

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Human Immunodeficiency Virus (HIV) / Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS)

1. Definisi HIV/AIDS

Human Immunodeficiency Virus (HIV) merupakan jenis virus yang menginfeksi sel darah putih yang menyebabkan turunnya kekebalan tubuh manusia (Khairani, 2020). Infeksi HIV berjalan dengan sangat progresif dalam merusak sistem kekebalan tubuh, sehingga infeksi yang disebabkan oleh jamur, parasite, bakteri ataupun virus tidak bisa ditahan oleh tubuh penderita. HIV tidak membunuh penderitanya, HIV menginfeksi sel-sel darah yang berperan dalam sistem kekebalan tubuh sehingga sel darah tersebut tidak berfungsi lagi. Akibatnya, daya tahan tubuh penderita semakin lama akan semakin menurun (Agus Alamsyah, Ikhtiaruddin and Christine Vita Gloria Purba, 2021).

Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS) merupakan sekumpulan gejala yang timbul karena turunnya kekebalan tubuh yang disebabkan infeksi oleh HIV. AIDS menggambarkan sebuah sindrom dengan berbagai gejala dan infeksi yang terkait dengan menurunnya sistem kekebalan tubuh. Tingkat HIV dalam tubuh dan timbulnya berbagai infeksi tertentu merupakan indikator bahwa infeksi HIV telah berkembang menjadi AIDS (Kemenlu, 2020).

Saat ini HIV/AIDS tengah menjadi epidemi karena kasusnya yang terus mengalami peningkatan setiap tahun, akan tetapi HIV/AIDS ini pernah menjadi pandemi yang menyebar secara luas diseluruh dunia. Kasus ini pertama kali ditemukan pada tahun 1981, pada tahun tersebut kasus ini menyebar ke seluruh

dunia dan menjadi sebuah pandemi. Sampai tahun 1994 etiologi AIDS diketahui memiliki dua subtipe virus HIV, yaitu ada HIV 1 dan HIV 2 dimana kedua virus HIV tersebut mirip tetapi selubung luarnya sangat berbeda. Penyebaran HIV 1 pada tahun tersebut hampir di seluruh dunia (Amirah dan Ahmaruddin, 2020).

2. Perjalanan penyakit

Perjalanan penyakit HIV hingga berkembang pada stadium klinis AIDS terbagi menjadi 4 stadium klinis, dimana waktu pencapaian pada setiap stadium berbeda-beda pada setiap penderita tergantung dari upaya yang dilakukan pasien untuk mempertahankan status klinis penyakitnya. Menurut Nursalam dalam Munfaridah and Indriani (2017), 4 stadium klinis tersebut adalah sebagai berikut:

a. Stadium pertama HIV

Stadium pertama yaitu stadium klinis HIV adalah stadium yang dimulai ketika virus HIV mulai masuk ke dalam tubuh dan ketika tes antibody terhadap HIV menjadi positif dimana proses ini disebut *window period*. Lama prosesnya tergantung dari penderita, prosesnya bisa satu sampai tiga bulan bahkan ada yang berlangsung sampai enam bulan.

b. Stadium kedua

Stadium kedua yaitu stadium tanpa gejala (asimtomatik) dimana stadium ini virus telah masuk ke dalam tubuh tetapi tubuh tidak menunjukkan gejala-gejala keadaan penyakit HIV. Proses ini biasanya berlangsung selama 5 sampai 10 tahun.

c. Stadium ketiga

Stadium ketiga yaitu stadium dimana penderitanya mengalami pembesaran kelenjar limfe secara menetap dan merata. Stadium ini berlangsung selama satu bulan.

d. Stadium keempat AIDS

Stadium keempat adalah stadium AIDS, keadaan penderitanya pada stadium ini akan disertai adanya berbagai jenis penyakit yaitu penyakit syaraf, infeksi sekunder dan lainnya yang biasa disebut infeksi oportunistik.

