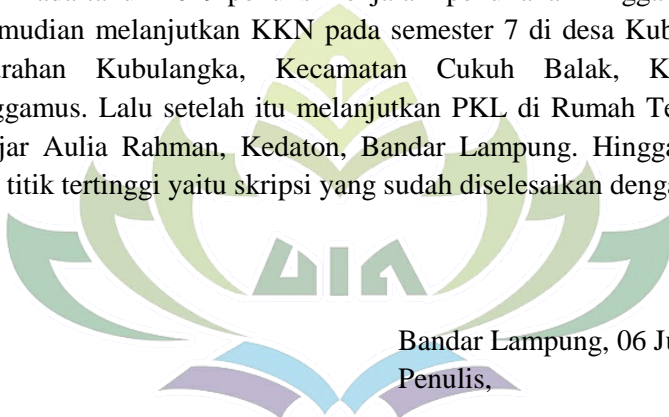


RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Muhamad Abdul Latif yang lahir di Kubulangka, 18 Oktober 2001 yang merupakan anak ke 3 dari pasangan bapak Sukarno dan ibu Arsilem.

Pendidikan penulis dimulai dari SD 2007 yang lulus pada tahun 2013 Selanjutnya penulis melanjutkan jenjang SMP 2013 yang lulus pada tahun 2016 Kemudian masuk ke jenjang SMA 2016 dan lulus pada tahun 2019 Lalu penulis melanjutkan ke Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung ditahun 2019 dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

Pada tahun 2019 penulis menjalani pekuliahhan hingga semester 6 kemudian melanjutkan KKN pada semester 7 di desa Kubulangka, Kelurahan Kubulangka, Kecamatan Cukuh Balak, Kabupaten Tanggamus. Lalu setelah itu melanjutkan PKL di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman, Kedaton, Bandar Lampung. Hingga sampai pada titik tertinggi yaitu skripsi yang sudah diselesaikan dengan baik.



Bandar Lampung, 06 Juni 2024
Penulis,

Muhamad Abdul Latif
NPM. 1941040090

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Dengan mengucapkan lafadz *Bismillahirrohmanirrohim* penulis menyusun skripsi ini dan diakhiri dengan *Alhamdulillah hirobbilalamin*. Segala puji bagi Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* Rabb pemilik dunia dan seisinya, tiada Tuhan selain Allah dan hanya kepada-Nya lah Kita patut memohon dan berserah diri hanya karena nikmat kesehatan dan kesempatan dari Allah *subhanahu wa ta'ala* penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Metode Terapi Menulis dalam Mengatasi Permasalahan Interaksi Sosial pada Klien Introvert di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung”** sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana dalam ilmu Sosial Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad *shallallahu alaihi wasallam* yang telah membawa kita dari zaman *Jahiliyah* ke dalam ajaran Islam yang terang benderang ini, dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari banyak terdapat kekurangan dan kesalahan oleh sebab itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan oleh penulis untuk perbaikan, selanjutnya tak lupa pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Hj. Sri Ilham Nsution, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Ibu Dr. Hj. Rini Setiawati, M. Sos. I selaku pembimbing I dan ibu Risna Rogamelia, M.Pd selaku pembimbing II
4. Bapak dan Ibu dosen serta staf Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama ini sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak Fitrah Mesda, S. T,M.T.,C.Ht.,CH.,CI.,CM.NLP sebagai ketua dan sekaligus sebagai terapis dan Bhea Wijayani, CK-NLP,

- Pract. sebagai wakil sekaligus asisten terapis di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman
6. Saudara pertemanan penulis atas kekeluargaan selama ini yang selalu menyemangati dengan setia di samping penulis untuk menyusun skripsi ini. Serta teman-teman Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung angkatan 2019 terima kasih atas persaudaraan dan kebersamaannya serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
 7. Almamater UIN Raden Intan Lampung yang telah mendewasakan penulis selama menimba ilmu.

Bandar Lampung, 06 Juni 2024
Penulis,



Muhamad Abdul Latif
NPM. 1941040090

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian.....	12
E. Manfaat Penelitian.....	12
F. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	13
G. Metode Penelitian.....	16
H. Sistematika Pembahasan	21
BAB II METODE TERAPI MENULIS DALAM MENGATASI PERMASALAH INTERAKSI SOSIAL PADA KLIEN INTROVERT	23
A. Terapi Menulis	23
1. Pengertian Terapi Menulis.....	23
2. Menulis dalam Perspektif Islam.....	26
3. Implementasi Terapi Menulis	27
4. Tujuan Terapi Menulis.....	30
5. Langkah-langkah Terapi Menulis	30
6. Kelebihan dan Kekurangan Terapi Menulis	32
7. Manfaat Terapi Menulis.....	33
B. Interaksi Sosial	34
C. Introvert.....	38

BAB III RUMAH TERAPI DAN BELAJAR AULIA RAHMAN BANDAR LAMPUNG.....	41
A. Gambaran Umum Objek	41
B. Penyajian Fakta dan Data Lapangan	45
BAB IV METODE TERAPI MENULIS DALAM MENGATASI PERMASALAH INTERAKSI SOSIAL PADA KLIEN INTROVERT	61
A. Proses Metode Terapi Menulis dalam Mengatasi Permasalahan Interaksi Sosial pada Klien Introvert di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung.....	61
B. Hasil Pelaksanaan Metode Terapi Menulis dalam Mengatasi Permasalahan Interaksi Sosial pada Klien Intovert di Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung	77
BAB V PENUTUP.....	79
A. Simpulan.....	79
B. Rekomendasi	80
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memahami judul dari penulis ini agar terhindar dari kesalahpahaman maka penulis merasa perlu untuk menjelaskan beberapa kata yang menjadi judul penelitian ini. Adapun judul penelitian yang dimaksud adalah “Metode Terapi Menulis dalam Mengatasi Permasalahan Interaksi Sosial pada Klien Introvert di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung”. Adapun uraian pengertian beberapa istilah yang terdapat dalam judul skripsi ini sebagai berikut:

Secara bahasa, kata metode berasal dari Bahasa Yunani “*methodos*”, yang berarti penyelidikan, pengejaran, pengetahuan, cara penuntutan, penyelidikan, atau hal semacamnya.¹

Sedangkan menurut istilah, metode didefinisikan sebagai penyajian materi secara keseluruhan dan berjangka panjang berdasarkan pendekatan. Penyajiannya sudah ditentukan sebelumnya dan dibuat secara sistematis.²

Interaksi sosial adalah hubungan-hubungan sosial yang dinamis, menyangkut hubungan antara orang perorangan dengan kelompok manusia.³ Menurut Soerjono Soekanto

¹ Sugy Xo, “Pengertian Metode,” in <https://www.infomase.com/pengertian-metode/#:~:Text=Pengertian%20Metode%20Secara%20Bahasa%20Dan%20Istilah%20Secara%20bahasa%2C,Materi%20secara%20keseluruhan%20dan%20berjangka%20panjang%20berdasarkan%20pendekatan.>, 2022.

² *ibid.*

³ Rifan Aditya, “Pengertian Interaksi Sosial Oleh Para Ahli,” in <https://www.suara.com/news/2021/01/12/150517/pengertian-interaksi-sosial-oleh-para-ahli#:~:Text=Interaksi%20sosial%20adalah%20hubungan%20dinamis%20yang%20mempertemukan%20antara,Berbentuk%20kerjasama%20tapi%20juga%20tindakan%2C%20persaingan%2C%20dan%20pert>, 2021.

yang dikutip oleh Rifan, interaksi sosial merupakan kunci rotasi semua kehidupan sosial. Dengan tidak adanya komunikasi ataupun interaksi antara satu sama lain tidak ada kehidupan bersama.⁴

Interaksi sosial dalam penelitian ini yaitu hubungan sosial antara klien introvert dengan masyarakat umum.

