

Effectiveness of Spiritual Emotional Writing Therapy to Reduce stress on Broken home Teens

Uswatun Khasanah^{1*}, Binta Mu'tiya Rizki¹, Yudi Kurniawan²

¹Universitas Negeri Semarang, Indonesia

²Universitas Semarang, Indonesia

*Correspondence to: uswakhasana96@gmail.com

Abstract: Unharmonious family conditions to the tipped divorce give a considerable impact on adolescent development. The condition became a source of stress (stressor) for teenagers from the broken home family. The stress experienced by teenagers can have a bad impact on the youth's development. Whereas teens broken home must be able to pass through adolescence (storm and stress) well so as not to get lost and lose goals in the future. One of the interventions that can be applied to cope with the stress on broken home teens is Spiritual emotional writing therapy. Spiritual emotional writing therapy is one type of intervention designed to cope with negative thoughts, feelings, and behaviors through writing involving the aspect of spirituality. So a broken home teenager will be better able with the stressor, be a more positive person, and focus on future. This research uses experimental approach with one group Pretests posttest design design. The subject in this study was class X MAN 2 Semarang, which amounted to 7 people. The data collection of this research to uncover the stress on the subject by using a stress scale DASS by Lovibond & Lovibond (1995) that has been adapted. The experiment Group subject will follow each spiritual emotional writing therapy session lasts for 3 days. The spiritual emotional writing therapy session in the study consisted of 4 sessions, namely thought catching sessions, reality testing, cognitive rehearsal, and the session of affirmations and spiritual contexts. The results showed that the experiment group subjects had a significant reduction in stress scores. This corresponds to the results of data analysis using the nonparametric statistics of the Wilcoxon Signed Rank, obtained by the results of pre-test and post-test values and pre-test and follow-up has $z = -2.201$ with a significant value of 0.028 smaller than Significant 5% ($\alpha 0.05$). So it can be concluded that spiritual emotional writing therapy is effective for lowering stress on broken home teens.

Keywords: spiritual emotional writing therapy, stress, teens, broken home.

How to Cite: Khasanah, U., Rizki, B. M. & Kurniawan, Y. (2024). Effectiveness of Spiritual Emotional Writing Therapy to Reduce stress on Broken home Teens. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*. 16(1), 37-43

DOI: <http://dx.doi.org/10.26714/intuisi.16.1.2024.37-43>

Pendahuluan

Data Laporan Tahunan Pengadilan Agama Klas 1.A Semarang Tahun 2018 angka perceraian di Kota Semarang, Jawa Tengah (Jateng), terbilang tinggi yaitu mencapai 3205 perkara, dengan rincian 862 perkara cerai talak atau suami yang mengajukan dan 2.343 cerai gugat atau yang mengajukan dari pihak istri. Faktor penyebab dari perceraian tersebut beraneka ragam mulai dari zina, mabuk, narkoba, judi, KDRT, ekonomi, hingga yang paling banyak adalah terkait masalah perselisihan mencapai 1.593 perkara. (Jatengtoday.com, 2019)

Tingginya angka perceraian menimbulkan masalah baru bagi anak dengan keluarga bercerai. Anak dari keluarga yang bercerai maupun yang tidak harmonis (*broken home*) mengalami masalah dalam konsentrasi belajar karena memikirkan perceraian orangtua, masalah dengan diri karena sering

mengkhayal terlahir dari keluarga bahagia, kurang mendapatkan perhatian ayah atau ibu, dan masalah pergaulan dengan teman sebaya. (Rahmi, dkk., 2014: 4)

Berbagai problematika yang dialami oleh anak yang *broken home* akan sangat terasa saat mereka menginjak masa remaja. Remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak sampai masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual dan proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian (Santrock, 2003: 26).

Apabila remaja tersebut tidak dapat menyesuaikan dirinya sendiri (internal) dengan berbagai perubahan yang terjadi serta peran serta lingkungan luar (eksternal), remaja terkadang melakukan tindakan yang *immoril*, tindakan ini khususnya berkaitan dengan tingkah laku seksual atau lainnya, yang begitu asusila sifatnya dan sangat mencolok mata, hingga ditolak oleh masyarakat (Kartono, 2006:141). Hal ini yang nantinya akan menjadi permasalahan sendiri dalam kehidupan remaja korban *broken home*.