3. Cara penularan

HIV terdapat dalam sebagian cairan tubuh, yaitu pada darah, air mani, cairan vagina dan juga air susu ibu (ASI). Menurut Spiritia (2016), penularan HIV/AIDS yaitu melalui:

- a. Melalui transmisi seksual yaitu berhubungan seksual yang memungkinkan darah, air mani, atau cairan vagina dari orang yang terinfeksi HIV masuk ke aliran darah orang yang belum terinfeksi.
- b. Menggunakan jarum suntik secara bergantian dengan orang lain yang terinfeksi HIV.
- c. Menerima transfusi darah dari donor yang terinfeksi HIV.
- d. Penularan ke bayi bisa terjadi jika ibu dari bayi tersebut telah terinfeksi HIV dapat terjadi baik itu saat bayi dikandung, waktu melahirkan dan jika menyusui sendiri.

Virus HIV tidak mudah untuk menular, virus ini tidak akan menular melalui:

- a. Bersalaman dan berpelukan
- b. Batuk dan bersin
- c. Memakai peralatan rumah tangga seperti alat makan, telepon, kamar mandi, kamar tidur
- d. Gigitan nyamuk
- e. Bekerja, bersekolah dan berkendara bersama
- f. Berhubungan sosial dengan penderita.

4. Masalah yang dialami orang dengan HIV/AIDS

- a. Masalah fisik

Sistem kekebalan tubuh orang dengan HIV sangat lemah akibat serangan dari virus HIV tersebut sehingga menyebabkan seseorang yang terkena virus HIV akan mengalami AIDS. Berikut merupakan permasalahan fisik yang dialami oleh orang dengan HIV/AIDS yang diakibatkan oleh melemahnya atau rusaknya sistem kekebalan tubuh.

- 1) Pada sistem pernapasan akan mengalami dispnea, tuberkulosis (TBC), dan pneumonia.
- 2) Pada sistem pencernaan akan mengalami *nausea-vomiting*, diare, *dysphagia*, dan BB turun 10 persen/3 bulan.
- 3) Pada sistem persarafan akan mengalami letargi, nyeri sendi, dan *encephalopathy*.
- 4) Pada sistem integumen akan mengalami edema yang disebabkan oleh kaposi sarcoma, lesi di kulit atau mukosa, dan alergi.
- 5) Masalah fisik lain yang dapat muncul adalah demam dan risiko menularkan (Nursalam, 2007).

Namun masalah fisik tersebut tidak langsung muncul setelah seseorang terinfeksi dan mengalami masa yang disebut dengan masa tanpa gejala khusus. Walaupun tetap ada virus di dalam tubuh tetapi gejala atau masalah kesehatan yang disebabkan oleh infeksi virus HIV tersebut tidak tampak dan seseorang tersebut akan merasa baik-baik saja (Spiritia, 2016). Tetapi terdapat juga pada beberapa orang dimana masalah kesehatan tersebut akan muncul antara enam minggu dan tiga bulan setelah terinfeksi virus HIV yaitu akan mengalami gangguan kelenjar dengan efek seperti demam yang disertai panas tinggi, gatal-gatal, nyeri sendi dan pembengkakan pada limpa. (Kemenlu, 2020).

b. Masalah psikis

Orang dengan HIV/AIDS selain mengalami permasalahan pada fisik juga akan mengalami masalah atau gonjangan mental pada psikologisnya karena penyakit ini. beberapa dampak psikologis yang muncul pada orang dengan HIV/AIDS adalah sebagai berikut.

