

PENDAMPINGAN SISWA UNTUK MEREDUKSI STRESS AKADEMIK MELALUI PENERAPAN EXPRESSIVE WRITING

Nofi Nur Yuhanita^{1)*}, Astiwi Kurniati²⁾,

^{1,2)}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

*Corresponding author: nofinury@unimma.ac.id

ABSTRAK

Informasi Artikel

Terima : 13-07-2022

Revisi : 08-08-2022

Disetujui : 15-08-2022

Kata Kunci:

Stres, *expressive writing*

Proses layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah diselenggarakan sesuai dengan kebutuhan siswa. Setiap siswa memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga guru Bimbingan dan Konseling harus dapat menyesuaikan kebutuhan dan karakteristik siswa yang dibimbingnya. Beberapa siswa sangat mudah menyampaikan apa yang dirasakan dan dialaminya ketika proses konseling, sebaliknya ada siswa yang sangat sulit menyampaikan permasalahannya. Diperlukan pendekatan dan teknik konseling sehingga guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan layanan konseling secara tepat. Salah satu pendekatan adalah Expressive Writing yang akan membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan. Expressive writing merupakan salah satu pendekatan konseling yang efektif untuk membantu menyelesaikan permasalahan terkait stress akademik. Pendampingan siswa untuk mereduksi stress akademik melalui expressive writing ini berdampak signifikan, stress akademik yang dialami siswa dapat menurun dari rerata 21,25 (44%) menjadi 15 (31%), sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan pendampingan melalui kegiatan expressive writing siswa mengalami penurunan stress akademik sebesar 6,25 (13%). Kegiatan expressive writing membantu siswa untuk dapat mengungkapkan perasaannya. Individu yang meluapkan dan menceritakan peristiwa traumatic, stress, ataupun emosinya pada orang lain, cenderung menunjukkan kesehatan yang lebih baik dibandingkan orang yang tidak terbuka kepada orang lain. Begitu pula dalam menulis ekspresif, hal ini dikarenakan ketika individu menulis tentang pengalaman emosional, banyak ditemukan kondisi fisik dan beberapa kondisi lainnya meningkat dengan signifikan.

PENDAHULUAN

Stres adalah suatu kondisi atau perasaan ketika seseorang merasakan tuntutan melebihi sumber daya pribadi dan sosialnya. Suatu rangkaian dari stimulus dan respon seseorang terhadap peristiwa yang dihadapinya, dan dampak stres yang dirasakan individu dipengaruhi oleh penilaian kognitif serta kemampuan yang dimiliki individu untuk melakukan coping stres (pengelolaan stres). Terapi menulis ekspresif merupakan proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional, untuk mengurangi stres yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan emosi (Pennebaker, 2007).

Secara umum sumber stress siswa dipengaruhi oleh faktor permasalahan akademik,

stress akademik akan muncul ketika apa yang diinginkan untuk meraih prestasi yang lebih tinggi. Tuntutan tersebut datangnya dari orangtua, guru dan yang bersangkutan tidak dapat memenuhinya karena tidak sesuai dengan kemampuannya (Taufik et al., 2013).

Remaja berada dalam periode yang banyak mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan antara lain perkembangan fisik, perkembangan emosional dan perkembangan seksual, khususnya menyangkut penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan yang ada di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Salah satu tuntutan adalah remaja dituntut memiliki pola pikir sendiri dalam memecahkan masalah pribadi maupun sosialnya. Namun, pada masa remaja sering menjadi masa yang kacau.

Secara emosional, remaja bukanlah anak kecil lagi tetapi juga belum dewasa. Perubahan-perubahan

dapat terlihat dari hubungan sosial pada remaja itu sendiri, yang mengakibatkan ketegangan emosi pada remaja (Fikri, 2013)(Fikri, 2013). Ketegangan emosi pada remaja bersifat khas sehingga masa ini disebut masa badai dan topan (*storm and stress*) yaitu masa yang menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak (Payne, 2012). Kepekaan emosi yang meningkat sering diwujudkan dalam bentuk remaja lekas marah, suka menyendiri, dan adanya kebiasaan nervous (Rita Eka Izzati, 2008). Remaja selalu berusaha agar bisa berkuasa diantara teman-teman lainnya untuk menunjukkan pada orang lain bahwa remaja mempunyai kekuatan yang lebih dari yang lainnya. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka dari pada pikiran yang realistis (Fakhrurrazi, 2019). Depresi digambarkan sebagai emosi marah yang berbalik pada diri sendiri. Sebagai akibatnya, mereka rentan marah, kurang mampu mengendalikan emosi, yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah dengan emosi negatifnya. Penyebab timbulnya emosi marah pada remaja ialah apabila remaja tertekan, terhina, terhambat, diperlakukan seperti anak kecil, merasa pendapatnya tidak didengarkan, merasa keinginannya tidak terpenuhi oleh orang tua meskipun orang tuanya mampu, merasa terlalu dikekang oleh orang tua ketika membina keakraban dengan lawan jenis, frustrasi, dipermalukan atau dipojokkan dihadapan teman-temannya. Remaja sering mendesak orang tua agar diberi kebebasan namun orang tua masih menahan dengan memberikan batasan-batasan tertentu.