Yusuf (2004: 99) menyebutkan hubungan antara anggota keluarga yang tidak harmonis (*broken home*) merupakan salah satu sumber stres (*stressor*) sosial yang berasal dari keluarga. Selain keluarga *broken home*, Yusuf (2004: 99) juga menjelaskan *stressor* dari keluarga meliputi perceraian, perselingkuhan, anak yang nakal, salah satu anggota keluarga meninggal dunia atau mengidap gangguan jiwa, tingkat ekonomi keluarga yang rendah, dan lain sebagainya.

Stressor dari keluarga membuat remaja korban *broken home* merasakan stres, yang ditandai dengan berlebihan dalam merangsang hal, tegang, tidak mampu untuk bersantai, sensitif, mudah marah, mudah terkejut, gelisah, sangat peka, tidak toleran terhadap gangguan atau keterlambatan. Lovibond & Lovibond (1995:339). Hal tersebut sesuai dengan hasil *screening test* yang dilakukan oleh peneliti untuk mengukur tingkat stres pada 10 remaja korban *broken home* kelas X di MAN 2 Semarang menggunakan alat ukur DASS (*Depression Anxiety Stres Scales*), hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data *Screening Test* Tingkat Stres

Tingkat Stres	Jumlah	Presentase
Normal	0 orang	0%
Ringan	1 orang	10%
Sedang	3 orang	30%
Berat	4 orang	40%
Sangat Berat	2 orang	20%
Jumlah	10 orang	100%

Berdasarkan tabel 1.1 terlihat bahwa remaja korban *broken home* di MAN 2 Semarang memiliki tingkat stres ringan sebanyak 10% (1 orang), tingkat stres sedang sebanyak 30% (3 orang), tingkat stres berat sebanyak 40% (4 orang), dan tingkat stres yang sangat berat adalah sebanyak 20% (2 orang).

Gambaran dari stres pada remaja korban *broken home* dapat terlihat dari aspek-aspek stres yang diungkapkan subjek saat diwawancarai. Aspek-aspek stres oleh Lovibond & Lovibond (1995: 339), meliputi sulit untuk santai (*difficulty relaxing*), memunculkan kegugupan (*nervous arousal*), mudah marah/gelisah (*easily upset/agitated*), mengganggu atau lebih reaktif (*irritable/over reactive*), Tidak sabar (*impatient*).

Roy (2005: 12) menjelaskan bahwa stres adalah ketidakseimbangan atau adanya gap antara level permintaan dengan kapasitas dalam memenuhi. Gap pada stres remaja korban *broken home* dapat terlihat dari harapan atau keinginan mempunyai keluarga yang harmonis, dan berbagai pemikiran yang irasional lainnya yang menjadi faktor penyebab stres internal pada remaja korban *broken home* (Mubarakah, 2010: 9).

Pennebaker, (1997:164) mengatakan stres tingkat rendah dalam jangka panjang dapat menyebabkan atau memperburuk proses psikosomatik, sehingga meningkatkan risiko penyakit dan gangguan lain yang berhubungan dengan stres. Adanya *inhibition* dalam stres akan membatasi pikiran, perasaan, atau perilaku yang terkait dengan pergolakan emosi, membiarkan pergi dan berbicara tentang

pengalaman ini (*disclosure*) secara teori mampu mengurangi stres. Proses penyingkapan (*disclosure*) ini ditemukan dalam terapi menulis.

Terapi menulis merupakan salah satu jenis psikoterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi distress melalui mekanisme proses terapeutik, yaitu berpusat pada penyingkapan (*disclosure*) pengalaman-pengalaman emosional dan secara alamiah muncul dalam interaksi sosial yang dianggap membawa manfaat secara psikologis dan bahkan mungkin secara fisik. (Pennebaker, 1997:163). Lebih lanjut Pennebaker, (1997:163) menjelaskan proses penyingkapan (*disclosure*) pengalaman-pengalaman emosional dapat mengubah kognitif dan perilaku individu untuk lebih memahami dan menghadapi permasalahan (dalam hal ini adalah masalah keluarga yang dialami oleh remaja korban *broken home*).

Terapi menulis yang digunakan dalam penelitian ini adalah terapi menulis pengalaman emosional dengan penambahan unsur spiritualitas atau *spiritual emotional writing therapy* oleh Kurniawan & Kumolohadi (2012). *Spiritual emotional writing therapy* merupakan pengembangan dari terapi menulis emosional dengan tidak hanya fokus dalam emosi namun dihubungkan dengan sisi spiritual dari pengalaman emosional tersebut (Kurniawan & Kumolohadi, 2012:147).