- 1) Mengalami integritas ego yaitu perasaan tidak berdaya/putus asa.
- 2) Mengalami stres baru atau lama.
- 3) Respon psikologis yaitu menyangkal, marah, cemas, dan mudah tersinggung (Nursalam, 2007).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Amalia, Sumartini dan Sulastri (2018) didapatkan hasil perubahan yang terjadi pada orang dengan HIV/AIDS dilihat dari aspek psikologis yaitu mengalami keputusasaan, ingin bunuh diri, rasa sedih, mengalami penurunan motivasi. Penelitian yang dilakukan oleh Prathama Limalvin, Wulan Sucipta Putri and Kartika Sari (2020), didapatkan hasil masalah psikologis yang dialami oleh orang dengan HIV/AIDS adalah respon utama yang

muncul saat mengetahui statusnya adalah penolakan/*denial*, bentuk *denial* yang muncul adalah depresi dari tingkat ringan sampai berat hingga adanya keinginan untuk bunuh diri.

c. Masalah sosial dan ekonomi

Orang dengan HIV/AIDS juga akan mengalami masalah dari segi sosial dan ekonomi. Dari segi sosial orang dengan HIV/AIDS akan mengalami masalah yang cukup berat dalam bersosialisasi baik di lingkungan tempat tinggal, sekolah maupun pekerjaan. Setelah menjadi orang dengan HIV/AIDS tidak semua dapat kembali ke masyarakat, kebanyakan dari mereka lebih memilih untuk bergaul atau bersosialisasi sebatas komunitas sesama ODHA yang dianggap lebih mengerti tentang penyakitnya. Selain itu ada juga yang menarik diri dari masyarakat dan hanya berinteraksi sebatas melalui sosial media saja. (Prathama Limalvin, Wulan Sucipta Putri and Kartika Sari, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Arriza, Dewi dan Veronika, 2011), menyebutkan bahwa orang dengan HIV/AIDS cenderung menarik diri dari lingkungan disebabkan karena perasaan cemas akan stigma dan diskriminasi masyarakat terhadap mereka.

Pada segi ekonomi memang orang dengan HIV/AIDS mengalami kemunduran dan kesulitan dalam biaya untuk hidup sehari-hari untuk memenuhi kebutuhannya, biaya perawatan dan pengobatan sepanjang hidupnya karena mereka kehilangan pekerjaan dan kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan. Namun tidak semua yang mengalami kemunduran ini dikarenakan mereka mendapatkan banyak dukungan finansial baik dari keluarga, dinas sosial maupun lembaga-lembaga yang ada.

B. Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)

1. Pengertian pengungkapan diri

Gainau (2009), mengemukakan bahwa *self-disclosure* adalah suatu tindakan yang dilakukan seseorang untuk maksud memberikan informasi yang akurat tentang dirinya dengan cara memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja. Devito dalam Gainau (2009), mengungkapkan bahwa *self-disclosure* merupakan suatu kemampuan dalam memberikan informasi, dimana informasi yang disampaikan tersebut memiliki 5 aspek yaitu perilaku, perasaan, keinginan motivasi, dan ide. Informasi yang disampaikan tersebut tergantung dari kemampuan seseorang tersebut dalam melakukan *self-disclosure*. Pengungkapan diri merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh individu untuk membuat orang lain memahami siapa dirinya dan apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan oleh individu tersebut, dengan pengungkapan diri individu menciptakan timbulnya kepercayaan, kepedulian, komitmen, perkembangan, penerimaan diri dan pertemanan (Handayani, Arisanti and Atmasari, 2019).

Pengungkapan diri adalah sebuah tindakan yang dilakukan untuk mengungkapkan informasi pribadi tentang diri kita yang tidak diketahui oleh orang lain. Biasanya informasi ini menyentuh topik yang bahkan tidak akan terpikirkan untuk didiskusikan dengan orang tertentu maka kita menyimpan pikiran dan perasaan kita untuk kita sendiri. Keterbukaan diri disebut sebagai setiap tindakan dalam melakukan komunikasi verbal maupun nonverbal yang mengungkapkan sesuatu tentang diri kita (Masaviru, 2016).

