

## **Urgensi Teknik Relaksasi dan Katarsis Dalam Menurunkan Stres Pengasuhan Anak Pirhad Pridandi<sup>1</sup> Nadia Nur Afwana Yuyaina<sup>2</sup>**

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung<sup>1</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang<sup>2</sup>

*e-mail:* pirhadpridandi@gmail.com , nadianurafwanayuyaina@radenfatah.ac.id

### **ABSTRACT**

*The presence of a child in a family can have a psychological, social and economic impact. In married life, children are the most awaited thing because they are a gift from God for married couples. The presence of a child does not escape the existence of positive and negative responses. Therefore, many parents experience stress in parenting. This study aims to explain how important relaxation and cathartic techniques are in reducing parenting stress. The research method used is descriptive and qualitative with a literature study approach consisting of two sources, namely primary sources and secondary sources. The results of this study explain that reducing stress on parents in raising children is very important to be considered and studied in depth. In this study, researchers tried to examine how important relaxation and cathartic techniques are in reducing stress caused by parenting. Parenting stress is an adverse psychological and physiological response to the demands of caregiving during the parenting process. This causes tension and anxiety resulting from efforts to adapt to the demands and needs of the child. the importance of relaxation techniques and cathartic techniques to cope with the many parents who are stressed in parenting. Relaxation and cathartic techniques are very possible to be implemented in reducing the stress level of parenting. Stress which refers to a state in which the body becomes tense as it tries to adapt to perform very difficult daily activities. Stress is an unpleasant condition that people perceive as a demand from the condition or beyond their ability to meet these demands.*

**Keywords:** *Catharsis, Relaxation, Urgency*

### **ABSTRAK**

Kehadiran seorang anak di dalam sebuah keluarga dapat memberikan dampak psikologis, sosial serta ekonomi. Dalam kehidupan berumah tangga anak sebuah hal yang paling dinantikan karena menjadi sebuah anugerah dari Tuhan untuk para pasangan suami istri. Kehadiran seorang anak tidak luput dari adanya respon positif dan negatif. Karenanya banyak orangtua yang mengalami stres dalam pengasuhan anak. Dalam penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan seberapa pentingnya teknik relaksasi dan katarsis dalam menurunkan stres pengasuhan anak tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dan kualitatif dengan pendekatan studi pustaka yang terdiri dari dua sumber yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Hasil penelitian ini menjelaskan penurunan stres terhadap orangtua dalam mengasuh anak sangat penting untuk diperhatikan dan dikaji secara mendalam. Dalam penelitian ini peneliti mencoba untuk mengkaji seberapa penting teknik relaksasi dan katarsis dalam menurunkan stres yang ditimbulkan dari pengasuhan anak. Stres pengasuhan adalah respons psikologis dan fisiologis yang merugikan terhadap tuntutan pengasuhan selama proses pengasuhan. Hal ini menyebabkan ketegangan dan kecemasan yang dihasilkan dari upaya untuk beradaptasi dengan tuntutan dan kebutuhan anak. pentingnya teknik relaksasi dan teknik katarsis ini untuk menanggulangi banyaknya orang tua yang stres dalam pengasuhan anak. Teknik relaksasi dan katarsis sangat memungkinkan untuk dilaksanakan dalam mengurangi tingkat stres pengasuhan anak. Stres yang mengacu kepada Keadaan di mana tubuh menjadi tegang saat



mencoba beradaptasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sangat sulit. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan yang dirasakan orang sebagai tuntutan dari kondisi tersebut atau di luar kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut.

**Kata Kunci:** Katarsis, Relaksasi, Urgensi

## PENDAHULUAN

Memiliki anak dalam keluarga merupakan dambaan setiap pasangan hidup. Kehadiran anak dapat memberikan manfaat psikologis, sosial bahkan ekonomi. Holowers dkk. menjelaskan mengenai kebahagiaan dapat muncul secara psikologis dari kehadiran anak sebagai pelengkap kehidupan rumah tangga, merupakan awal dari upaya orang tua untuk menemukan makna baru dalam peran dan mendorong orang tua dan anak untuk menetapkan tujuan hidup di masa depan (Suleman, 1999).