Terapi Menulis ini ditemukan oleh Pennebaker dan Beal yaitu sebuah penelitian tentang manfaat menulis ekspresif pada tahun 1986. Terapi menulis ini sangat sesuai untuk individu yang mempunyai tipe introvert yang sukar meluahkan perasaannya lewat kata kata secara verbal. Hasil ini membuktikan bahwa dengan menulis ekspresif mampu untuk menurunkan masalah hidup kerana telah lepasnya tekanan hidup yang dituangkan lewat penulisan.⁵

Jadi, terapi menulis merupakan intervensi yang berfokus pada proses mengekspresikan emosi negatif yang dimiliki oleh individu. Terapi menulis adalah sebuah terapi yang menggunakan penulisan yang bersifat ekspresif untuk mengungkapkan sesuatu perkara yang terpendam. Terapi menulis merupakan salah satu intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas, dan stres, kerana terapi ini merupakan terapi perefleksian pikiran dan perasaan terdalam terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan.⁶

Kepribadian introvert merupakan kepribadian remaja yang tertutup, sehingga remaja cenderung memilih sendiri atau bertemu dengan sedikit teman. Remaja yang kepribadian introvert mengarahkan remaja ke dunia dalam, remaja introvert lebih berpikir ke arah subjektif dirinya sendiri. Jung

⁴ Soerjono Soekanto, "Sosiologi Suatu Pengantar, Edisi Kedua," in *Jakarta: Rajawali Pers*, 1986, 51.

⁵ Ditha Wahyu Ningtiyas, "Validasi Modul Expressive Writing Therapy (Terapi Menulis Ekspresif) Untuk Warga Binaan," 2020, 1–18.

⁶ James W. Pennebaker dkk, "Handbook of Low-Cost Interventions to Promote Physical and Mental Health: Theory Research and Practic," in *Texas, University of Texas*, 2008, 10.

menyatakan tipe pemalu merasa sangat awas di sekitar orang asing dan menjadi sangat gugup pada lingkungan yang kurang dikenal.⁷ Kepribadian introvert merupakan kepribadian remaja yang cenderung tertutup, sehingga mereka lebih suka menghabiskan waktu sendiri atau bersama sedikit teman. Remaja dengan kepribadian introvert lebih cenderung berpikir ke arah subjektif dirinya sendiri, dan lebih fokus pada dunia dalam mereka. Menurut Jung, tipe pemalu merasa sangat awas di sekitar orang asing dan menjadi sangat gugup pada lingkungan yang kurang dikenal. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menjadi manusia yang baik dalam interaksi sosial. Interaksi sosial adalah hubungan timbal balik antara individu maupun kelompok untuk menjalin hubungan pertemanan, berdiskusi, dan bekerja sama dalam kehidupan bermasyarakat.

Jadi, seseorang yang memiliki kepribadian introvert kesulitan mengembangkan hubungan sosial dan lebih memilih berkomunikasi secara pribadi dengan teman serta menikmati setiap kegiatan yang dapat dilakukan sendirian atau bersama teman dekat.⁸

Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman adalah rumah terapi dan Sekertariat Perkumpulan komunitas hipnotis Indonesia Provinsi Lampung. Rumah terapi ini didirikan oleh Bapak Fitra Mesda yang beralamatkan di Jl. Kencana II A No. IA Kampung Baru, Labuan Ratu Bandar Lampung.

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut, maka yang dimaksud dalam judul “Metode Terapi Menulis dalam Mengatasi Permasalahan Interaksi Sosial pada Klien Introvert di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung” yaitu penggunaan terapi menulis sebagai

⁷ Khairun Nisa and Mirawati Mirawati, “Kepribadian Introvert Pada Remaja,” *Educativo: Jurnal Pendidikan* 1, no. 2 (2022): 606–13, <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.79>.

⁸ Alwisol, “Psikologi Kepribadian Edisi 10,” in *UMM Pres*, 2009, 14.

metode untuk membantu klien introvert mengatasi kesulitan interaksi sosial mereka, yang dilaksanakan di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman di Bandar Lampung. Penulis melakukan penelitian yang di mulai pada 01 Mei 2023.

B. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial yang artinya dalam proses kehidupannya dia terlibat dan butuh akan hubungan atau berinteraksi dengan orang lain. Dalam proses interaksinya tentu antara manusia yang satu dengan manusia yang lain tidak sama dan mempunyai ciri tertentu. Selain itu, dalam proses interaksi sosialnya manusia perlu untuk mengontrol diri, atau disebut dengan kontrol sosial karena tidak semua yang dia dapatkan dari interaksi akan berdampak diri pada perkembangan sosialnya.⁹

Interaksi sosial adalah bagian penting dalam kehidupan manusia. Dalam proses interaksi, manusia berinteraksi dengan orang lain dan mempengaruhi perkembangan sosialnya. Namun, beberapa individu seperti introvert memiliki ciri khas yang mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Keterbatasan dalam berinteraksi dapat menyebabkan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru dan menghadapi permasalahan sosial. Terapi menulis telah dikenal sebagai salah satu metode yang efektif dalam mengatasi permasalahan interaksi sosial. Dalam terapi menulis, individu dipersilakan untuk menulis tentang pengalaman dan perasaan mereka terkait dengan permasalahan sosial yang mereka hadapi. Dengan demikian, terapi menulis dapat membantu individu introvert dalam mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka, serta mengembangkan keterampilan berkomunikasi yang lebih baik. Namun, terapi menulis tidak hanya berfokus pada pengungkapan perasaan dan pengalaman. Terapi menulis

⁹ Nurul Hidayah, "Hakikat Manusia Sebagai Makhluk Sosial & Contohnya," in <https://www.ruangguru.com/blog/manusia-sebagai-makhluk-sosial>, 2022.

juga dapat membantu individu dalam mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan analisis, serta meningkatkan kesadaran diri. Dengan demikian, terapi menulis dapat menjadi sarana yang efektif dalam mengatasi permasalahan interaksi sosial pada individu introvert.

Berdasarkan pendapat Friedman & Schustack kepribadian merupakan karakteristik seseorang yang menyebabkan munculnya konsistensi perasaan, pemikiran dan perilaku. Menurut Allport, kepribadian didefinisikan sebagai organisasi dinamis dari sistem psikofisik individu yang menentukan penyesuaian dirinya terhadap lingkungan.¹⁰ Suryabrata menyatakan Penggolongan tipe kepribadian ekstrovert-introvert didasarkan pada perbedaan respon, kebiasaan, dan sifat-sifat yang ditampilkan oleh individu dalam melakukan hubungan interpersonal, selain itu tipe kepribadian juga menjelaskan posisi kecenderungan individu yang berhubungan dengan reaksi atau tingkah lakunya.¹¹

Berdasarkan pendapat Feist individu dengan kepribadian introvert adalah individu yang memiliki karakteristik yang berlawanan dengan tipe kepribadian ekstrovert, yang cenderung pendiam, pasif, tidak mudah bergaul, teliti, pesimis, tenang dan terkontrol.¹² Secara umum, individu yang tergolong introvert akan lebih berorientasi pada stimulus internal dibandingkan dengan individu yang tergolong ekstrovert. Individu yang tergolong introvert akan lebih memperhatikan pikiran, suasana hati dan reaksi-reaksi yang terjadi dalam diri mereka. Hal ini membuat individu yang tergolong introvert cenderung lebih pemalu, memiliki control diri yang kuat, dan memiliki

¹⁰ M. W Friedman, H. S., & Schustack, "Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern," in *Jakarta: Erlangga*, 2008.

¹¹ Sumardi Suryabrata, "Metodologi Penelitian," in *Jakarta: Rajawali Perss*, 2005, 9.