Pengungkapan diri bersifat deskriptif, eksplisit, dan evaluatif. Pengungkapan diri dikatakan deskriptif bila informasi yang diberikan individu tersebut melukiskan berbagai fakta mengenai dirinya sendiri yang belum diketahui oleh orang lain, seperti jenis pekerjaan, alamat, dan usia. Pengungkapan diri dikatakan evaluatif bila informasi tersebut berkaitan dengan pendapat atau perasaan pribadi individu terhadap sesuatu, seperti apa yang disukai dan tidak disukai individu tersebut. Kemudian pengungkapan diri dikatakan eksplisit bila informasi yang diberikan lebih bersifat rahasia karena tidak mungkin diketahui oleh orang lain, kecuali individu yang bersangkutan memberitahukan kepada orang lain (Gainau, 2009).

Dalam perkembangannya, seseorang melakukan pengungkapan diri tidak hanya melalui proses komunikasi dengan tatap muka saja melainkan sudah merambah ke bentuk tulis, pendengaran dan bahkan visual melalui jaringan teknologi berbentuk internet (Dr. Ali Nurdin, 2020).

2. Manfaat pengungkapan diri

Jika individu satu dengan yang lainnya dengan senang hati dan terbuka untuk membagi perasaan dan pikirannya maka *self-disclosure* tersebut akan berguna. Menurut Devito dalam Gainau (2009), menyebutkan keuntungan atau manfaat yang diperoleh jika seseorang mau mengungkapkan informasi diri kepada orang lain, diantaranya adalah:

a. Menenal diri sendiri

Ketika seseorang melakukan pengungkapan diri maka seseorang tersebut akan dapat lebih mengenal dirinya sendiri, dimana dengan cara melakukan

pengungkapan diri maka seseorang tersebut akan memperoleh gambaran baru tentang dirinya dan mengerti lebih dalam dengan perilakunya.

b. Adanya kemampuan menanggulangi masalah

Ketika seseorang melakukan pengungkapan diri aka nada dukungan dan bukan penolakan maka seseorang tersebut akan dapat menyelesaikan atau mengurangi bahkan menghilangkan masalahnya.

c. Mengurangi beban

Dengan melakukan pengungkapan diri individu akan dapat merasakan beban berkurang, karena jika individu menyimpan rahasia dan tidak mengungkapkannya kepada orang lain, maka akan terasa berat karena dipikul sendiri.

Menurut Gainau (2009), mengungkapkan terdapat tiga manfaat jika individu melakukan pengungkapan diri diantaranya.

a. Keterbukaan diri mempererat kasih sayang,

b. Dapat melepaskan perasaan bersalah dan kecemasan. Jika makin lama individu menyembunyikan sesuatu maka diri individu tersebut akan tertekan, makin bergejolak dipikiran. Sekali disingkapkan, hal tersebut dirasa tidak lagi mengancam,

c. Menjadi sarana eksistensi manusia yang selalu membutuhkan wadah untuk bercerita.

Pengungkapan diri dapat berperan dalam pengembangan dan pemeliharaan relasi antar orang. Hal ini ditandai dengan adanya indikator bahwa seseorang cenderung menyukai orang yang mau mengungkapkan diri dan perasaannya, tentunya pada orang-orang yang mereka sukai.

Pengungkapan diri juga dapat memfasilitasi kesejahteraan pribadi. Roy Baumeister dan Mark Leary dalam Dr. Ali Nurdin (2020), menjelaskan bahwa untuk membentuk dan mempertahankan suatu hubungan orang-orang akan memiliki keinginan yang kuat. Ketika mereka berhasil secara relasional, individu mengalami pengaruh positif yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis, emosional dan fisik mereka. Pengungkapan diri dapat merangsang pengaruh positif, bahkan Sidney Jourard menandai sehat atau tidaknya komunikasi antar pribadi dengan melihat keterbukaan yang terjadi dalam komunikasi. Mengungkapkan yang sebenarnya mengenai diri kepada orang lain yang juga bersedia mengungkapkan yang sebenarnya tentang dirinya adalah sebuah indikator hubungan yang ideal.