Dijelaskan pula bahwa ada perilaku dan nilai yang ditanamkan oleh orang tua di masyarakat untuk membantu anak tumbuh dan berkontribusi pada masyarakat di masa depan. Pada akhirnya, secara ekonomi, anak diharapkan menjadi ahli waris bagi keturunannya dan mengambil alih peran orang tua dalam memenuhi kebutuhan material untuk kehidupan pribadi dan keluarga yang telah mapan di masa depan. Pengalaman pengasuhan orang tua dapat menjadi eksistensi terhadap fungsi keluarga. Dalam hal ini menurut Garbarino dan Genn dalam Andayani membahas mengenai pentingnya pengasuhan karena hal tersebut merupakan salah satu perilaku yang menjadi indikator adanya kehangatan, kepekaan, penerimaan, timbal balik, perhatian dan kepedulian (Andayani, 2004).

Ketika mengasuh anak tercapai, tantangan untuk menyelesaikan pertumbuhan dan perkembangan tampaknya meningkat seiring bertambahnya usia. Pada setiap tahap pertumbuhan, seorang anak melewati proses sulit yang berbeda seiring dengan meningkatnya kompleksitas kemampuan dalam berbagai aspek kehidupan. Pengalaman menerapkan peran sebagai orang tua pada anak menentukan kemampuan anak untuk beradaptasi dengan setiap perubahan yang

dihadapinya. Setelah melahirkan, baik anak maupun orang tua yang berkaitan dengan segala macam adaptasi fisik serta psikologis, contohnya beradaptasi dengan bagaimana peran orangtua serta membentuk sebuah hubungan antara anak dan orangtua (Moyer, 2015).

Orang tua mungkin berperilaku berbeda dalam mengasuh anak. Masing-masing dari orang tua memiliki banyak karakteristik, antara lain sikap, perilaku, keyakinan, nilai, dan lingkungan rumah yang unik. Krisis keluarga yang berkaitan dengan stres orang tua adalah ciri keluarga yang disfungsi dan dapat mempengaruhi pengalaman mengasuh anak serta tumbuh kembang anak. Timbulnya stress yang diakibatkan oleh pengasuhan dapat dijelaskan menjadi sebuah kekhawatiran serta stres yang terlalu berlebih khususnya berkaitan dengan hubungan orangtua dan anak (WHO, 2020).

Sesuai dengan penjelasan diatas bahwa anak – anak memiliki sebuah hal yang harus didapatkan dari orang tuanya. Karena pada dasarnya orang tua yang mendapatkan sebuah gangguan dalam pengasuhan terhadap anaknya dapat menimbulkan dampak yang buruk terhadap tumbuh kembang anak tersebut. Oleh karena itulah pentingnya sebuah teknik dalam mengelola stres dalam pengasuhan. Stres yang timbul akibat adanya pengasuhan anak ini karena bersifat otoriter serta menunjukkan sebuah indikasi negatif (Aji, 2013).

Orang tua yang stres selama mengasuh anak mungkin menyadari emosi negatif mereka dan kemudian melepaskan emosi itu, sesuai dengan apa yang dikomunikasikan bahwa dalam katarsis individu menyadari konflik batin bawah sadar mereka sebelumnya. Dengan menyadari adanya masalah emosional atau konflik batin, individu mengalami beban psikologis dan

mampu menjalankan fungsinya secara lebih optimal. Jenis strategi koping ini disebut yang tertuju pada emosi (Taylor, 2015). Teknik katarsis dapat menjadi salah satu bentuk strategi respon stres (*coping*) yang efektif. Upaya untuk mengurangi beban emosional negatif ini dapat mempengaruhi koping “berfokus pada masalah” yang lebih adaptif.

Teknik relaksasi dan katarsis dapat dikombinasikan ketika menghadapi stres pengasuhan. Keadaan relaksasi secara sadar meningkat, melepaskan sejumlah kecil perlawanan dan emosi yang sebelumnya tidak disadari, membuatnya lebih mudah untuk dilepaskan dan mengurangi beban pada keadaan mental individu (Wolberg, 1946). Relaksasi dianggap sebagai salah satu keterampilan yang paling penting untuk dipelajari dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari bagi orang awam (Pagnini, 2013). Ini sering digunakan untuk mengobati masalah yang berhubungan dengan stres seperti menghilangkan ketegangan dan kecemasan. Pelatihan relaksasi menawarkan manfaat kesehatan fisik dan mental secara umum.

