

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zaenal. (2016). Bila Kecemasan Mendera Tugas Konseling Mencari Solusinya. *Komunika*, 323-341.
- Arif Rokhman, Muh. (2019). Identifikasi, Oedipus-Kompleks dan Krisis Paruh Baya dalam Midnight All Day . 226-243.
- Creswell, John W. (2021). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djamal, D. M. (2015). *Paradigma Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Dona Fitri Annisa & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 93-99.
- Fitri Annisa, Dona & Ifdli. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 93-99.
- Fitria, Ida; Faradina, Syarifah; Rizqina, Fathi; Janah, Taifatul; Fajri, Ayu; Hadi, Fajmal; Sari, Ratna Maya; A'la, Nurul;. (2019). Menulis Ekspresif untuk anak jalanan. *Psikoislamedia*, 125-139.
- Gayatri, Dewi. (2017). Desain Instrumen Pengukuran Sikap. *Keperawatan Indonesia*, 76-80.
- Gumilang, Galang Surya. (2016). metode penelitian kualitatif dalam bidang bimbingan dan konseling. *Fokus Konseling*, 144-159.

- Hurlock, Elizabeth B. (2018). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Iryana; Kawasati, Risky;. (2017). Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif.
- Jackson, Mark. (2019). Life Begins At 40 : The Demographic and Cultural. *Wellcome Centre For Cultures and Environments of Health, University of Exeter*, 345-364.
- Kurniasari, Alit. (2017). Krisis Paruh Baya dan Penanganannya. *Kesejahteraan Sosial*, 165-179.
- Mustaqim. (2016). Kuantitatif Kualitatif Mix Method suatu pendekatan alternatif. *Intelegensia*, 1-9.
- N. Laela, Faizah. (2017). *Bimbingan Konseling Keluarga Edisi Revisi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Nevy Kusuma Danarti, Angga Sugiarto, Sunarko. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 48-61.
- Prayitno & Amti, Erman. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Purnamarini, D. P. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian. *Bimbingan Konseling*, 36-42.
- R. Fadli, Muhammad. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika*, 33-54.

- Sindoro, Lidwina Florentina. (2016). Efektivitas Expressive Writting Sebagai Reduktor Psychological Distress.
- Sonza, Tiara dkk. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Jurnal Human Care*, 688-695.
- Sukendra, I Komang; Atmaja, I Kadek Surya;. (2020). Instrumen Penelitian. Bali: Mahameru Press.
- Sutoyo, Anwar. (2017). *Pemahaman Individu (Observasi, Checklist, Interview, Kuesioner dan Sosiometri)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tania, Clara; Saptiningsih, Monika; Niman , Susanti;. (2019). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan. *Keperawatan jiwa*, 179-184.
- Tiara Sonza, Isna Aglusi Badri, Roza Erda. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities Of Daily Living Pada Lansia. *Jurnal Human Care*, 688-695.
- Willis, Sofyan. (2017). *Konseling Individual : Teori & Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Wong, Chen Sung; Chua, Melissa Jane; Prihadi, Kususanto Ditto;. (2021). Mengurangi Depresi dan Meningkatkan Perasaan Positif dengan Tulisan Ekspresif. *International Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 433-444.
- Zaenal Abidin. (2016). BILA Kecemasan Mendera Tugas Konseling Mencari Solusinya. *Komunika*, 323-341.

Lampiran-Lampiran

Lampiran 1 *expert judgment***Lampiran 1 Expert Judgment****Lembar Validasi 1****LEMBAR VALIDASI AHLI****Judul penelitian :**

Upaya Mengurangi Kecemasan Pada Individu yang Mengalami *Midlife Crisis* Menggunakan Konseling Individu Dengan Teknik *Expressive Writing* di Desa Pesantunan Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes

Pembimbing :

1. Prof. Dr. Sitti Hartinah DS,M.M
2. Sri Adi Nurhayati, S.Psi.MM

Validator : Prof. Dr. Sitti Hartinah DS,M.M

Tanggal : 27 Januari 2022

Petunjuk

Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat bapak/ibu sebagai ahli materi tentang kisi-kisi wawancara upaya mengurangi kecemasan pada masyarakat yang mengalami *midlife crisis* menggunakan konseling individu dengan teknik *expressive writing* di Desa Pesantunan, Kecamatan Wanasari, Kabupaten Brebes, pendapat kritik, saran penilaian, komentar dan koreksi bapak/ibu sangat bermanfaat.

Sehubungan dengan hal tersebut peneliti memohon untuk bantuannya dalam memberikan penilaian dengan bilangan 1,2,3,4 dan 5 pada kolom skor serta kategori berdasarkan keterangan skala sesuai dengan pendapat bapak/ibu.

