

*The Effect of Writing Techniques on Depression Symptoms Reduction in
Patients with Depressive Disorder in Jakarta*

INDRI ROMDONAH

ABSTRACT

This study aimed to test whether there is any influence of writing techniques as an intervention in an effort to reduce the level of depression in sufferers, research subjects are limited to young adults only who is living in Jakarta and have the same level of depression which is moderate. There are two types of interventions i.e. expressive writing and narrative writing with self distancing, out of a total of 5 participant, 2 of them are following expressive writing intervention and 3 others are following narrative writing with self distancing. This research uses the experimental mix-methods, concurrent embedded experimental model, which combines two types of approaches, in a qualitative method using descriptive qualitative analysis of written text, while the quantitative method used BDI-II score, single case design - visual analysis and Cohen's kappa. The experimental process used a reversing design or A-B-A design, where there are 3 phases namely pre-intervention, intervention and follow-up which is carried out for 3 consecutive weeks. BDI-II was used as a baseline to measure participants' depression levels with scores between 0-63. The BDI-II results of 3 participants narrative writing with self distance continuously decreasing, while in expressive writing 1 of them showed BDI-II results that increased and decreased, while the rest showed inconsistent BDI-II results i.e. decreased and increased. The result was no effect of expressive writing on depression reduction, while narrative writing with self distance has an influence on depression reduction. The results of the inter-rater agreement reliability using Cohen's Kappa are at 0.759 - 0.844 which means very good.

Keyword: *writing techniques, depression, expressive writing, narrative writing with self distancing*

**Pengaruh Teknik Menulis Terhadap Penurunan Tingkat Gejala Depresi
Pada Penderita Dengan Gangguan Depresi di Jakarta**

INDRI ROMDONAH

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari teknik menulis sebagai intervensi dalam upaya untuk mereduksi tingkat depresi pada penderitanya, subjek penelitian dibatasi hanya pada penderita usia dewasa muda, tinggal di Jakarta dan mempunyai tingkat depresi yang sama yakni depresi sedang (*Moderate*). Terdapat dua jenis intervensi yaitu menulis ekspresif dan menulis naratif dengan menjaraki diri, dari total 5 partisipan, 2 diantaranya mengikuti intervensi menulis ekspresif dan 3 lainnya mengikuti intervensi menulis naratif dengan menjaraki diri. Penelitian ini menggunakan metode *experimental mix methods*, model *concurrent embedded experimental*, yakni menggabungkan dua jenis pendekatan, dalam metode kualitatif menggunakan deskriptif kualitatif analisa teks tulisan, sedangkan metode kuantitatif menggunakan skor BDI-II, *single case design* – visual analisis dan *cohen's kappa*. Proses eksperimen menggunakan desain pembalikan atau A-B-A desain, dimana terdapat 3 fase yakni pra intervensi, intervensi dan tindak lanjut yang dilakukan selama 3 minggu berturut-turut. BDI-II digunakan sebagai *baseline* untuk mengukur tingkat depresi partisipan dengan skor diantara 0-63. Hasil BDI-II dari 3 partisipan menulis naratif dengan menjaraki diri terus menurun, sedangkan dalam menulis ekspresif, satu diantaranya menunjukkan hasil BDI-II yang meningkat dan menurun, sedangkan sisanya menunjukkan hasil BDI-II yang tidak konsisten yakni menurun dan meningkat. Hasilnya adalah tidak ada pengaruh menulis ekspresif terhadap penurunan depresi, sedangkan menulis naratif dengan menjaraki diri mempunyai pengaruh terhadap penurunan depresi. Hasil reliabilitas kesepakatan inter rater menggunakan Cohen's Kappa berada diangka 0.759 – 0.844 yang berarti sangat baik.

Kata kunci: teknik menulis, depresi, menulis ekspresif dan menulis naratif dengan menjaraki diri