Penelitian ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang dianggap relevan dengan penelitian saat ini, termasuk: Arizona, M.Pd, Nurlela, M.Pd, dan Zilla Jannati, M.Pd. Menurut temuannya, analisis ini dilakukan menggunakan uji Wilcoxon, dan berdasarkan hasil uji lapangan, Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok menggunakan relaksasi teknik, ditemukan bahwa tingkat kecemasan siswa menghadapi tes menurun. Hal ini terlihat dari perubahan tingkat kecemasan siswa yang mengikuti pretest (penilaian awal) dan posttest (penilaian akhir), dari 84% (pra) menjadi 45% (pasca). Hasil tes Wilcoxon menerima *Asymp.sig.* (kedua belah pihak) 0,008, signifikansi 5% (Arizona., 2018). *Kedua*, penelitian yang berjudul “Relaksasi

dan Katarsis Singkat Daring bagi Peningkatan Kebersyukuran dan Penurunan Stres Pengasuhan”, karya Amalia Rahmadani, dan Rohanis Franz La Kahija dari Jurnal Psikologi Integratif. Hasil dalam penelitian ini adalah Stres orang tua dapat menyebabkan anak mengalami trauma psikologis, bahkan kejadian yang rumit, sehingga menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Beban psikologis yang menyebabkan parenting stress dapat diringankan dengan rasa syukur dan melalui teknik relaksasi dan emosional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh intervensi relaksasi dan percakapan online sederhana terhadap rasa syukur dan stres pengasuhan. Penelitian ini dilakukan dengan desain quasi-trial dengan pre-test group dan skala syukur ( $\alpha = 0,765$ ;  $D = 0,455-0,620$ ) dan skala stres-stres ( $\alpha = 0,800$ ;  $D = 0,283-0,693$ ). Partisipan adalah tujuh orang tua anak SD yang diperoleh secara convenience sampling ( $MU = 41,14$ ;  $SD = 4,95$ ; perempuan = 85,71%). Tes peringkat bertanda Wilcoxon tidak menunjukkan peningkatan rasa syukur dan tidak ada penurunan signifikan dalam stres orang tua. Namun, analisis lebih lanjut dari data mengungkapkan perbedaan antara peserta. Studi baru dengan outlier dihapus menemukan efek signifikan dari intervensi yang mengurangi stres orang tua (Amalia Rahmandani, 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan urgensi relaksasi dan katarsis terhadap penurunan stres pengasuhan anak. Dalam hal ini penggunaan teknik relaksasi dan katarsis dirasa cukup berperan penting dalam menurunkan dan membantu orang tua menghadapi kecemasan serta ketegangan dalam pengasuhan anak dan secara psikologis sesuatu yang dapat dirasakan sebuah hal yang nantinya akan memberikan dampak negatif

terhadap sesuatu yang pernah terjadi. Pentingnya relaksasi dan katarsis ini dapat meningkatkan respon orangtua dalam menghadapi anak serta meningkatkan ketegaran orangtua dalam menurunkan stres pengasuhan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, yang dimaksud dengan metode kualitatif merupakan langkah penelitian yang ditempuh oleh peneliti untuk menyelidiki serta menafsirkan adanya sebuah masalah sosial atau kemanusiaan. Dalam penelitian ini juga peneliti menggunakan pendekatan *Library Research* (Studi Kepustakaan) dengan menggunakan sumber primer serta sekunder yang berkaitan dengan topik penelitian (Anita Juliani, 2022).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Relaksasi bisa menjadi salah satu cara untuk mengelola stres. Cara ini bisa dilakukan dengan mudah di rumah dan tidak mahal. Tak hanya itu, relaksasi juga dapat mencegah berbagai gangguan kesehatan akibat stres. Stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental jika tidak dikelola dengan baik. Kondisi ini dapat memicu berbagai penyakit, seperti sakit kepala, gangguan kecemasan, dan depresi. Jadi penting untuk mengelola stres dan salah satunya adalah relaksasi. Relaksasi dapat dipahami sebagai teknik yang digunakan untuk mengelola stres dimana akan terjadi peningkatan aliran darah untuk mengurangi perasaan cemas dan khawatir (Abbasi, 2018). Relaksasi adalah suatu proses mengendurkan otot-otot yang tegang atau mengendurkan otot-otot tubuh dan pikiran untuk mencapai keadaan relaks atau dalam gelombang otak alpha-theta (Yunus, 20114).