Penambahan unsur spiritual dalam penelitian ini diperlukan, karena disesuaikan dengan subjek dari sekolah yang berlatar belakang agama Islam. Firdayanti, (2017:205) menjelaskan spiritualitas tidak dapat dilepaskan dari keagamaan, karena fungsi keberadaan manusia dalam kehidupan di dunia adalah menemukan atau mencari Tuhan dalam kehidupan.

Selain itu, pemasukan unsur spiritual yang berhubungan dengan keagamaan juga memiliki korelasi negatif terhadap stres (Purnama, 2017:82). Hal ini juga sesuai dengan penelitian dari Rizki dkk., (2008: 76) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual maka akan semakin tinggi pula kemampuan *problem focused coping* pada mahasiswa hafidz.

Urgensi dari penelitian ini adalah untuk membantu remaja korban *broken home* di MAN 2 Semarang dalam menurunkan tingkat stres. Penurunan tingkat stres sangat penting untuk membantu mereka berprestasi dan menghindari perilaku negatif yang mungkin akan timbul. Salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres adalah dengan cara menyentuh aspek psikologis dan spiritual remaja korban *broken home* melalui pemberian *Spiritual-Emotional Writing Therapy*. sehingga dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui “Efektivitas pemberian *Spiritual Emotional Writing Therapy* untuk menurunkan tingkat stres pada remaja korban *broken home* di MAN 2 Semarang.”

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test and post-test design*. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja korban *broken home* di MAN 2 Semarang. Pengambilan subjek didasarkan pada karakteristik dan tema penelitian yaitu: (1) Remaja usia 10-19 tahun yang memiliki latar belakang dari keluarga *broken home*, dan (2) Memiliki skor stres pada kategori sedang sampai tinggi.

Prosedur eksperimen ini terdiri atas persiapan dan pelaksanaan eksperimen. Pada tahap persiapan, peneliti mempersiapkan berbagai hal untuk melakukan penelitian eksperimen, seperti tempat pelaksanaan, jadwal pelaksanaan, maupun alat eksperimen lainnya. Adapun alat eksperimen yang dimaksud, meliputi : (1) Instrumen penelitian atau alat ukur yang digunakan peneliti untuk mengetahui stres, baik untuk pengukuran *pre-test* maupun *post-test*, (2) lembar Persetujuan (*Informed Consent*), (3) modul yang berisi rangkaian acara yang akan dilakukan selama proses terapi, dan (4) Lembar cek manipulasi yang diberikan kepada subjek penelitian di akhir proses pelatihan.

Pada pelaksanaan eksperimen yang akan dilakukan oleh peneliti terdiri atas tahap awal, observasi dan wawancara, intervensi *Spiritual emotional writing therapy*, dan tahap akhir. Tahap awal dalam penelitian ini meliputi pemberian *pre-test* baik kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Observasi dan wawancara dilakukan untuk mengetahui dan memahami dinamika psikologi subjek

sebelum dilakukan intervensi untuk mendukung efektifitas intervensi dan mendapatkan gambaran yang lebih lengkap mengenai pengaruh intervensi terhadap subjek.

Proses intervensi akan dilakukan sebanyak enam sesi dalam tiga kali pertemuan selama seminggu dengan setiap sesi berjalan kurang lebih 30 menit. Dalam pelaksanaan intervensi juga diberikan lembar cek manipulasi di akhir pertemuan, yang berfungsi untuk mengetahui faktor-faktor penghambat jalannya eksperimen dan sejauh mana eksperimen berjalan sesuai dengan rancangan yang telah ditetapkan oleh peneliti.

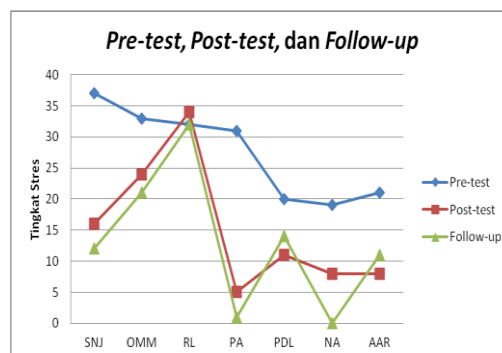
Pada tahap akhir setelah intervensi, tahap berikutnya adalah memberikan lembar *post-test* untuk mengambil data terkait stres. Data yang didapatkan dari *post-test* ini selanjutnya akan dibandingkan dengan data dari *pre-test* untuk melihat sejauh mana efektifitas perlakuan yang telah diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa skala stres dan skala kecerdasan spiritual. Skala stres dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari DASS (*Depression Anxiety and Stress Scales*) yang dibuat oleh Lovibond & Lovibond (1995). Keterbatasan populasi dalam penelitian menjadikan skala DASS disesuaikan dengan pengujian reliabilitas, validitas, analisis aitem dan pembuatan norma DASS oleh Damanik (2006).