¹² G. J Feist, J., & Feist, "Teori Kepribadian," in *Jakarta: Salemba Humanika*, 2010.

keterpakuan terhadap hal-hal yang terjadi dalam diri mereka serta selalu berusaha untuk mawas diri, tampak pendiam, tidak ramah, lebih suka menyendiri, dan mengalami hambatan pada kualitas tingkah laku yang ditampilkan.¹³

Pada dasarnya kepribadian introvert ini dikatakan suka menyendiri dan suka merenung dan bisa dikatakan sulit untuk melakukan interaksi sosial dengan baik dan bisa berdampak pada kontrol sosialnya yang buruk jika kepribadian introvert tersebut masih tetap menjadi kepribadian introvert, dalam hal ini bisa menjadi penawaran untuk menghadapi seseorang introvert agar bisa berinteraksi dengan lingkungan yang baru dengan menggunakan salah satu layanan bimbingan konseling, layanan bimbingan konseling sendiri diartikan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada klien secara terus menerus agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri, sehingga klien sanggup mengarahkan dirinya sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan pendidikan, keluarga dan masyarakat.

Seperti yang dialami salah satu peserta pelatihan yaitu Ema Lailia seorang mahasiswi. Bentuk permasalahan interaksi sosial yang dialaminya yaitu berupa kurang suka berbaur dengan orang lain apalagi dengan orang baru, yang di sebabkan permasalahan kurangnya dorongan motivasi dari orang terdekat, seperti orangtua, dapat berdampak negatif pada perkembangan kepribadian dan emosional anak. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor latar belakang, seperti kurangnya waktu yang dihabiskan bersama orangtua dan kurangnya komunikasi yang terjalin antara orangtua dan anak. Kurangnya waktu komunikasi bersama orangtua dapat menghambat perkembangan anak dalam memahami dan mengatasi permasalahan dengan baik. Ketika anak tidak

¹³ Komang Sri Widiyanti and Yohanes Kartika Herdiyanto, "Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial Antara Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Pada Remaja," *Jurnal Psikologi Udayana* 1, no. 1 (2013): 106–15, <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p11>.

mendapatkan cukup waktu untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orangtua, mereka merasa kurang didengarkan dan kurang mendapatkan dukungan emosional yang diperlukan. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan motivasi dan keengganan anak untuk memecahkan masalah dengan efektif. Selain itu, kurangnya motivasi dari orangtua juga dapat mempengaruhi tingkat motivasi anak. Ketika orangtua tidak memberikan dorongan yang memadai, anak merasa kurang termotivasi untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Kurangnya motivasi ini dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri anak dan kemampuannya dalam mengatasi permasalahan dengan maksimal. Dalam konteks ini, penting bagi orangtua untuk menyadari pentingnya peran mereka dalam memberikan dorongan motivasi kepada anak. Komunikasi yang terbuka, waktu yang dihabiskan bersama, dan pengakuan atas prestasi dan usaha anak dapat memberikan dampak positif pada perkembangan kepribadian dan emosional anak. Orangtua juga perlu memahami kebutuhan dan minat anak, serta memberikan dukungan yang konsisten untuk membantu anak meraih potensi terbaik mereka. Dengan memahami latar belakang penyebab kurangnya waktu komunikasi dan motivasi dari orangtua, diharapkan dapat mendorong kesadaran dan tindakan yang lebih baik dalam membangun hubungan yang positif antara orangtua dan anak. Hal ini akan berkontribusi pada perkembangan yang sehat dan optimal bagi anak dalam aspek kepribadian dan emosional mereka.¹⁴

Endang Sulistiawati adalah seorang mahasiswa di Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang memiliki kecenderungan kepribadian introvert. Hal ini terlihat dari preferensinya untuk menghindari situasi sosial yang ramai dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu sendiri atau dengan beberapa teman dekat. Meskipun kepribadian

¹⁴ Fitra Mesda, Wawancara pemilik & terapis Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung (2023).

introvert tidak berarti seseorang tidak bisa berinteraksi sosial dengan baik, namun kecenderungan ini sering kali membawa beberapa tantangan tersendiri, terutama dalam konteks pendidikan dan kehidupan kampus. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keinginan untuk memahami lebih dalam bagaimana kepribadian introvert, seperti yang dimiliki oleh Endang, mempengaruhi interaksi sosial di lingkungan kampus dan kehidupan sehari-hari.

Selama periode tahun 2022 hingga 2023, Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman di Bandar Lampung menangani sejumlah klien dengan berbagai permasalahan. Orangtua perlu memahami kebutuhan dan minat anak, serta memberikan dukungan yang konsisten untuk membantu anak meraih potensi terbaik mereka. Dengan memahami latar belakang penyebab kurangnya waktu komunikasi dan motivasi dari orangtua, diharapkan dapat mendorong kesadaran dan tindakan yang lebih baik dalam membangun hubungan yang positif antara orangtua dan anak. Hal ini akan berkontribusi pada perkembangan yang sehat dan optimal bagi anak dalam aspek kepribadian dan emosional mereka.

Terapi menulis ini sangat sesuai untuk individu yang mempunyai tipe introvert yang sukar meluapkan perasaannya lewat kata-kata secara verbal.¹⁵ Menulis dianggap mampu untuk mereduksi stress karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi negatifnya ke dalam tulisan individu tersebut akan dapat mulai untuk merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup. Dengan menulis akan dapat menjadi wadah bagi konseli lebih memahami permasalahannya sendiri sehingga ia bisa menyadari akan perubahan negatif dalam dirinya. Lewat tulisan tersebut akan akan didiskusikan bersama sama sehingga bisa terhasil perubahan perilaku dari negatif menjadi positif.

¹⁵ Ritha J. Nainggolan, "Personal Success Cockpit," in *Jakarta: PT Gramedia*, 2003, 45.

Pada masa ini akan timbul berbagai kemungkinan akan suatu perkembangan bagi remaja. Perkembangan yang meliputi aspek fisik dan psikis yang akan membawa atau menimbulkan dampak baik bagi remaja itu sendiri, bahkan bagi orang tua dan orang-orang sekitarnya. Pada tahap remaja seorang anak mulai berusaha untuk mencari jati diri dan remaja yang sehat fisik maupun sehat mental, oleh karena itu dengan masa yang sangat intuitif, maka akan menyebabkan anak menjadi cepat stres, depresi dan lain sebagainya. Saat proses pencarian jati diri, seorang remaja membutuhkan suatu bimbingan, dan peran orang tua alangkah baiknya selalu mengawasi terhadap tumbuh kembang masa anaknya, dalam hal ini orang tua juga perlu memperhatikan bimbingan karier terhadap anak yang sudah mulai memasuki masa remaja, kasih sayang, dan pendidikan agar tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang membuat emosional dan kepribadian seorang anak menjadi negatif.

Terapi Menulis ini ditemukan oleh Pennebaker dan Beal lewat sebuah penelitian tentang manfaat menulis ekspresif pada tahun 1986. Terapi menulis ini sangat sesuai untuk individu yang mempunyai tipe introvert yang suka meluapkan perasaannya lewat kata kata secara verbal.