Relaksasi memiliki sejumlah manfaat, di antaranya mengurangi tingkat stres pada seseorang dengan masalah kesehatan. Manfaat serupa juga telah dijelaskan oleh peneliti lain bahwa relaksasi dapat menurunkan tingkat stres, dimana teknik relaksasi sangat membantu dalam mengatur perasaan pribadi dan fisik dari kecemasan, stres, stres dan lain-lain, dan secara fisiologis, pelatihan relaksasi yang menghasilkan respon kenyamanan, dapat diidentifikasi dengan menurunkan tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan daya tahan kulit (Sari, A. D. K., 2015).

Menurut (Miltenberger, 2004), relaksasi dibagi menjadi 4 kategori, yaitu relaksasi otot progresif, relaksasi pernapasan (pernapasan diafragma), relaksasi meditatif (latihan perhatian), relaksasi perilaku, dll.

### **1. Pengertian Katarsis**

Istilah "katarsis" berasal dari kata Yunani *kathoros* yang berarti "membersihkan" atau "menyucikan". Teori katarsis pertama kali diperkenalkan adalah pada tahun 1960 dalam *Journal of Abnormal Social Psychology* berjudul "*Stimulus effect*" versus *conversation of a korban-agresif aktivitas*". Teori katarsis didasarkan pada teori psikoanalitik Sigmund Freud, yang berpendapat bahwa represif. atau emosi yang ditekan dapat menyebabkan ledakan emosi yang berlebihan yang berbahaya dan cenderung menyerang orang lain (Wahyuningsih, 2017).

Rottenberg dan Rosler (2005) menggambarkan beberapa tahapan katarsis melalui buku harian yang disebut *Catharsis Diary Model* sebagai proses multi-tahap. Pada tahap pertama, yang disebut *Describing Pain*, penulis mencatat dan kemudian

menceritakan kembali pengalaman atau peristiwa yang terjadi dengan menggunakan teks deskriptif (Rottenberg, 2005).

Freud dan Breurer dalam bukunya *Study in Hysteria* mengungkapkan bahwa katarsis atau katarsis adalah cara untuk membersihkan konflik emosional dalam diri dengan membicarakannya (Graf, 2004). Freud mengemukakan bahwa emosi yang ditekan dapat menyebabkan ledakan emosi, sehingga diperlukan saluran untuk emosi yang ditekan tersebut (N. S. Qonitatin, 2011). Sedangkan untuk menulis, Wibisono mengatakan katarsis merupakan kelegaan jiwa ketika pengarang menyelesaikan tulisannya.

Ini melibatkan proses memikirkan dan merefleksikan pengalaman dan peristiwa masa lalu. Inti dari katarsis ini adalah untuk memunculkan penyebab tersembunyi dari gangguan afektif, menganalisisnya, bereksperimen dengan kenyataan untuk mengetahui sejauh mana kebenarannya, dan mengungkapkannya, sehingga memurnikan tubuh dan jiwa sambil membiarkan kegelisahan. energi. Impuls yang diblokir memungkinkan Anda mengubah sikap dan mengembangkan perspektif yang lebih holistik (Hurlock, 2007).

Katarsis didasarkan pada psikoanalisis Sigmund Freud, yang menyatakan bahwa jalur emosional yang ditekan ini diperlukan karena emosi yang ditekan dapat menyebabkan ledakan emosi. Penting untuk diketahui bahwa kita bereaksi terhadap stres lebih situasional dan kondisional karena kita tidak memiliki pengalaman memecahkan masalah dengan banyak hal dalam pikiran dan berteriak (Fazrul, 2010).