Skala kecerdasan spiritual digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan sebagai kontrol terhadap variabel kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh subjek. Skala kecerdasan spiritual yang digunakan adalah SISRI 24 (*The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory*) yang dibuat oleh D. King (2008) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia.

Perbandingan skor tingkat stres subjek digunakan untuk melihat sejauh mana perbedaan tingkatan stres sebelum dan sesudah pemberian perlakuan *spiritual emotional writing therapy*. secara keseluruhan, terdapat selisih skor *pre test* dan *post test* yang cukup signifikan. Sedangkan antara pengukuran *post test* dan *follow up* tidak terdapat selisih skor yang signifikan. Lebih jelasnya mengenai data hasil *pre test*, *post test*, dan *follow up* dapat dilihat dari diagram berikut:



Gambar 2. Diagram Gambaran Tingkat Stres Sebelum, Setelah, dan Seminggu Setelah Perlakuan

Dari hasil analisis data dengan menggunakan statistik nonparametrik dengan uji *Wilcoxon Signed Rank*, diperoleh hasil nilai *pre-test* dan *post-test* serta *pre-test* dan *follow-up* memiliki $z = -2,201$ dengan nilai signifikan sebesar 0,028 lebih kecil dari signifikan 5% ($\alpha 0,05$). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *spiritual emotional writing therapy* efektif untuk menurunkan stres pada remaja korban *broken home*. Dengan demikian hipotesis penelitian ini terbukti atau diterima karena adanya penurunan skor yang cukup signifikan antara *pre-test* dengan *post-test* dan juga *follow-up*.

Stres yang dialami oleh subjek dalam penelitian ini adalah suatu keadaan kekacauan emosional yang disebabkan oleh *stressor* yang berasal dari keluarga. Kekacauan emosional yang berisikan emosi-

emosi negatif terjadi karena subjek tidak mampu beradaptasi dengan situasi atau masalah yang ada dan tidak terpenuhinya media katarsis bagi subjek untuk mengeluarkan emosi negatifnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek SNJ saat diwawancarai:

“Ayahku itu sering mengucapkan kata-kata kasar ke saya seolah-olah aku bukan anaknya, dia hanya sayang sama anak dari istri pertamanya. Aku tidak nyaman di rumah kak, kalau dirumah aku pasti di kamar (SNJ/Perempuan/18-02-2019/MAN 2 Semarang).”

Pada pertemuan pertama, target dari *spiritual emotional writing therapy* adalah mengubah pikiran yang negatif melalui lembar kerja *thought catching* yang sudah diberikan. Sesi *thought catching* berisi materi pengenalan pikiran negatif yang dimiliki oleh individu. Sehingga dalam sesi ini individu dituntut untuk memahami pikiran-pikiran apa yang mengganggu dan dirasakan saat ini (Kurniawan & Kumolohadi, 2012:149).

Setelah sesi *thought catching*, dilanjutkan dengan sesi afirmasi positif dan konteks spiritual. Sehingga pada pertemuan pertama, selain subjek diarahkan untuk mengenali pikiran negatif, diakhir sesi subjek juga diarahkan untuk melihat hal positif yang ada dalam diri dan memberikan penilaian tentang hal positif yang terdapat pada subjek lain.

Seperti yang diungkapkan oleh Kurniawan & Kumolohadi, (2012:149), setelah subjek kelompok eksperimen melewati sesi *thought catching*, terlihat subjek kelompok eksperimen mampu mengenali pikiran dan perasaan negatif yang sedang dirasakan. Selain itu, subjek kelompok eksperimen juga terlihat berempati dengan ikut menangis ketika mendengar subjek lain membacakan hasil tulisan dan pengalamannya.