Sebaliknya pengaruh negatif yang muncul jika seseorang kurang mampu untuk melakukan pengungkapan diri maka individu tersebut akan tumbuh menjadi orang yang keterampilan sosialnya terganggu, kepercayaan diri rendah, timbul perasaan takut, cemas, harga diri rendah dan tertutup. Semua itu akan mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Pengungkapan diri seseorang tidak harus menghasilkan manfaat untuk orang lain, menurut penelitian James Pennebaker dalam Dr. Ali Nurdin (2020), menjelaskan jika seseorang dapat meningkatkan kebahagiaan untuk dirinya sendiri hanya dengan sekedar menulis sebuah peristiwa pribadi meskipun tidak dikomunikasikan kepada orang lain.

3. Aspek-aspek pengungkapan diri

Watson & Altman Taylor, mengungkapkan jika pengungkapan diri memiliki 5 aspek yaitu: ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan.

a. Ketepatan

Yang dilihat dalam aspek ketepatan adalah apakah seorang individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa di mana individu terlibat atau tidak (sekarang dan disini). *Self-disclosure* yang tepat dan sesuai meningkatkan reaksi yang positif dari partisipan atau pendengar. Pernyataan negatif berkaitan dengan penilaian diri yang sifatnya menyalahkan diri, sedangkan pernyataan positif merupakan pernyataan yang termasuk kategori pujian.

b. Motivasi

Aspek motivasi berkaitan dengan apa yang menjadi dorongan seseorang untuk melakukan pengungkapan diri. Dorongan atau motivasi tersebut dapat berasal dalam diri sendiri maupun dari luar diri. Motivasi dari dalam berkaitan dengan apa yang menjadi keinginan atau tujuan seseorang melakukan pengungkapan diri.

c. Waktu

Waktu yang digunakan dengan seseorang akan cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya pengungkapan diri. Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seseorang dapat terbuka atau tidak. Dalam melakukan pengungkapan diri perlu memperhatikan kondisi orang lain.

d. Keintensifan

Keintensifan seseorang dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri, apakah teman dekat, orangtua, teman biasa, orang yang baru dikenal.

e. Kedalaman

Pengungkapan diri berkaitan dengan tidak pernah bercerita kepada orang lain tentang aspek diri, berbicara secara umum, bercerita secara penuh dan mendetail, berbohong atau salah mengartikan aspek diri sendiri sehingga yang diberikan kepada orang lain berupa gambaran diri yang salah.

f. Keluasan

Pengungkapan diri dijabarkan dalam enam kategori informasi tentang diri sendiri yakni sikap, pendapat, rasa, minat, pekerjaan, pendapatan, kepribadian diri.

4. Dimensi pengungkapan diri

Menurut Wheelles dalam Gamayanti, Mahardianisa dan Syafei (2018), bahwa dimensi *self-disclosure* dibagi menjadi lima bagian yaitu:

a. Ukuran dan jumlah *self-disclosure*

Ukuran dan jumlah pengungkapan diri ini dapat dilihat melalui frekuensi dan durasi pesan-pesan yang disampaikan atau waktu yang diperlukan untuk menyatakan pengungkapan tersebut.

b. Valensi

Valensi dalam pengungkapan diri merupakan hal positif atau negatif dari pengungkapan diri. Dilihat dari pengungkapan yang dilakukan oleh individu yaitu pengungkapan hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan mengenai

dirinya, memuji hal-hal yang ada pada diri individu atau menjelek-jelekan diri individu sendiri.

c. Ketepatan dan kejujuran

Ketepatan dari pengungkapan diri individu dibatasi oleh tingkat di mana individu mengetahui dirinya sendiri. Pengungkapan diri berbeda dalam hal kejujuran, individu bisa saja jujur secara total atau dilebih-lebihkan, melewati bagian penting atau berbohong.

d. Tujuan dan maksud

Seluas apa individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan, seberapa besar kesadaran individu untuk mengontrol informasi-informasi yang akan dikatakan pada orang lain.