Ada berbagai cara yang dilakukan remaja dalam mengekspresikan emosi marahnya. Sebagian dari remaja lebih suka memilih untuk memendam emosi marahnya dari pada mengekspresikan keluar. Terlihat dari sikap dan perilaku remaja dengan mengurangi aktivitas, sikap mengucilkan diri, upaya bunuh diri, pikiran negatif tentang orang lain dan diri sendiri. Selain itu bagi remaja yang lebih memilih mengekspresikan emosi marahnya dengan cara-cara yang kurang tepat, terlihat dari perilaku tindak kriminalitas, penyalahgunaan obat terlarang, tawuran, minuman keras, melakukan perusakan pada tempat-tempat umum. Terkadang remaja menciptakan masalah yang lain dengan cara yang dapat merugikan dirinya sendiri yaitu dengan mengekspresikan emosi marah yang kurang terkendali melalui kebut-kebutan motor di jalanan, membanting pintu kamar, melakukan pemukulan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan siswa di SMK Muhammadiyah Kota Magelang, banyak diketahui bahwa siswa kurang dapat mengelola emosi marahnya. Data yang diperoleh dari guru BK, sekitar 40% siswa mengungkapkan mengalami stress dengan ciri merasa mudah marah, sulit untuk mengontrol

emosinya ketika dipermalukan atau dipojokkan dihadapan teman-temannya, bertengkar dengan teman ataupun pacar dan mengetahui temannya terancam oleh sekolah lain. Beberapa cara yang dilakukan oleh siswa untuk mengungkapkan emosi marah antara lain dengan menangis di dalam kelas, keluar dari kelas dan tidak mengikuti pelajaran (mengurangi aktivitas), menyendiri ataupun menyimpan dendam dengan melakukan tindakan tawuran. Siswa sering mengekspresikan emosi marahnya dengan cara sering ribut ketika di kelas karena ingin mendapat perhatian lebih baik dari guru maupun teman di kelasnya, sering berkomentar dengan komentar yang tidak perlu ketika ada teman lain yang sedang presentasi di depan kelas. Padahal wali kelas ataupun guru sudah berusaha menegur.

Selain itu, guru Bimbingan dan Koseling di sekolah sudah melakukan upaya dengan memberikan bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok terkait dengan permasalahan di atas. Melihat berbagai permasalahan yang terkait dengan pengelolaan emosi marah pada remaja, maka perlu adanya upaya bimbingan dan konseling yang bersifat pengembangan dan pencegahan yang membantu siswa memiliki kemampuan mengelola emosi marah yang baik dan tidak terjerumus pada perilaku yang menyimpang. Salah satunya melalui penerapan *expressive writing*. Teknik *expressive writing* belum pernah digunakan di SMK Muhammadiyah Kota Magelang untuk memecahkan masalah siswa. Sejauh ini penyelesaian permasalahan siswa sering dilakukan melalui konseling individual maupun kelompok dan home visit. Kegiatan tersebut sudah cukup baik, namun masih sering ditemui siswa yang sulit untuk mengungkapkan perasaannya dan menceritakan hal-hal yang terkait dengan permasalahan yang dihadapinya. Berdasarkan paparan di atas, peneliti menganggap perlu adanya upaya yang lebih tepat untuk mengatasi kesulitan dalam mengelola emosi marah pada siswa.

Metode yang peneliti anggap cocok dengan menggunakan teknik *expressive writing* (menulis ekspresif) yang difokuskan pada stress, dan upaya meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah tersebut. Salah satu proses atau cara untuk mencapai manajemen emosi adalah dengan menulis. Terapi menulis merupakan salah satu teknik yang digunakan di dalam terapi ekspresif. Terkadang ketika emosi marah sulit diungkapkan kepada orang lain atau ketika siswa malu untuk bercerita, tidak berterus terang, dan tidak terbuka menimbulkan sikap yang tidak asertif pada siswa. Menulis ekspresif siswa akan dapat lebih mudah untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan perasaan, menuangkan ide, menceritakan peristiwa-peristiwa yang terjadi, maupun masalah yang sedang dialaminya. Salah satu cara tidak langsung seperti menulis maka remaja dapat mencurahkan perasaan yang ada dalam dirinya dengan jujur, terbuka dan leluasa. Menulis juga merupakan media untuk siswa

dalam mengelola emosi. Selain itu, siswa dapat mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, siswa dapat bercerita dengan bebas, terbuka dan dapat mengungkapkan seluruh perasaannya melalui tulisan. Teknik expressive writing ini sangat cocok bagi siswa yang kesulitan untuk menyampaikan apa yang sedang dialami atau dirasakan.