Pemilik Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung bapak Fitra Mesda menyatakan setiap anak akan menjadi orang yang memiliki kepribadian dan emosional yang baik ketika benar-benar selalu disandingkan dengan hal-hal positif terutama kasih sayang dari orang tua. Melihat anak pada masa remaja tidak hanya kesulitan dalam mengendalikan ego, tetapi pada masa krisis ini, seorang anak kerap kali berhadapan dengan hal-hal yang tidak diinginkan, padahal secara kesadaran sangat enggan untuk mampu memecahkan permasalahannya dengan maksimal.¹⁶

¹⁶ Fitra Mesda, Wawancara pemilik & terapis Rumah Terapi dan Belajar

Bapak Fitra juga menyatakan selain itu terapi menulis juga dapat menurunkan *stress*, meningkatkan system imun, menurunkan tekan darah, mempengaruhi *mood*, merasa lebih bahagia dan ampuh dalam mengurangi tanda tanda depresi. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka peran konselor sangat diperlukan untuk pemecahan masalah melalui Terapi Menulis maka perlunya penanganan secara professional terhadap permasalahan emosional dan rasa kurang percaya diri yang dihadapi konseli. Konselor harus mampu untuk memberi sugesti yang jitu terhadap konseli supaya bisa mengekspresikan permasalahan yang terpendam lewat sebuah penulisan.¹⁷

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah penulis lakukan pada tanggal 01 Mei 2023. Wawancara dilaksanakan kepada bapak Fitra Mesda selaku pemilik Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung dan 3 remaja yang ada di Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman dengan hasil bahwasanya terdapat 2 klien yang memiliki permasalahan interaksi sosial dalam dan mengikuti terapi dan pelatihan hipnoterapi yang dilaksanakan di Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman.¹⁸ Dengan dilaksanakannya pelatihan hipnoterapi diharapkan bisa membantu klien dalam mengatasi permasalahan interaksi sosial dan dapat menjalani kehidupannya seperti yang diharapkan.

Tempat yang akan dilakukan penelitian yaitu Rumah Terapi dan belajar Aulia Rahman. Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman merupakan Rumah dari bapak Fitra Mesda, kemudian didirikanlah suatu bangunan di samping rumahnya dengan ukuran yang lumayan besar sehingga dijadikan rumah terapi dan belajar dengan sarana dan prasana yang belum memadai. Rumah terapi dan belajar aulia rahman. Dengan seiring berjalannya waktu berdatangan

Aulia Rahman Bandar Lampung.

¹⁷ *ibid.*

¹⁸ *ibid.*

klien dan para mahasiswa yang tertarik untuk melakukan terapi serta untuk mempelajari tentang ilmu hipnoterapi di Rumah Terapi Aulia Rahman yang beralamat di Kampung Baru Labuhan Ratu Kota Bandar Lampung sehingga saat ini telah siap untuk di gunakan secara maksimal sebagai mana mestinya dan telah mendapat izin secara resmi. Penulis juga mendapatkan data-data yang berguna memperkuat keberadaan klien yang memiliki kepribadian introvert, berdasarkan dari wawancara bersama klien. Penulis mengambil satu populasi yang akan dijadikan sample pada saat penelitian di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung.

Dari sini penulis menyimpulkan manusia hakikatnya makhluk sosial yang mana saling membutuhkan akan hubungan dan berinteraksi dengan orang lain. Bagi seseorang yang memiliki sifat introvert tentu tidak mudah melakukannya, kepribadian introvert bukanlah sebuah sifat kekurangan yang dimiliki bagi individu tersebut. Namun apabila seseorang ingin mengurangi sifat introvert tersebut terkhusus masalah interaksi sosial, bisa dilakukan dengan cara terapi menulis. Karena terapi menulis mudah dilakukan dan bisa dilakukan disemua kalangan, baik anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang yang berlanjut usia.

Dengan demikian permasalahan kepercayaan diri pada remaja menjadi perhatian lebih penulis dan penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai tentang metode terapi menulis dalam mengatasi permasalahan interaksi sosial di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung. Oleh karna itu penulis memilih judul skripsi yaitu: Metode Terapi Menulis dalam Mengatasi Permasalahan Interaksi Sosial pada Klien Introvert di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang diuraikan tersebut, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses metode terapi menulis dalam mengatasi permasalahan interaksi sosial pada klien introvert di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung?
2. Bagaimana hasil dari pelaksanaan metode terapi menulis dalam mengatasi permasalahan interaksi sosial pada klien introvert di Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang telah diuraikan di atas maka tujuan penelitian adalah :

1. Mengetahui proses pelaksanaan metode terapi menulis dalam mengatasi permasalahan interaksi sosial pada klien introvert di Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung
2. Mengetahui respon dari konseli setelah dijalankan metode terapi menulis dalam mengatasi permasalahan interaksi sosial pada klien introvert di Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung

E. Manfaat Penelitian

Didalam Penelitian ini terdapat dua manfaat, yaitu secara teoritis dan praktis, yaitu:

1. Manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi kepada klien dan juga membantu menyelesaikan masalah klien melalui dengan teknik menulis
2. Manfaat praktis, hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan rujukan untuk meningkatkan keterbukaan klien terhadap lingkungan sekitar.

F. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Skripsi Uly Daniyatul Firdaus Dengan Judul “Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Upaya Menurunkan Depresi Pada Remaja Perempuan Dengan Orang Tua Bercerai” Penelitian ini membahas tentang proses pemberian terapi kepada seorang remaja yang mengalami depresi kerana orang tuanya bercerai. Terapi yang digunakan peneliti ini adalah terapi menulis. Persamaan dalam penelitian ini adalah kami sama- sama menggunakan terapi menulis manakala perbedaannya adalah dari segi masalah yang ditangani. Penulis ini menangani masalah depresi seorang remaja perempuan manakala saya menangani masalah penurun *self confidence* dan saya berusaha untuk meningkatkan *self confidence* konseli.¹⁹

Persamaannya yaitu membahas tentang terapi menulis. Perbedaannya dengan penelitian ini yaitu pada skripsi Uly Daniyatul Firdaus membahas tentang upaya menurunkan depresi pada remaja perempuan dengan orang tua bercerai dengan terapi menulis sedangkan penelitian penulis membahas tentang mengatasi permasalahan interaksi social pada klien introvert.

2. Skripsi Dyah Ekawati Putri Dengan Judul “Bimbingan Konseling Islam Dengan *Writing Theraphy* Dalam Meningkatkan Keterampilan Baca Tulis Siswa Penderita Dyslexia”.²⁰ Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif komparatif yaitu membandingkan data teori dengan data yang ada di lapangan. Sedangkan dalam mengumpulkan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi, serta penulis

¹⁹ Uly Daniyatul Firdaus, “Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Upaya Menurunkan Depresi Pada Remaja Perempuan Dengan Orang Tua Bercerai, Skripsi,” in *Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2015.

²⁰ Dyah Ekawati Putri, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Writing Theraphy Dalam Meningkatkan Keterampilan Baca Tulis Siswa Penderita Dyslexia, Skripsi,” in *Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel*, 2016.

langsung kelengkapan untuk mengumpulkan data. Setelah data terkumpul, analisa dilakukan untuk mengetahui proses serta hasil dengan membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses konseling yang terlaksana menggunakan *writing therapy* yang terdiri dari tiga tahap yaitu 1. Attending 2. Treatment : Tulis huruf dan kata (contoh-mandiri- baca), suara kata (dikte tulis-baca), kata suara (membaca), soal-soal sederhana 3. Evaluasi yang mengacu pada pendekatan konseling rational emotif behavioral therapy (REBT) dengan teknik ABC-DE. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa dengan menggunakan *writing therapy* dinyatakan berhasil dengan melihat skema analisis peningkatan baca tulis siswa penderita *dyslexia*.

Persamaan penelitian saya dengan penelitian ini adalah dari terapi yang digunakan tetapi berbeda dari segi pelaksanaannya. Manakala perbedaan lain pula adalah dari segi permasalahan yang diteliti, penelitian ini lebih fokus kepada siswa penderita *dyslexia* manakala dalam penelitian lebih fokus kepada peningkatan *self confidence*.

3. Skripsi Habrio Abrianto Dengan Judul “Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Upaya Penurunan Gangguan Stress Pasca Trauma Pada Penyintas Bencana Banjir Pacitan Di MA Pembangunan PP Al-Fattah Kikil Arjosari Pacitan”.²¹ Hasil penelitian yaitu terapi menulis pengalaman emosional memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat gangguan stress pasca trauma. Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen. Persamaan penelitian terletak pada permasalahan yaitu untuk upaya menyembuhkan diri

²¹ Abrianto Habrio, “Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Upaya Penurunan Gangguan Stress Pasca Trauma Pada Penyintas Bencana Banjir Pacitan Di Ma Pembangunan PP Al-Fattah Kikil Arjosari Pacitan,” in *Skripsi: Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Malang*, 2018.

dari gangguan kesehatan psikologi. Sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian ini berfokus untuk mengurangi trauma sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada penyembuhan diri dari gangguan psikologis yang sedang terjadi.