e. Kedalaman

Individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya. Hubungan yang akrab adalah individu yang mampu mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi dan khusus tentang dirinya.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri

Ifdil Ifdil dan Zarian Ardi (2013), mengungkapkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri seseorang, diantaranya:

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang penting yang mempengaruhi pengungkapan diri seseorang. Laki-laki akan lebih tertutup dibandingkan perempuan. Dimana wanita akan lebih terbuka, intim dan penuh emosi.

b. Usia

Terdapat perbedaan frekuensi pengungkapan diri dalam grup usia yang berbeda. Pengungkapan diri pada teman dengan gender berbeda meningkat dari usia 17-50 tahun dan menurun kembali.

c. Status pernikahan

Seseorang akan lebih mudah untuk mengungkapkan diri dengan pasangan disaat seseorang tersebut telah menikah dibandingkan dengan seseorang yang belum menikah.

d. Budaya

Salah satu yang mempengaruhi tingkat pengungkapan diri adalah nilai-nilai dan budaya yang dipahami seseorang. Kedekatan budaya antar individu baik yang dibangun dalam keluarga, pertemanan, daerah, negara memiliki peran dalam mengembangkan pengungkapan diri.

e. Besar kelompok

Pengungkapan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada kelompok besar. Hal ini karena sejumlah ketakutan yang dirasakan oleh individu dalam mengungkapkan cerita tentang diri sendiri, lebih sering terjadi dalam kelompok yang kecil daripada kelompok yang besar.

f. Kepribadian

Orang yang pandai bergaul dan ekstrovet melakukan pengungkapan diri lebih banyak dibandingkan mereka yang kurang pandai bergaul dan lebih introvert. Seseorang yang kurang pandai berbicara pada umumnya lebih sulit dalam pengungkapan diri daripada seseorang yang merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi.

g. Perasaan menyukai/mempercayai

Seseorang akan lebih mudah untuk mengungkapkan diri atau akan lebih membuka diri mereka kepada orang-orang yang disukai/dicintai begitupun sebaliknya.

6. Alat ukur pengungkapan diri

Salah satu alat ukur yang digunakan untuk mengukur pengungkapan diri responden adalah *The 32-item Revised Self-Disclosure Scale* yang dikembangkan oleh Wheelless (Ables, 2013). Alat ukur ini merupakan suatu alat ukur pengungkapan diri yang memuat lima dimensi yaitu *intent*, *amount*, *valance (positivity or negativity)*, *depth*, dan *accuracy* sesuai dengan dimensi yang diungkapkan oleh Wheelless. Dalam alat ukur ini responden dapat memilih empat jawaban sesuai dengan kondisi responden yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju dan sangat setuju dan alat ukur ini terdiri dari 32 pertanyaan yang akan diberikan kepada responden. Setiap aspek terdiri dari butir yang *favorable* dan *unfavorable*.

C. Terapi Menulis Ekspresif

1. Pengertian terapi menulis ekspresif

Menulis adalah suatu aktivitas yang digunakan untuk menuangkan perasaan dan pikiran dalam bentuk tulisan yang berfungsi sebagai alat komunikasi secara tidak langsung. Menulis juga diartikan sebagai suatu sarana untuk menuangkan isi hati penulis ke dalam bentuk tulisan (Simarmata, 2019). Ekspresif adalah suatu kemampuan yang menggambarkan perasaan, isi hati, serta emosi secara tepat. Berdasarkan pengertian diatas maka dapat diartikan menulis ekspresif adalah suatu aktivitas untuk menuangkan perasaan dan pikiran yang

pernah dialami yang menggambarkan isi hati yang berkaitan dengan emosi dalam bentuk tulisan yang digambarkan secara tepat.