Bagi remaja yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan stressnya secara verbal, aktivitas menulis akan membantu mereka melepaskan perasaan yang cenderung mereka bawa. Dan bagi remaja yang memiliki kemampuan verbal sangat tinggi, menulis dapat menjaga remaja agar tidak terlalu banyak bicara pada waktu yang tidak tepat. Menulis dapat membantu seseorang mengubah cara menghadapi masalah. Dengan menulis seseorang akan melepaskan emosi marah dan tidak menyimpannya atau mewujudkannya dalam tindakan. Selain itu, menulis dapat membantu seseorang untuk melihat masalah lebih jelas dibandingkan dengan membicarakannya.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan diawali dengan berdoa dan perkenalan dari pemateri. Selanjutnya langkah pertama yang dilakukan yaitu peserta didik diperkenalkan mengenai stress akademik. Langkah kedua kepada peserta didik dibagikan *worksheet* untuk identifikasi diri berkaitan dengan stress akademik. Selanjutnya diadakan group discussion untuk membahas pemahaman siswa tentang diri terkait tingkat stress akademik yang dialami. Langkah berikutnya adalah melakukan identifikasi terkait factor penyebab, dampak, dan upaya penanganan stress akademik. Siswa diajak untuk mengungkapkan dan menuliskan perasaan dan pikirannya dalam sebuah kertas. Adapun langkah untuk menulis ekspresif yaitu:

1. Menyiapkan tempat dan waktu tertentu untuk menulis.
2. Siswa untuk menulis secara terus menerus dengan durasi paling sebentar 15 menit selama 4 hari berturut-turut. Jika menulis selama 15 menit dirasa terlalu lama, maka dimulai dengan hanya menulis selama 5 menit terlebih dahulu. Kemudian menaikkan durasi penulisan dari hari ke hari hingga sampai pada durasi 15 atau 20 menit.
3. Siswa diminta untuk menuliskan perasaan dan pemikiran terdalam dan terjujur yang dirasakan. Menuliskan apa yang memicu stres. Tulisan dapat dihubungkan dengan ingatan, impian, atau topik-topik yang sudah dihindari beberapa waktu belakangan.
4. Dalam menulis tidak perlu mpedulikan tata bahasa, ejaan, dan semua aturan penulisan yang ada. Apabila siswa merasa bingung ingin menuliskan apa, maka dapat diisi dengan menarik garis di sepanjang kertas atau mengulang apa yang sudah ditulis sebelumnya.

Lebih baik untuk terus menulis selama waktu yang ditentukan belum habis.

5. Siswa diminta menulis ketika bisa menuliskan apa yang memicu stres. Jika apa yang memicu stres dirasa terlalu berat untuk dituliskan, maka siswa diharapkan untuk berhenti menulis. Dan dapat diminta kembali menulis lagi saat merasa sudah bisa menuliskannya.

6. Siswa diminta menulis untuk diri sendiri. Tulisan yang dibuat bersifat rahasia. Simpan hasil tulisan untuk direfleksikan di kemudian hari jika memungkinkan. Namun jika merasa takut ada orang yang membacanya dan tidak bisa menyembunyikannya, boleh membuang atau merobek tulisan tersebut. Tapi lebih baik jika tulisan tersebut disimpan.

7. Pada ssatu atau dua minggu setelah 4 hari penulisan berlalu, siswa diajak untuk refleksikan apa yang sudah dituliskan. Pada saat itu akan terlihat apa yang bisa diperhatikan dari hidup dan bagaimana perasaan dan perilaku yang seharusnya.