Mengekspresikan hal-hal secara alami ketika stres itu sulit, terutama bagi remaja

introvert. Menurut fakta, journaling merupakan salah satu media yang digunakan oleh sebagian remaja, yang seringkali kesulitan untuk menggambarkan perasaan stres yang dialami hingga tantrum lebih percaya diri dan nyaman menuliskan perasaan mereka dalam buku sehari-hari daripada teman mereka yang sering tidak dapat diandalkan.

## **2. Urgensi Teknik Relaksasi dan Katarsis dalam menurunkan Stres Pengasuhan Anak**

Sangat penting untuk mengurangi stres orang tua dalam pengasuhan dan untuk memeriksa secara menyeluruh. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk mengeksplorasi pentingnya teknik relaksasi dan katarsis untuk mengurangi stres yang disebabkan oleh menjadi orang tua. Stres pengasuhan tidak baik untuk tuntutan pengasuhan selama proses pengasuhan, itu adalah respons psikologis dan fisiologis. Hal ini menyebabkan ketegangan dan kecemasan yang dihasilkan dari upaya untuk beradaptasi dengan tuntutan dan kebutuhan anak (Deckard, 2004).

Stres dalam hal ini berkaitan dengan pengasuhan dan mengarah pada disfungsi pengasuhan orang tua terhadap anak, sehingga menghasilkan respons orang tua yang tidak tepat ketika menghadapi konflik dengan anak. Respons stres terjadi ketika orang tua merasa bahwa tuntutan dinamika peran pengasuhan mereka tidak seimbang dengan sumber daya yang dibutuhkan untuk memenuhi peran itu. Menurut Ahern, stres yang terjadi pada orang tua memiliki banyak dimensi, termasuk stres orang tua, perilaku bayi yang sulit, dan orang tua yang disfungsi (Ahern, 2004).

Selain itu, ada beberapa aspek yang muncul dari pola asuh. Stres pengasuhan juga bersumber dari stres pribadi, keluarga, komunikasi, dan lingkungan. Hal ini berdasarkan faktor Gunartha yang dikatakan sebagai penyebab stres sebagai orang tua. Faktor-faktor tersebut adalah stres kehidupan secara umum, kondisi anak, dukungan sosial, status ekonomi, dan kematangan psikologis (Gunarsa, 2006).

Berdasarkan hal tersebut, pentingnya teknik relaksasi dan katarsis untuk menghadapi banyak orang tua yang stres dengan pola asuh. Teknik relaksasi dan katarsis dapat digunakan dengan sangat sukses untuk mengurangi stres orang tua. Stres mengacu pada suatu kondisi di mana tubuh menjadi tegang ketika mencoba untuk beradaptasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sangat sulit. Ini adalah keadaan tidak nyaman yang dianggap berada di luar.

Menurut Priharjo, penerapan teknik Breathing Tension sangat cocok diterapkan pada orang tua. Karena Teknik Breathing Tension mudah dilakukan dengan mengatur posisi relaksasi Anda. Tidak ada beban pikiran dan posisi bisa duduk atau berbaring, tarik napas dalam-dalam melalui hidung atau rilekskan organ tubuh Anda. Hitung 1, 2, 3, 4 untuk mengisi paru-paru Anda dengan udara dan tahan selama sekitar 3-5 detik. Buang napas dan hitung. Hitung perlahan melalui mulut sampai tiga dan fokuslah untuk mengurangi rasa cemas/stres dengan memejamkan mata, dan terakhir ulangi prosedur relaksasi pernapasan minimal 10 kali sampai kecemasan/stres hilang (Priharjo, 2018).