Pennebaker dalam Purnamarini et al. (2016), menjelaskan terapi menulis ekspresif adalah suatu kegiatan yang mencerminkan perasaan dan pikiran penulis yang jujur dan mencurahkan pengalaman hidup otentik. Dimana teknik menulis ekspresif ini dilakukan dengan keinginan sendiri ataupun bimbingan atau arahan dari terapis atau peneliti. Metode ini dapat membantu seseorang untuk memperbaiki kesehatan mental, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku serta dapat menstabilkan emosi. Pennebaker percaya bahwa seseorang yang mengungkapkan pengalamannya terutama pengalaman emosional yang pahit ke dalam bentuk tulisan akan dapat mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman tersebut (Yukaristia, 2019).

2. Tujuan terapi menulis ekspresif

Menurut pengungkapan dari Pennebaker dan Chung, mereka menyatakan bahwa menulis ekspresif memiliki beberapa tujuan, diantaranya:

- a. Membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan subjek ke dalam suatu media yang bertahan lama dan membuat nya merasa aman.
- b. Membantu subjek memberikan respon yang sesuai dengan stimulus nya sehingga subjek tidak membuang waktu dan energi untuk menekan perasaannya.
- a. Membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantunya mereduksi stress (Sapti, 2019).

Tujuan lain dari kegiatan menulis ini adalah untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas,

ekspresi diri, untuk memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, untuk menurunkan ketegangan dan meningkatkan kemampuan dalam menanggulangi masalah (Fikri, 2012).

3. Manfaat terapi menulis ekspresif

Terdapat beberapa manfaat dari terapi menulis ekspresif, yaitu:

- a. Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain.
- b. Meningkatkan kreativitas, ekspresi, dan harga diri.
- c. Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal.
- d. Mengekspresikan emosinya untuk menurunkan ketegangan (katarsis).
- e. Meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi.

Salah satu manfaat menulis ekspresif yang dikemukakan Pennebaker and Graybeal (2001) adalah dengan melakukan kegiatan menulis ini akan dapat membuat individu dapat meningkatkan hubungan sosial yang lebih baik, meningkatkan frekuensi bercakap-cakap dengan orang lain menjadi lebih sering, dan membuat individu lebih banyak tertawa. Maka dari itu kegiatan menulis ini akan membuat individu dapat menuangkan dan menumpahkan seluruh hal yang ada dalam pikiran dan perasaannya sehingga individu dapat mencapai kepuasan dan kelegaan.

4. Tahapan terapi menulis ekspresif

Tahapan menulis ekspresif dapat dibagi menjadi empat tahap, yaitu: (Purnamarini, Setiawan dan Hidayat, 2016)

a. *Recognition* atau *initial writing*

Pada tahapan yang pertama yaitu tahapan menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang muncul pada diri konseli. Pada tahapan ini konseli diberikan kesempatan untuk menulis bebas apa saja yang muncul dalam pikirannya tanpa perencanaan.

b. *Examination* atau *writing exercise*

Tahap kedua ini adalah tahapan terpenting atau tahapan utama yang ada dalam kegiatan menulis ekspresif. Pada tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi konseli terhadap suatu situasi tertentu. Pada sesi ini konseli diberikan waktu untuk menulis selama 10-30 menit, setelah menulis konseli diberi kesempatan untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakan.

c. *Juxtaposition* atau *feedback*

Ini merupakan tahap ketiga, hal pokok yang digali pada tahap ketiga ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca. Tahap ini mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya.

d. *Application to the self*

Pada tahap terakhir ini, konseli didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu konseli mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu

dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi konseli.

5. Pelaksanaan terapi menulis ekspresif

Teknik terapi menulis ekspresif ini menggunakan media buku, jurnal atau buku *diary* pribadi, blog, atau alat tulis favorit subjek, untuk waktu yang diperlukan dalam proses terapi menulis ekspresif ini kurang lebih membutuhkan waktu sekitar 10-30 menit. Subjek diminta untuk menulis tentang bagaimana subjek menggunakan waktunya sehari-hari hingga pengalaman dalam kehidupannya, tentang perasaan-perasaannya kepada orang-orang disekitarnya, tentang masa lalu, masa sekarang, dan impiannya hingga konflik pribadinya. Dengan durasi 30 menit dengan minimal 3 hari pelaksanaan (Sapti, 2019).