Menulis ekspresif diharapkan dapat membantu mengurangi stress akademik yang dialami oleh siswa, baik yang masih berupa gejala maupun yang sudah mengalami. (White, V.E., and Murray, 2002) juga menjelaskan bahwa menulis menyediakan suatu komunikasi tidak langsung yang dapat mengurangi kekhawatiran dan rasa malu siswa apabila dibandingkan dengan wawancara secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan mulai bulan januari, yang diawali dengan penyusunan proposal, perijinan, dan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pendampingan pada siswa di SMK Muhammadiyah Kota Magelang ini dimulai dengan menyiapkan tempat dan waktu tertentu untuk menulis. Tim menyiapkan kertas berwarna sebagai media untuk menulis siswa. Siswa diminta untuk menulis secara terus menerus dengan durasi paling sebentar 15 menit. Jika menulis selama 15 menit dirasa terlalu lama, maka dimulai dengan hanya menulis selama 5 menit terlebih dahulu. Kemudian menaikkan durasi penulisan dari hari ke hari hingga sampai pada durasi 15 atau 20 menit. Kegiatan menulis ini dilaksanakan selama 3 kali pertemuan tatap muka, yaitu tanggal 31 Januari 2022, 7 Februari 2022, dan 14 Februari 2022. Sebelum dilakukan pertemuan pertama terlebih dahulu diberikan pre test untuk mengukur tingkat stress akademik siswa, diperoleh hasil dengan rerata 21,5 (44%).

Pada pertemuan pertama, siswa diminta untuk menuliskan perasaan dan pemikiran terdalam dan terjujur yang dirasakan. Menuliskan apa yang menjadi pemicu stres. Siswa membuat tulisan menghubungkan dengan ingatan, impian, atau topik-topik yang sudah dihindari beberapa waktu belakangan. Kegiatan ini dilanjutkan dengan meminta siswa untuk tetap menuliskan perasaan mereka meskipun tidak berada di sekolah. Dalam

menulis siswa tidak perlu mempedulikan tata bahasa, ejaan, dan semua aturan penulisan yang ada. Siswa sangat antusias dalam melaksanakan kegiatan ini, beberapa siswa menyampaikan bahwa melalui kegiatan ini mereka merasa lega dapat mengungkapkan hal yang ditahan dan disembunyikan. Namun juga masih terdapat siswa yang merasa bingung ingin menuliskan apa, sehingga mereka diminta untuk mengisi dengan menarik garis di sepanjang kertas atau mengulang apa yang sudah ditulis sebelumnya. Siswa diminta untuk lebih baik untuk terus menulis selama waktu yang ditentukan belum habis.

Pertemuan kedua, siswa diminta menulis ketika mereka dengan sadar menuliskan apa yang memicu stres. Jika apa yang memicu stres dirasa terlalu berat untuk dituliskan, maka siswa diharapkan untuk berhenti menulis. Jika kondisi sudah nyaman, maka siswa dapat diminta kembali menulis lagi saat merasa sudah bisa menuliskannya. Pada siswa sasaran kegiatan ini, mereka sudah pada kondisi sadar dalam mengikuti kegiatan ini. Siswa diminta menulis untuk diri sendiri. Tulisan yang dibuat bersifat rahasia. Setelah menulis, siswa diminta untuk menyimpan hasil tulisan untuk direfleksikan di pada pertemuan berikutnya. Namun dalam kegiatan ini, terdapat siswa yang takut ada orang yang membacanya dan tidak bisa menyembunyikannya, sehingga oleh tim siswa tersebut diminta untuk membuang atau merobek tulisannya.

Pada pertemuan terakhir, siswa diajak untuk merefleksikan apa yang sudah dituliskan. Pada saat itu akan terlihat apa yang bisa diperhatikan dari hidup dan bagaimana perasaan dan perilaku yang seharusnya. Terdapat siswa yang mampu merefleksikan jika dirinya mengalami ketakutan tidak dapat mewujudkan harapan orang tuanya untuk mendapat nilai bagus, terdapat juga siswa yang merasa kesulitan beradaptasi dengan proses belajar di masa pandemic.

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diterapkan expressive writing. Tingkat skor stress pada siswa mengalami penurunan setelah mendapat perlakuan expressive writing dapat dilihat pada table 01.

Tabel 1. Skor Stres Akademik

No	Nama	Pre Test	Post Test	Gain Skor	% Perubahan
1	AM	32	22	10	21%
2	DP	8	3	5	10%
3	AH	31	20	11	23%
4	FA	8	4	4	8%
5	EF	12	7	5	10%
6	AN	25	20	5	10%
7	CT	23	18	5	10%
8	AW	21	16	5	10%
9	DF	14	9	5	10%
10	FD	16	11	5	10%

11	FH	21	16	5	10%
12	JK	24	19	5	10%
13	UT	26	17	9	19%
14	MM	15	12	3	6%
15	OT	29	21	8	17%
16	SA	19	16	3	6%
17	PO	29	19	10	21%
18	YP	20	18	2	4%
19	RN	34	18	16	33%
20	ZA	18	14	4	8%
	Rerata	21,25	15	6,25	13%