Pertemuan kedua, terdapat sesi *testing realita* dan *cognitive rehearsal*. Namun sebelum masuk ke sesi ini subjek kelompok eksperimen diminta untuk membacakan tulisan dari *homework* yang diberikan pada pertemuan pertama, yaitu *homework* hal positif yang terjadi. Dalam sesi *testing realita* subjek diminta untuk menuliskan bukti-bukti pikiran negatif yang dimiliki dengan realita atau keadaan yang sebenarnya dari subjek (Kurniawan & Kumolohadi, 2012:149). Sesi selanjutnya adalah *cognitive rehearsal*, sesi ini merupakan sesi tambahan yang bertujuan untuk memperkuat pikiran positif subjek melalui pengalaman menyenangkan dan berkesan yang pernah mereka alami (Kurniawan & Kumolohadi, 2012:149).

Pada pertemuan ketiga, diawali dengan membahas *homework* menulis *diary book* dengan penambahan unsur spiritualitas, yaitu rasa kebersyukuran kepada Allah SWT. Di akhir sesi dari pertemuan ketiga, subjek kelompok eksperimen diberikan penguatan untuk menggapai mimpi ke depannya, saling menguatkan satu sama lain dan tetap menulis kedepannya. Terapis juga memberikan kesimpulan bahwa menulis merupakan salah satu kegiatan yang positif yang harus dibiasakan untuk mengenali pikiran dan perasaan dengan lebih baik.

Setelah subjek kelompok eksperimen melewati pertemuan ketiga, hampir semua subjek merasakan perubahan pada pikiran, perasaan, dan perilaku yang berhubungan dengan penurunan tingkat stres. Salah satu pernyataan subjek yang mendukung hal tersebut, adalah pernyataan dari SNJ:

“Rasanya lebih lega setelah mengikuti kegiatan ini, Dari sini aku mendapatkan pemahaman tentang masalah yang selama ini selalu mengganggu pikiranku.” (SNJ/Perempuan/23-02-2019/MAN 2 Semarang).

Perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku sangat mungkin terjadi karena pengaruh dari sesi-sesi sebelumnya dan dikuatkan dengan pertemuan ketiga. Dalam pertemuan ketiga adanya pemberian afirmasi atau pernyataan positif dan kalimat yang ditujukan untuk diri sendiri diketahui dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar untuk mengembangkan persepsi yang positif terhadap diri yang dihubungkan dengan konteks spiritual (Kurniawan & Kumolohadi, 2012:149).

Dalam penelitian ini, diberikan lembar kontrol kecerdasan spiritual yang dimaksudkan untuk mengetahui seberapa efektif *spiritual emotional writing therapy* dapat menurunkan tingkat stres pada subjek berdasarkan tingkat kecerdasan spiritual yang berbeda. Namun ditemukan bahwa variabel kontrol kecerdasan spiritual yang tinggi pada subjek kelompok eksperimen kurang memberikan andil dalam penurunan tingkat stres pada subjek yang telah diberikan *spiritual emotional writing therapy*.

Pengaruh keefektifan pemberian *spiritual emotional writing therapy* terhadap penurunan stres yang ditemukan di lapangan lebih kepada faktor perorangan dari subjek. Faktor perorangan tersebut yaitu dari bagaimana subjek mengerjakan tugas yang diberikan dan daya tangkap subjek terhadap instruksi yang diberikan. Diketahui subjek RL tidak mengerjakan *homework* menulis *diary* karena mengaku tidak suka menulis dan lebih suka cerita. Sedangkan subjek OMM memiliki daya tangkap yang lebih lambat daripada subjek yang lain. Hal ini terlihat dari sering sekali OMM bingung dalam menulis dan mengungkapkan apa yang ditulisnya.

Spiritual emotional writing therapy yang didalamnya merupakan kombinasi antara terapi menulis dengan pendekatan *cognitive behavior* dan penambahan unsur spiritual dalam penelitian ini diketahui sangat efektif untuk menurunkan tingkat stres pada remaja korban *broken home* meskipun dalam jangka waktu yang relatif singkat, yaitu selama 3 hari. Keefektifitasan pemberian *spiritual emotional writing therapy* dapat terlihat dari penurunan yang signifikan semua aspek stres pada *pre-test* ke *post-test* maupun *pre-test* ke *follow up* sesuai dengan hasil uji hipotesis yang sudah dilakukan di atas.

Pernyataan di atas sesuai dengan penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa terapi menulis ekspresif efektif digunakan untuk menurunkan stres adalah penelitian dari Rahmawati (2014: 276). Pelibatan unsur spiritual juga menjadi hal yang penting yang membuat *spiritual emotional writing therapy* sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres, karena agama yang berhubungan spiritualitas mempunyai peran penting dalam mengelola stres, yaitu dengan memberikan individu pengarahan dan bimbingan, harapan, dan dukungan, seperti halnya pada dukungan emosi (Purnama, 2017:82).