Metode katarsis yang terkenal yang saat ini banyak dilakukan dengan

mengekspresikan emosi atau perasaan melalui tulisan sebagai bentuk perwakilan distribusi emosi. Ungkapkan emosi yang dialami tentang pengalaman emosional dianggap sebagai faktor dalam efek pengobatan. Menurut Penne Baker (1997) Pusat dari proses terapeutik adalah pengungkapan pengalaman emosional, pengungkapan diri. Pengakuan adalah proses fundamental muncul dalam psikoterapi dan Muncul secara alami dalam interaksi sosial dianggap menguntungkan mental dan bahkan fisik (N. W. Qonitatin, 2011).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti meyakini bahwa teknik relaksasi merupakan teknik yang membantu orang memecahkan masalah, serta intervensi psikologis yang digunakan untuk gangguan psikotik dan gangguan mental lainnya seperti stres dan fobia. terbukti mengurangi kepanikan, kecemasan berlebihan, atau gangguan panik karena kemampuannya untuk mengontrol keadaan mental dan berfungsi lebih baik. Kemudian katarsis merupakan metode pembersihan atau penyucian diri dari emosi yang terpendam. Implementasi terhadap stres akibat pengasuhan anak dapat digunakan oleh para orangtua terutama dalam menjaga kestabilan emosinya, salah satu cara penyaluran emosi yang terpendam tersebut dengan mengekspresikan perasaan yang terpendam kepada hal yang faktual baik itu berupa buku dan lain sebagainya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Abbasi, S. H. et al. (2018). NoEthnic Differences in the Risk Factors and Severity of Coronary Artery Disease: a Patient-Based Study in Iran. *Racial and Ethnic Health Disparities*, 5(3), 623–

- 631.
- Ahern, L. (2004). psychometric Properties of The Parenting Stress Index. *Clinical Child Psychology*.
- Aji, W. N. (2013). Pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap penerimaan orangtua pada anak retardasi mental. *Psikologi Integratif*, 1(1), 97–104.
- Amalia Rahmandani, Y. F. (2022). Relaksasi dan Katarsis Singkat Daring bagi Peningkatan Kebersyukuran dan Penurunan Stres Pengasuhan. *Psikologi Integratif*, 10(1), 65–86.
- Andayani. (2004). Tinjauan pendekatan ekologi tentang perilaku pengasuhan orangtua. *Buletin Psikologi*, 44–60.
- Anita Juliani, R. Y. (2022). Teologi Pembebasan Perempuan Perspektif Asghar Ali Engineer. *Riset Agama*, 2(2), 22–34.
- Arizona., M. N. (2018). Efektivitas konseling kelompok teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di SMP PGRI 1 Palembang. *Bikotetik*, 2(2), 125–130.
- Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. Yale University Press.
- Fazrul, H. (2010). *Menulis adalah Salah Satu Media Katarsis*.
- Graf, M. (2004). *Written Emotional Disclosure: What Are The Benefit of Expressive Writing in Psychotherapy*. Drexel University.
- Gunarsa, S. (2006). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Gunung Mulia.
- Hurlock, E. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 1(terjemahan)*. Erlangga.
- Miltenberger, R. G. (2004). *Behavior Modification Principles And Procedures*. Thompson Wadsworth.
- Moyer, D. &. (2015). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *Child and Family Studies*, 24, 1406–1418.
- Pagnini, F. M. (2013). A brief literature review about relaxation therapy and anxiety. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 71–81.
- Priharjo. (2018). *Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam*. <http://prosedurteknikrelaksasinafasdalam.go.id/>.
- Qonitatin, N. S. (2011). Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Psikologi UNDIP*, 9(1).
- Qonitatin, N. W. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Psikologi*, 9(1).
- Rottenberg, d. R. (2005). *Expression Catharsis in Adolescent Diaries*. Haifa University.
- Sari, A. D. K., & S. (2015). Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. *Professional Psychology*, 1(3), 173–192.
- Suleman. (1999). *Hubungan-hubungan dalam keluarga. Dalam T.O. Ihromi (Ed), Bunga rampai sosiologi keluarga*. Yayasan Obor Indonesia.
- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology, 9th Edition*. McGrawHill-Hill Education.
- Wahyuningsih, S. (2017). Teori katarsis dan perubahan sosial. *Komunikasi*, 11(1), 39–52.
- WHO. (2020). *Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (ACE-IQ)*. 20 Desember. [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/activities/adverse\\_childhood\\_experiences/en/](https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/activities/adverse_childhood_experiences/en/)
- Wolberg. (1946). *Hypnoanalysis*. William

Heinemann.

Yunus, A. (2014). *Desain Sistem Pembelajaran Dalam Konteks Kurikulum 2013*. Refika Aditama.