Persamaan penelitian terletak pada permasalahan yaitu untuk upaya menyembuhkan diri dari gangguan kesehatan psikologi. Sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian ini berfokus untuk mengurangi trauma sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada penyembuhan diri dari gangguan psikologis yang sedang terjadi.

4. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Putu Nitya Sarahdevina, dan Ananta Yudiarso Dengan Judul “Efektifitas Terapi Menulis Dalam Menurunkan Kecemasan Orang Dewasa Dengan Pengalaman Traumatis”.²² Penggunaan terapi menulis dapat dilakukan oleh berbagai pihak dari anak-anak hingga orang dewasa dan lanjut usia dengan berbagai latar belakang pendidikan maupun individu dengan kasus kriminal. Kasus-kasus yang seringkali menjadi cerita dalam penelitian adalah kasus percintaan, kematian, pelecehan seksual dan kekerasan. Individu seringkali merasa sedih dan menangis ketika diminta untuk menuliskan pengalaman traumatis yang dimiliki, namun sebagian besar juga mengungkapkan bahwa pengalaman menulis bermakna dan berharga tinggi kehidupan mereka.

Persamaannya yaitu membahas tentang terapi menulis sedangkan perbedaannya yaitu pada jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Putu Nitya Sarahdevina, dan Ananta Yudiarso membahas tentang menurunkan

²² Putu Nitya Sarahdevina and Ananta Yudiarso, “Studi Meta Analisis: Efektivitas Terapi Menulis Dalam Menurunkan Kecemasan Orang Dewasa Dengan Pengalaman Traumatis,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 10, no. 1 (2022): 278–83, <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245>.

kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis dan penulis meneliti tentang mengatasi permasalahan interaksi social pada klien introvert..

5. Jurnal Internasional Dengan Judul “Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Emosi Negatif Pada Pasien Skizofrenia Tak Terinci”.²³ Menulis ekspresif adalah teknik dimana seseorang dapat menulis pengalaman atau peristiwa yang kurang menyenangkan. Menulis ekspresif membantu individu dalam memahami dan menghadapi gejala emosional dalam kehidupan mereka. Terapi menulis ekspresif termasuk salah satu intervensi. Teknik ini diyakini mampu mengungkap atau menggambarkan pengalaman hidup penulis pada masa lalu, sekarang atau masa depan. Melalui ekspresif Writing gambaran-gambaran tentang pengalaman hidup seseorang dapat terungkap melalui tulisan-tulisan yang dibuat.

Persamaannya yaitu membahas tentang terapi menulis sedangkan perbedaannya yaitu pada jurnal Internasional Mira Riani membahas tentang menurunkan emosi negatif pada pasien Skizofrenia tak terinci dan penulis meneliti tentang mengatasi permasalahan interaksi social pada klien introvert

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan kualitatif dan jenis deskriptif. Penelitian kualitatif atau *qualitative research* yang merupakan jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau dengan cara kuantitatif lainnya. Menurut Bogdan dan Taylor penelitian kualitatif

²³ Mira Riani, “Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Emosi Negatif Pada Pasien Skizofrenia Tak Terinci,” 2020, 684–89, [http://repository.untag-sby.ac.id/10858/10/JURNAL INTERNASIONAL.pdf](http://repository.untag-sby.ac.id/10858/10/JURNAL%20INTERNASIONAL.pdf).

merupakan prosedur penelitian yang mampu menghasilkan data deskriptif berupa ucapan, tulisan dan perilaku dari orang-orang yang diamati. Melalui penelitian kualitatif dimungkinkan untuk diperoleh tentang kenyataan melalui proses berfikir induktif.²⁴

Penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu bertujuan untuk membantu pembaca mengetahui apa yang terjadi dilingkungan dibawah pengamatan, seperti apa pandangan partisipan yang berada dilatar penelitian dan seperti apa peristiwa atau aktivitas yang terjadi di latar penelitian.

2. Sumber Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu sumber data primer dan sekunder isi dari data tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Sumber data primer merupakan sumber data yang didapat secara langsung oleh penulis melalui satu hypnotherapist dan dua klien dengan total jumlah tiga orang di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung.
- b. Sumber data sekunder merupakan sumber data yang didapat tidak secara langsung atau melalui media perantara yang dapat berupa dokumentasi atau bukti yang telah ada.

3. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono menjelaskan bahwa, teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.²⁵ Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan

²⁴ Farida Nuhrahani, "Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa," in *Surakarta*, 2014.

²⁵ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D," in *Bandung: Alfabeta*, 2019, 408.

observasi (pengamatan), interview (wawancara), dokumentasi dan gabungan ketiganya. Prosedur pengumpulan data dalam penelitian kualitatif melibatkan beberapa strategi yaitu:

a. Observasi

Observasi adalah pengamatan secara langsung tentang bagaimana kegiatan yang akan diteliti atau dapat digunakan sebagai sumber bahan penelitian. Dengan dilakukannya observasi maka data yang diperoleh akan lebih lengkap dan akurat.

Untuk mendapatkan data yang akurat tentang hal yang akan diteliti di rumah terapi maka penulis melakukan observasi di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung.

b. Wawancara

Wawancara (interview) menurut Kartini Kartono yang dikutip oleh Ahmad adalah “suatu percakapan yang diarahkan pada suatu masalah tertentu, wawancara merupakan proses tanya jawab lisan, dimana dua orang atau lebih berhadapan secara fisik.”²⁶ Menurut Dexter wawancara adalah percakapan yang bertujuan menapatkan informasi tentang perorangan, kejadian, kegiatan, motivasi, kepedulian, dapat mengalami dunia pikiran dan perasaan responden.

Dalam hal ini penulis mewawancarai hypnotherapis dan klien untuk mendapatkan sumber yang kredibel untuk dijadikan penulis sebagai hasil dari penelitian tentang bagaimana Metode Terapi Penulis Pada Klien Dalam Mengatasi Permasalahan Introvert Dirumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman

²⁶ Ahmad Hamdan Adang Danial, Lilis Karwati, “Model Pendidikan Keterampilan Terintegrasi Nilai-Nilai Budaya Lokal Dalam Memanfaatkan Sumber Potensi Alam,” *Estuarine, Coastal and Shelf Science* 4, no. 1 (2019): 9–18.

Bandar Lampung.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah sebuah catatan peristiwa yang sudah berlalu dalam bentuk gambar atau foto, tulisan atau dokumen-dokumen penting lainnya. Dalam hal ini, penulis menggunakan foto-foto sebagai bukti pada saat penelitian.