Penelitian ini memiliki keterbatasan, sehingga peneliti mengajukan beberapa saran bagi penelitian sejenis selanjutnya, yaitu hendaknya memperkaya sumber data melalui observasi dan wawancara awal identifikasi masalah yang berkaitan dengan stres pada remaja korban *broken home*. Diharapkan pula penelitian selanjutnya dapat menerapkan perlakuan ini ke subjek yang lebih luas, tidak hanya terbatas pada remaja perempuan. Penelitian selanjutnya juga hendaknya melakukan pengembangan cek manipulasi untuk diterapkan pada tiap sesi terapi. Selain itu, perlu adanya komitmen, keyakinan, dan kepercayaan dari setiap subjek sebelum melakukan penelitian, karena hal tersebut sangat berpengaruh pada keberhasilan perlakuan yang akan dilakukan.

Simpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian yang mendapatkan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *pre-test* dan kelompok eksperimen *post-test* yang diberikan perlakuan berupa *spiritual emotional writing therapy*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *spiritual emotional writing therapy* sangat efektif untuk menurunkan tingkat stres pada remaja korban *broken home*.

Daftar Pustaka

- Alwi Hasan, dkk. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Australia, P. F. (2018, Juni 12). *Depression Anxiety Stres Scale (DASS)*. Diakses melalui <http://www.psy.unsw.edu.au/group/dass>
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.
- Damanik, E. B. (2006). *Pengujian Realibilitas, Validitas, Analisis Item, Dan Pembuatan Norma Depression, Anxiety And Stress Scale (DASS)* [Tesis tidak dipublikasikan]. Universitas Indonesia.
- Fikri, H. T. (2012). Pengaruh menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif terhadap emosi marah pada remaja. *Humanitas*, 9, 103-122.
- Firdayanti. (2015). Religiusitas, spritualitas dalam kajian psikologi dan urgensi perumusan religiusitas Islam. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 199-208.

- Irawati, D., Subandi, & Kumolohadi, R. (2011). Terapi kognitif perilaku religius untuk menurunkan kecemasan terhadap kematian pada penderita HIV/AIDS. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3(2), 169-186.
- Kartono, K. (2006). *Peran Keluarga Memandu Anak*. CV. Rajawali.
- King, D. B. (2008). *Rethinking Claims Of Spiritual Intelligence: A Definition, Model, And Measure* [Unpublished master's thesis]. Trent University.
- Kurniawan, Y., & Kumolohadi, R. (2015). Spiritual-emotional writing therapy pada subjek yang mengalami episode depresif sedang 148. *Humanitas*, 2, 142-157.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai Dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*. Prenada Media Group.
- Liftiah. (2013). *Psikologi Kesehatan*. Deepublish.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Elsevier Science Ltd*, 33(3), 335-343.
- Mubarokah, L. (2010). *Gambaran Koping Stres Remaja Dengan Orang Tua Bercerai Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta* [Skripsi tidak diterbitkan]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah.
- Muryani, A. (2015). *Konseling Islami Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Korban Broken Home* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *SAGE Association for Psychological Science*, 8, 162-166.
- Purnama, R. (2017). Penyelesaian stress melalui coping spiritual. *Al-AdYaN*, 12(1), 70-83.
- Rahmi, S., Mudjiran, & Nurfarhanah. (2014). Masalah-masalah yang dihadapi siswa yang berasal dari keluarga broken home dan implikasinya terhadap program layanan bimbingan dan konseling. *Konselor*, 3(1), 1-6.
- Rizki, B. M., Kuncoro, J., & Supradewi, R. (2008). Problem focused coping pada mahasiswa yang hafidz ditinjau dari kecerdasan spiritual dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 3(1), 70-79.
- Roy, S. (2005). *Managing Stress*. New Dawn Press.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (Edisi Keenam). Erlangga.
- Semarang, P. A. (2018). *Laporan Tahunan 2018 Pengadilan Agama Klas I.A Semarang*. pa-semarang.go.id.
- Sindiro, L. F. (2016). *Efektivitas Expressive Writing Sebagai Reduktor Psychological Distress* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Sanata Dharma.
- Ulwan, A. N. (2002). *Pendidikan Anak Dalam Islam*. Pustaka Amani.
- Willis, S. S. (2008). *Konseling Keluarga*. Alfa Beta.
- Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama*. Pustaka Bani Quraisy.