Langkah sederhana dalam menulis ekspresif agar lebih maksimal menurut Pennebaker (2014) yakni sebagai berikut:

a. Waktu

Waktu yang dipergunakan untuk menulis adalah selama 20 menit dengan minimal pelaksanaan selama 3 kali.

b. Topik

Pilihlah topik yang bersifat pribadi, penting, dan menjadi permasalahan saat ini dalam diri anda.

c. Tulis secara terus menerus

Tulislah apa yang ingin anda tulis dan ekspresikan diri anda melalui tulisan tanpa memikirkan aturan tata bahasa dan penulisan.

d. Tulis hanya untuk diri anda

Semua yang anda tulis adalah untuk diri anda sendiri. Jangan malu dan ragu untuk menuliskan hal yang bersifat pribadi.

e. Ketahui batasan anda

Ketika anda sudah menulis perasaan anda, tetapi anda merasakan semakin terpuruk maka berhentilah.

Menurut Bulton (2004), tahapan terapi menulis adalah sebagai berikut:

- a. Siapkan media yang akan anda gunakan untuk menulis seperti, buku catatan, sobekan kertas, atau alat tulis favorit anda.
- b. Carilah tempat yang nyaman untuk anda sebelum memulai melakukan terapi menulis.
- c. Tuliskan apa saja yang terlintas di kepala anda selama 6 menit.
- d. Setelah itu anda mulai memasuki sesi terapi menulis dengan menuliskan tentang mimpi, memori dari masa lalu, kenangan, sesuatu yang terjadi minggu lalu/tahun lalu, saat membahagiakan, saat kehilangan, dan hal lain yang terjadi pada anda.

Tema yang dapat digunakan untuk sesi terapi menulis yaitu:

- a. Tema pertama adalah pengalaman hidup yang berkesan, tema ini bertujuan agar peserta mampu mengungkapkan pengalaman-pengalaman hidup yang paling berkesan, seperti pengalaman traumatis ataupun peristiwa-peristiwa yang masih mempengaruhi subjek hingga saat ini.
- b. Tema kedua adalah pikiran dan perasaan yang terpendam, tema ini bertujuan agar subjek mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya yang sulit untuk mereka ungkapkan dan berakhir dengan mereka pendam sendiri. Selain itu

juga untuk membuka pola pikir yang keliru yang menjadi penyebab mereka sukar untuk mengungkapkannya dan hanya ada dalam kognitif mereka saja yang belum terjadi.

- c. Tema ketiga adalah rencana dimasa depan, tema ini memiliki tujuan agar subjek menuliskan hal-hal apa saja yang mereka inginkan di masa depan, apa saja yang harus diubah, diperbaiki atau dipertahankan dari diri mereka untuk kedepannya (Sataloff, Johns dan Kost, 2018).

D. Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Pengungkapan Diri Orang dengan HIV/AIDS

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rohmah & Pratikto (2019), dengan judul “*Expressive Writing Therapy* Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik” menjelaskan bahwa *expressive writing therapy* dapat menjadi media seseorang dalam mengungkapkan perasaan/isi hati yang sedang dialami. Dimana setelah diberikan terapi, subjek merasa lebih enak dan lega karena bisa mengungkapkan apa yang ingin disampaikan selama ini dan subjek mulai memiliki perasaan percaya diri dan juga subyek memiliki keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih terbuka kepada orang lain.

Kemudian menurut penelitian yang dilakukan oleh Hamdiyah (2019), terjadi peningkatan skor pengungkapan diri responden setelah di berikan terapi menulis ekspresif, dari skor awal yang menyatakan bahwa pengungkapan diri responden rendah perlahan setelah diberikan terapi menulis ekspresif menjadi sedang dan tinggi.