Dokumenter dibagi dua macam, yaitu dokumen pribadi dan dokumen resmi. Dokumen pribadi, yaitu catatan atau karangan seseorang secara tertulis tentang tindakan, kepercayaan dan pengalamannya. Dokumen resmi artinya, berkaitan dengan dokumen sebuah lembaga.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, dokumentasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman penulis tentang kasus yang hendak diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain.²⁷ Tujuan dari analisa data adalah menyederhanakan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Adapun tahapan dalam proses menganalisis data, diantaranya:

a. Mengolah dan Mempersiapkan Data

Pada tahap awal, penulis mengolah dan mempersiapkan data seperti transkripsi wawancara, mengetik data observasi, scanning materi, dan memilih data-data yang telah didapatkan. Dapat disimpulkan bahwa pada tahap mengolah data dan mempersiapkan data berarti meringkas atau mencatat, dan memeriksa semua

²⁷ Lexy J Moleong, "Metodologi Penelitian Kualitatif," in *Bandung: PT Rosda Karya*, 2002, 103.

data yang telah didapatkan dari penelitian. Kemudian memilih data-data yang perlu dan tidak perlu atau meringkas.

b. Membaca Keseluruhan Data

Pada tahap kedua, penulis membaca keseluruhan data yang diperoleh. Penulis membangun informasi dari semua data secara keseluruhan, seperti gagasan dari subyek dalam penelitian. penulis membuat catatan-catatan khusus tentang data yang diperoleh. Disimpulkan pada tahap ini bahwa, penulis membangun gagasan umum atau informasi yang didapatkan dari subyek maupun dari hasil observasi. Penulis juga membuat catatan khusus yang dapat mendukung kredibilitas data.

c. Menganalisis Secara Detail Dengan Meng-Coding Data

Pada tahap menganalisis data dan meng-coding, dalam hal ini penulis mengambil data yang telah diperoleh, kemudian memilih kalimat-kalimat kedalam kategori-kategori. Pada tahap ini, penulis mengolah informasi kedalam suatu tulisan. Langkah-langkah dalam proses coding adalah sebagai berikut:

- 1) Berusaha memperoleh pemahaman umum dan gagasan umum dari transkripsi.
- 2) Pilih satu dokumen yang paling lengkap dan paling penting, kemudian pelajari dengan baik.
- 3) Buat daftar dari semua topik yang diperoleh, kemudian gabungkan dengan topik yang sama.

- 4) Ringkas topik-topik yang telah diperoleh menjadi kode-kode, kemudian buatlah kategorinya.
- 5) Meringkas kategori yang telah dibuat dengan mengelompokkan topik-topik yang saling berhubungan.
- 6) Apabila masih memungkinkan, ringkaslah kembali kategori-kategori yang telah ada, kemudian susun kode untuk kategori-kategori tersebut.
- 7) Masukkan materi kedalam setiap kode, lalu lakukan analisis awal.
- 8) Jika perlu, coding kembali data

Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif yaitu uji *credibility* (validasi internal), *transferability* (validasi eksternal), *dependability* (reliabilitas) dan *confirmability* (objektivitas). Dalam menguji keabsahan data dalam penelitian kualitatif memiliki beberapa cara pengujian antara lain kredibilitas atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif yang dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, tringulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif dan memberi check.²⁸

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan pada penelitian ini, disusun sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Pada Bab ini berisi penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan subfokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian

²⁸ *ibid.*, 294

terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

Pada Bab ini berisikan teori yang digunakan terkait Metode Terapi Menulis dalam Mengatasi Permasalahan Interaksi Sosial pada Klien Introvert di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung .

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

Pada Bab ini berisikan gambaran umum objek dan penyajian fakta dan data penelitian.

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

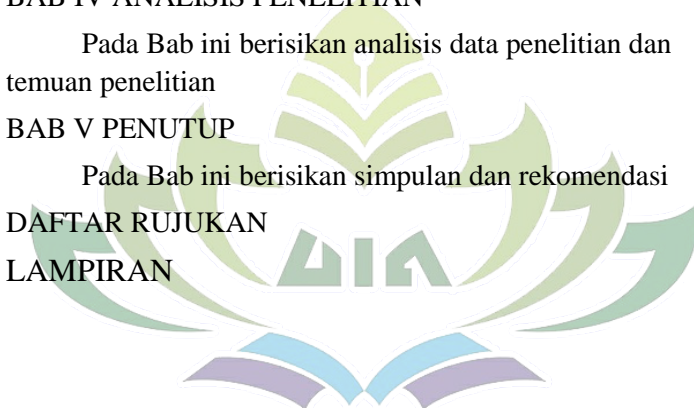
Pada Bab ini berisikan analisis data penelitian dan temuan penelitian

BAB V PENUTUP

Pada Bab ini berisikan simpulan dan rekomendasi

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Proses metode terapi menulis di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman di Bandar Lampung melibatkan pengenalan dan identifikasi masalah, di mana klien seperti Ema Lailia dan Endang Sulistiawati menghadapi kesulitan interaksi sosial yang berbeda. Terapi ini membantu mereka mengeksplorasi emosi dan pikiran melalui penulisan jurnal harian, yang kemudian direfleksikan bersama terapis untuk mengidentifikasi pola negatif dan mengeksplorasi cara pandang alternatif. Klien menetapkan tujuan spesifik untuk meningkatkan keterampilan sosial mereka dan didorong untuk mempraktikkan interaksi sosial yang telah direncanakan, sambil menerima penguatan positif untuk setiap kemajuan. Evaluasi berkala memastikan metode ini efektif dan disesuaikan dengan kebutuhan individu. Terapi menulis ini, yang disesuaikan dengan kecenderungan introvert, memberikan klien ruang yang aman untuk berekspresi, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif, sehingga klien dapat meningkatkan keterampilan interaksi sosial dan kesejahteraan emosional mereka.

Metode terapi menulis di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung membantu klien introvert mengatasi masalah interaksi sosial. Ema dan Endang, dua mahasiswa dengan kepribadian introvert, mengalami peningkatan dalam keberanian berinteraksi dan penurunan kecemasan sosial melalui terapi ini. Terapi menulis memungkinkan mereka untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka secara tertulis, yang mendukung pengenalan dan penanganan sumber-sumber ketidaknyamanan sosial. Secara keseluruhan, terapi menulis efektif dalam mendukung

perkembangan kepribadian dan kemampuan sosial klien introvert di lingkungan sosial yang lebih luas.

B. Rekomendasi

Untuk penelitian selanjutnya beberapa rekomendasi dapat dipertimbangkan:

1. Penelitian dapat difokuskan pada pengukuran efektivitas metode terapi menulis secara lebih mendalam. Hal ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan data lebih lanjut tentang perubahan dalam tingkat kecemasan sosial, kemampuan interaksi, dan kesejahteraan emosional klien sebelum, selama, dan setelah terapi.
2. Melakukan studi kasus lebih lanjut tentang pengalaman individu dalam terapi menulis dapat memberikan wawasan yang lebih kaya tentang bagaimana terapi tersebut berdampak pada klien secara individual. Faktor-faktor kontekstual, seperti dukungan sosial di luar sesi terapi, juga bisa diteliti.
3. Penelitian dapat membandingkan efektivitas terapi menulis dengan metode terapi lainnya, seperti terapi berbasis kognitif atau terapi kelompok. Hal ini dapat membantu menentukan keunggulan dan keunikan metode terapi menulis dalam menangani masalah interaksi sosial pada klien introvert.
4. Pengembangan manual terapi yang lebih terstruktur dan terperinci dapat membantu standarisasi proses terapi menulis. Ini akan memudahkan dalam replikasi studi dan memberikan pedoman yang jelas bagi praktisi yang ingin menerapkan metode ini.
5. Melakukan penelitian jangka panjang untuk mengamati efek jangka panjang dari terapi menulis pada klien introvert dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana terapi tersebut dapat berdampak pada kehidupan mereka dalam jangka waktu yang lebih lama.

6. Pengembangan instrumen penilaian yang spesifik untuk mengukur perubahan dalam interaksi sosial, kecemasan sosial, dan kesejahteraan emosional pada klien introvert dapat membantu dalam mengumpulkan data yang lebih akurat dan relevan.