Pendampingan siswa untuk mereduksi stress akademik melalui expressive writing ini berdampak signifikan, stress akademik yang dialami siswa dapat menurun dari rerata 21,25 (44%) menjadi 15 (31%), sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan pendampingan melalui kegiatan expressive writing siswa mengalami penurunan stress akademik sebesar 6,25 (13%). Kegiatan expressive writing membantu siswa untuk dapat mengungkapkan perasaannya. Individu yang meluapkan dan menceritakan peristiwa traumatic, stress, ataupun emosinya pada orang lain, cenderung menunjukkan kesehatan yang lebih baik dibandingkan orang yang tidak terbuka kepada orang lain (Pratiwi, C. A., Karini, A. M., & Agustin, R, 2010). Begitu pula dalam menulis ekspresif, hal ini dikarenakan ketika individu menulis tentang pengalaman emosional, banyak ditemukan kondisi fisik dan beberapa kondisi lainnya meningkat dengan signifikan.

Menulis mengenai peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan dapat memperkuat kesejahteraan psikologis dan fisik dan mungkin bahkan meningkatkan respon sistem kekebalan. Menulis ekspresif didasarkan pada kognitif dan teori psikologi sosial dimana penulisan ekspresif mengurangi untuk berpikir tentang pengalaman stress, sehingga membebaskan sumber informasi working memory. *Short term focused writing* atau menulis fokus dalam jangka pendek dapat memiliki efek yang sangat baik pada orang yang sedang sakit atau sedang menghadapi masalah (Rahmawati, 2014). Manfaat menulis dengan cara seperti ini, tidak saja bermanfaat bagi mereka yang memendam rahasia hidup dramatis, tapi juga mereka yang menghadapi perceraian, penolakan kerja, atau yang mengalami masa-masa sulit dalam bekerja atau permasalahan psikologis lainnya. Menulis ekspresif adalah suatu metode menuliskan ekspresi emosi ke dalam buku, blog atau jurnal pribadi dalam bentuk narasi. Banyak manfaat yang didapat ketika seseorang mengikuti metode ini, baik secara fisik maupun psikologis, bahkan perilaku (Fitria et al., 2017). Namun hasilnya tidak bisa di generalisasi, karena ada banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya, usia, jenis kasus, dalam atau tidak nya stress atau trauma yang dihadapi, catatan kesehatan, dan lain-lain.

PENUTUP

Penutup berisi kesimpulan dan saran. Mengemukakan tingkat ketercapaian target kegiatan di lapangan. Mengemukakan ketepatan atau kesesuaian antara masalah/persoalan dan kebutuhan/tantangan yang dihadapi, dengan metode yang diterapkan. Mengemukakan dampak dan manfaat kegiatan. Mengemukakan rekomendasi untuk kegiatan pengabdian berikutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Fakhrurrazi. (2019). 1. Karakteristik Anak Usia Murahiqah. *Al-Ikhtibar: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 573–580. <https://doi.org/10.32505/ikhtibar.vol6i1.pp60>
- Fikri, H. T. (2013). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja. *Humanitas*, 9(2), 102–122. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.339>
- Fitria, I., Faradina, S., Rizqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., Sari, R. M., & A'la, N. (2017). Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: “Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen.” *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 125–139. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1486>
- Payne, M. . (2012). “all gas and no brakes!”: Helpful metaphor or harmful stereotype? *Journal of Adolescent Research*, 27(1), 3–17.
- Pennebaker, J. W. & C. C. K. (2007). *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health*. University of Texas.
- Pratiwi, C, A., Karini, A, M., & Agustin, R, W. (2010). Perbedaan Tingkat Post-Traumatic Stress Disorder Ditinjau Dari Bentuk Dukungan Emosi Pada Penyintas Erupsi Merapi Usia Remaja Dan Dewasa Di Sleman, Yogyakarta. *Psikologi Universitas Sebelas Maret*, 15(2), 86–115.
- Rahmawati, M. (2014). Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 2(2), 276–293.
- Rita Eka Izzati, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. UNY Press.
- Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang IICE-Multikarya Kons (Padang-Indonesia) dan IKI-Ikatan Konselor Indonesia-All Rights Reserved Indonesian Institute for Counseling and Education (IICE) Multikarya Kons. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150. <http://jurnal.konselingindonesia.com>

White, V.E., and Murray, M. . (2002). Passing Notes: The Use Of Therapeutic Letter Writing In Counseling Adolescents. *Journal of Mental Health Counseling*, 24, 166–176.