Dengan mempertimbangkan rekomendasi-rekomendasi ini, penelitian selanjutnya dapat memperdalam pemahaman tentang efektivitas metode terapi menulis dalam mengatasi masalah interaksi sosial pada klien introvert di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Abrori, M. Amin Nurdin dan Ahmad. “Mengerti Sosiologi Pengantar Untuk Memahami Konsep- Konsep Dasar, Cet 1.” In *Jakarta: UIN Jakarta Press*, 52, 2006.
- Alwisol. “Psikologi Kepribadian Edisi 10.” In *UMM Pres*, 14, 2009.
- Basrowi. “Pengantar Sosiologi, Cet. 1.” In *Bogor: Ghalia Indonesia*, 137, 2005.
- Dyah Ekawati Putri. “Bimbingan Konseling Islam Dengan Writing Theraphy Dalam Meningkatkan Keterampilan Baca Tulis Siswa Penderita Dyslexia, Skripsi.” In *Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel*, 2016.
- Farida Nuhrahani. “Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa.” In *Surakarta*, 2014.
- Feist, J., & Feist, G. J. “Teori Kepribadian.” In *Jakarta: Salemba Humanika*, 2010.
- Fitra Mesda. Wawancara pemilik & terapis Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung (2023).
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. “Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern.” In *Jakarta: Erlangga*, 2008.
- James W. Pennebaker dkk. “Handbook of Low-Cost Interventions to Promote Physical and Mental Health: Theory Research and Practic.” In *Texas, University of Texas*, 10, 2008.
- Jonru. “Sembuh Dan Sukses Dengan Terapi Menulis.” In *Jakarta: Dapur Buku*, 10, 2013.
- Lexy J Moleong. “Metodologi Penelitian Kualitatif.” In *Bandung: PT Rosda Karya*, 103, 2002.
- Narwoko, J. Dwi. “Sosiologi Teks Pengantar & Terapan, Ed 1.” In *Jakarta: Kencana*, 20, 2004.
- Ningtiyas, Ditha Wahyu. “Validasi Modul Expressive Writing Therapy (Terapi Menulis Ekspresif) Untuk Warga Binaan,” 2020, 1–18.

- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. "Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. In H. S. Friedman (Ed.)" *The Oxford Handbook of Health Psychology*, 2011, 417–437.
- Philipus dan Nurul Aini. "Sosiologi Dan Politik, Ed. 1." In *Jakarta: PT RajaGrafindo Persada*, 22, 2006.
- Razak, Yusron. "Sosiologi Sebuah Pengantar, Cet. I." In *Jakarta: Laboratorium Sosiologi Agama*, 57, 2008.
- Ritha J. Nainggolan. "Personal Success Cockpit." In *Jakarta: PT Gramedia*, 45, 2003.
- Setiadi. "Ilmu Sosial Dan Budaya Dasar, Cet. 3." In *Jakarta: Kencana*, 90, 2008.
- Soekanto, Soerjono. "Sosiologi Suatu Pengantar." In *Jakarta: PT RajaGrafindo Persada*, 62, 2006.
- Soerjono Soekanto. "Sosiologi Suatu Pengantar, Edisi Kedua." In *Jakarta: Rajawali Pers*, 51, 1986.
- Sugiyono. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D." In *Bandung: Alfabeta*, 408, 2019.
- Sumardi Suryabrata. "Metodologi Penelitian." In *Jakarta: Rajawali Pers*, 9, 2005.
- Supardan, Dadang. "Pengantar Ilmu Sosial Sebuah Kajian Pendekatan Struktural, Cet 1." In *Jakarta: PT Bumi Aksara*, 27, 2008.
- Walgito, Bimo. "Psikologi Sosial (Suatu Pengantar), Ed. IV." In *Yogyakarta: Andi Yogyakarta*, 65, 1978.
- Zahara Idris. "Dasar-Dasar Kependidikan." In *Bandung: Angkasa*, 70, 1982.

Jurnal

- Adang Danial, Lilis Karwati, Ahmad Hamdan. "Model Pendidikan Keterampilan Terintegrasi Nilai-Nilai Budaya Lokal Dalam Memanfaatkan Sumber Potensi Alam." *Estuarine, Coastal and Shelf Science* 4, no. 1 (2019): 9–18.
- Bahrudin, Eko Rahmad. "Profil Pemahaman Konsep Siswa Kelas

- Vii Materi Bangun Datar Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert.” *EDU-MAT: Jurnal Pendidikan Matematika* 7, no. 2 (2019): 168. <https://doi.org/10.20527/edumat.v7i2.6408>.
- Habrio, Abrianto. “Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Upaya Penurunan Gangguan Stress Pasca Trauma Pada Penyintas Bencana Banjir Pacitan Di Ma Pembangunan PP Al-Fattah Kikil Arjosari Pacitan.” In *Skripsi: Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Malang*, 2018.
- Haryanto, Dadang, and Ilham Muhammad Nur. “Sistem Pakar Tes Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dengan Metode Forward Chaining.” *JURNAL TEKNIK INFORMATIKA* 5, no. 2 (2017): 22–30.
- Hasan, Kamaruddin. “Penerapan Model Pembelajaran Course Review Horay Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas Empat Di Kabupaten Sidrap Implementation of Course Review Horay Learning Model to Improve the Learning Outcomes of Fourth Grade in Sidrap District.” *Pinisi Journal Of Education* 1, no. 2 (2021): 107–21.
- James W. Pennebaker dkk. “Handbook of Low-Cost Interventions to Promote Physical and Mental Health: Theory Research and Practic.” In *Texas, University of Texas*, 10, 2008.
- Karen A. Baikié & Kay Wilhiemhal. “Emotional and Physical Health Benefiys of Expressive Writing.” *Journal Continuing Professional Development* 11 (1974): 338–46.
- Nisa, Khairun, and Mirawati Mirawati. “Kepribadian Introvert Pada Remaja.” *Educativo: Jurnal Pendidikan* 1, no. 2 (2022): 606–13. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.79>.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. “Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. In H. S. Friedman (Ed.)” *The Oxford Handbook of Health Psychology*, 2011, 417–437.
- Reni Susanti, and Sri Supriyantini. “Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 9, no. Desember (2013): 119–29.

- Riani, Mira. "Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Emosi Negatif Pada Pasien Skizofrenia Tak Terinci," 2020, 684–89. [http://repository.untag-sby.ac.id/10858/10/JURNAL INTERNASIONAL.pdf](http://repository.untag-sby.ac.id/10858/10/JURNAL%20INTERNASIONAL.pdf).
- Sarahdevina, Putu Nitya, and Ananta Yudiarso. "Studi Meta Analisis: Efektivitas Terapi Menulis Dalam Menurunkan Kecemasan Orang Dewasa Dengan Pengalaman Traumatis." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 10, no. 1 (2022): 278–83. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245>.
- Sholeh, Hadziq. "SMA Muhammadiyah Lasem." *Widyatama* 5, no. 1 (2008): 52.
- Widiantari, Komang Sri, and Yohanes Kartika Herdiyanto. "Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial Antara Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Udayana* 1, no. 1 (2013): 106–15. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p11>.
- Zahro Varisna Rohmadi. "Relaksasi Dan Terapi Menulis Sebagai Penangan Kecemasan Pada Difabel Daksa." *Journal of Health Studies* vol 1 no. (2017): 6.
- Skripsi**
- Dyah Ekawati Putri. "Bimbingan Konseling Islam Dengan Writing Therapy Dalam Meningkatkan Keterampilan Baca Tulis Siswa Penderita Dyslexia, Skripsi." In *Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel*, 2016.
- Habrio, Abrianto. "Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Upaya Penurunan Gangguan Stress Pasca Trauma Pada Penyintas Bencana Banjir Pacitan Di Ma Pembangunan PP Al-Fattah Kikil Arjosari Pacitan." In *Skripsi: Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Malang*, 2018.
- Haq, Riris Inayatul. "Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Korban Kekerasan Di Kota Probolinggo," 2022.
- Uly Daniyatul Firdaus. "Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Upaya Menurunkan Depresi Pada Remaja Perempuan Dengan Orang

Tua Bercerai, Skripsi.” In *Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2015.

Internet

Nurul Hidayah. “Hakikat Manusia Sebagai Makhluk Sosial & Contohnya.” In <https://www.ruangguru.com/blog/manusia-sebagai-makhluk-sosial>, 2022. Abrori, M. Amin Nurdin dan Ahmad. “Mengerti Sosiologi Pengantar Untuk Memahami Konsep- Konsep Dasar, Cet 1.” In *Jakarta: UIN Jakarta Press*, 52, 2006.

Adang Danial, Lilis Karwati, Ahmad Hamdan. “Model Pendidikan Keterampilan Terintegrasi Nilai-Nilai Budaya Lokal Dalam Memanfaatkan Sumber Potensi Alam.” *Estuarine, Coastal and Shelf Science* 4, no. 1 (2019): 9–18.

Alwisol. “Psikologi Kepribadian Edisi 10.” In *UMM Pres*, 14, 2009.

Bahrudin, Eko Rahmad. “Profil Pemahaman Konsep Siswa Kelas Vii Materi Bangun Datar Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert.” *EDU-MAT: Jurnal Pendidikan Matematika* 7, no. 2 (2019): 168. <https://doi.org/10.20527/edumat.v7i2.6408>.

Basrowi. “Pengantar Sosiologi, Cet. 1.” In *Bogor: Ghalia Indonesia*, 137, 2005.

Dyah Ekawati Putri. “Bimbingan Konseling Islam Dengan Writing Theraphy Dalam Meningkatkan Keterampilan Baca Tulis Siswa Penderita Dyslexia, Skripsi.” In *Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel*, 2016.

Farida Nuhrahani. “Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa.” In *Surakarta*, 2014.

Feist, J., & Feist, G. J. “Teori Kepribadian.” In *Jakarta: Salemba Humanika*, 2010.

Fitra Mesda. Wawancara pemilik & terapis Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung (2023).

Friedman, H. S., & Schustack, M. W. “Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern.” In *Jakarta: Erlangga*, 2008.

- Habrio, Abrianto. “Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Upaya Penurunan Gangguan Stress Pasca Trauma Pada Penyintas Bencana Banjir Pacitan Di Ma Pembangunan PP Al-Fattah Kikil Arjosari Pacitan.” In *Skripsi: Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Malang*, 2018.
- Haq, Riris Inayatul. “Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Korban Kekerasan Di Kota Probolinggo,” 2022.
- Haryanto, Dadang, and Ilham Muhammad Nur. “Sistem Pakar Tes Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dengan Metode Forward Chaining.” *JURNAL TEKNIK INFORMATIKA* 5, no. 2 (2017): 22–30.
- Hasan, Kamaruddin. “Penerapan Model Pembelajaran Course Review Horay Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas Empat Di Kabupaten Sidrap Implementation of Course Review Horay Learning Model to Improve the Learning Outcomes of Fourth Grade in Sidrap District.” *Pinisi Journal Of Education* 1, no. 2 (2021): 107–21.
- James W. Pennebaker dkk. “Handbook of Low-Cost Interventions to Promote Physical and Mental Health: Theory Research and Practic.” In *Texas, University of Texas*, 10, 2008.
- Jonru. “Sembuh Dan Sukses Dengan Terapi Menulis.” In *Jakarta: Dapur Buku*, 10, 2013.
- Karen A. Baikie & Kay Wilhiemhal. “Emotional and Physical Health Benefiys of Expressive Writing.” *Journal Continuing Professional Development* 11 (1974): 338–46.
- Lexy J Moleong. “Metodologi Penelitian Kualitatif.” In *Bandung: PT Rosda Karya*, 103, 2002.
- Narwoko, J. Dwi. “Sosiologi Teks Pengantar & Terapan, Ed 1.” In *Jakarta: Kencana*, 20, 2004.
- Ningtiyas, Ditha Wahyu. “Validasi Modul Expressive Writing Therapy (Terapi Menulis Ekspresif) Untuk Warga Binaan,” 2020, 1–18.
- Nisa, Khairun, and Mirawati Mirawati. “Kepribadian Introvert Pada Remaja.” *Educativo: Jurnal Pendidikan* 1, no. 2 (2022):

- 606–13. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.79>.
- Nurul Hidayah. “Hakikat Manusia Sebagai Makhluk Sosial & Contohnya.” In <https://www.ruangguru.com/blog/manusia-sebagai-makhluk-sosial>, 2022.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. “Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. In H. S. Friedman (Ed.)” *The Oxford Handbook of Health Psychology*, 2011, 417–437.
- Philipus dan Nurul Aini. “Sosiologi Dan Politik, Ed. 1.” In *Jakarta: PT RajaGrafindo Persada*, 22, 2006.
- Razak, Yusron. “Sosiologi Sebuah Pengantar, Cet. I.” In *Jakarta: Laboratorium Sosiologi Agama*, 57, 2008.
- Reni Susanti, and Sri Supriyantini. “Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 9, no. Desember (2013): 119–29.
- Riani, Mira. “Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Emosi Negatif Pada Pasien Skizofrenia Tak Terinci,” 2020, 684–89. <http://repository.untag-sby.ac.id/10858/10/JURNAL-INTERNASIONAL.pdf>.
- Rifan Aditya. “Pengertian Interaksi Sosial Oleh Para Ahli.” In <https://www.suara.com/news/2021/01/12/150517/pengertian-interaksi-sosial-oleh-para-ahli#:~:Text=Interaksi%20sosial%20adalah%20hubungan%20dinamis%20yang%20mempertemukan%20antara,Berbentuk%20kerjasama%20tapi%20juga%20tindakan%20persaingan%20dan%20pert>, 2021.
- Ritha J. Nainggolan. “Personal Success Cockpit.” In *Jakarta: PT Gramedia*, 45, 2003.
- Sarahdevina, Putu Nitya, and Ananta Yudianto. “Studi Meta Analisis: Efektivitas Terapi Menulis Dalam Menurunkan Kecemasan Orang Dewasa Dengan Pengalaman Traumatis.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 10, no. 1 (2022): 278–83. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245>.
- Setiadi. “Ilmu Sosial Dan Budaya Dasar, Cet. 3.” In *Jakarta: Kencana*, 90, 2008.

- Sholeh, Hadziq. "SMA Muhammadiyah Lasem." *Widyatama* 5, no. 1 (2008): 52.
- Soekanto, Soerjono. "Sosiologi Suatu Pengantar." In *Jakarta: PT RajaGrafindo Persada*, 62, 2006.
- Soerjono Soekanto. "Sosiologi Suatu Pengantar, Edisi Kedua." In *Jakarta: Rajawali Pers*, 51, 1986.
- Sugiyono. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D." In *Bandung: Alfabeta*, 408, 2019.
- Sugy Xo. "Pengertian Metode." In <https://www.infomase.com/pengertian-metode/#:~:Text=Pengertian%20Metode%20Secara%20Bahasa%20Dan%20Istilah%20Secara%20bahasa%2C,Materi%20secara%20keseluruhan%20dan%20berjangka%20panjang%20berdasarkan%20pendekatan.,2022>.
- Sumardi Suryabrata. "Metodologi Penelitian." In *Jakarta: Rajawali Perss*, 9, 2005.
- Supardan, Dadang. "Pengantar Ilmu Sosial Sebuah Kajian Pendekatan Struktural, Cet 1." In *Jakarta: PT Bumi Aksara*, 27, 2008.
- Uly Daniyatul Firdaus. "Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Upaya Menurunkan Depresi Pada Remaja Perempuan Dengan Orang Tua Bercerai, Skripsi." In *Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2015.
- Walgito, Bimo. "Psikologi Sosial (Suatu Pengantar), Ed. IV." In *Yogyakarta: Andi Yogyakarta*, 65, 1978.
- Widiantari, Komang Sri, and Yohanes Kartika Herdiyanto. "Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial Antara Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Udayana* 1, no. 1 (2013): 106–15. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p11>.
- Zahara Idris. "Dasar-Dasar Kependidikan." In *Bandung: Angkasa*, 70, 1982.
- Zahro Varisna Rohmadi. "Relaksasi Dan Terapi Menulis Sebagai Penangan Kecemasan Pada Difabel Daksa." *Journal of Health Studies* vol 1 no. (2017): 6.