Contoh :

Indicator	No.	Pertanyaan	Skor	Kategori	Komentar
Midlife crisis	1.	Apakah terlihat masih muda membuat anda merasa bangga?	4	Baik	Bahasa yang digunakan sudah baik

Keterangan skala :

1= sangat kurang

2= kurang

3 = cukup baik

4 = baik

5 = sangat baik

Penilaian Kisi-Kisi Wawancara

Indicator	No	Pertanyaan	Skor	Kategori	Komentar
Kecemasan Individu Yang Mengalami Midlife Crisis	1.	apa yang ibu rasakan saat mulai memasuki fase usia sekarang?	4	baik	Penggunaan teori kruseling
	2.	Apakah ibu menyadari hal-hal yang terjadi dengan dirinya sendiri?	3	Cukup	Pada di pahalus
	3.	Apa ibu merasa malu dengan perubahan fisik yang terjadi?	4	baik	Pada di balasan halus
	4.	Apa yang ibu lebih khawatirkan diusia sekarang?	3	Cukup	Kurang menguraikan sasaran
	5.	Bagaimana perasaan ibu ketika fisik yang sudah			

		mengalami perubahan namun jiwanya masih memiliki semangat yang tinggi?	3	Cukup	Kurang baik dipulihkan
	6.	Apakah ibu mengalami kecemasan karena usia yang berkurang?	4	baik	Cukup dipahami
	7.	Apakah akhir-akhir ini ibu mudah marah, yang tanpa tahu sebabnya?	4	baik	Cukup dimengerti
	8.	Apa yang membuat ibu merasa senang sekarang?	4	baik	Cukup dipahami
	9.	Apa yang membuat ibu merasa tenang diusia sekarang?	3	Cukup	Balasan yang kompromis
	10.	Bagaimana ibu menutupi rasa khawatir diusia sekarang?	4	baik	Cukup dipahami
Konseling Individu Dengan Teknik <i>Expressive Writing</i>	1.	Bagaimana perasaan anda selama melakukan teknik menulis ini?	4	baik	Bisa dipahami
	2.	Apa yang anda rasakan setelah melakukan kegiatan teknik menulis ini?	3	Cukup	Kurang mengena
	3.	Kesulitan apa yang anda alami dalam proses menulis ini?	4	baik	Bisa tau gati ditanya

Jumlah	47	
Rata-rata		

Tegal,

Validator



Prof. Dr. Sitti Hartinah DS,MM

*baik, cukup atas
dijadikan alat
pengumpul data*

Lampiran 2 surat izin studi lapangan

1. Surat izin observasi awal (permohonan data)



YAYASAN PENDIDIKAN PANCASAKTI TEGAL
 UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 PROGDI : PPKN, PBSI, PBI, PEND. MATEMATIKA, BIMBINGAN DAN KONSELING,
 PEND. EKONOMI, PEND. IPA DAN PPG
 SEKRETARIAT : JL. HALMAHERA KM. 1 TELP (0283) 357122 TEGAL

Nomor : 052/K/A-2/FKIP-UPS/1.../2022 Tegal, Januari 2022
 Lampiran :
 Perihal : *Permohonan Izin Observasi Awal*

Yth. Kelurahan Desa Pesantunan
 Di -

Tempat

Dengan hormat kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa kami,

Nama : Nurul Fadilla Azmi
 NPM : 1117500051
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Maksud : Studi lapangan/observasi awal dalam rangka penyusunan Skripsi Strata 1 FKIP UPS Tegal.
 Judul :

“Upaya Mengurangi Kecemasan Pada Masyarakat Yang Mengalami *Midlife Crisis* Menggunakan Konseling Individu Dengan Teknik *Expressive Writing* Di Desa Pesantunan Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes”

Pembimbing I : Prof. Dr. Sitti Hartinah, DS.MM

II : Sri Adi Nurhayati, S.Psi.MM

Selanjutnya, kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberi bimbingan dan arahan agar mahasiswa kami tersebut bisa menyelesaikan skripsi dan studi dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya, disampaikan terima kasih.

a.n Dekan,
 Dekan I Bid. Akademik,

Dr. Sitti Muljani, S.S., M.Hum
 NIPY 10452571970

Tembusan :
 Dekan sebagai laporan.

2. Surat izin studi lapangan (penelitian)



YAYASAN PENDIDIKAN PANCASAKTI TEGAL
 UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 PROGDI : PPKN, PBSI, PBI, PEND. MATEMATIKA, BIMBINGAN DAN KONSELING
 PEND. EKONOMI., PEND. IPA DAN PPG
 SEKRETARIAT : JL. HALMAHERA KM. 1 TELP. (0283) 357122 TEGAL

Nomor : DS.2/8/K-FKIP-UPS/1/2022 Tegal, 05 Januari 2022
 Lampiran : 1 Lembar
 Perihal : *Permohonan Izin Studi Lapangan (Penelitian)*

Yth. Kepala Desa Pesantunan

di -

Tempat

Dengan hormat kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa kami,

Nama : Nurul Fadilla Azmi
 NPM : 1117500051
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Maksud : Studi lapangan/observasi awal dalam rangka
 Penyusunan Skripsi Strata I FKIP UPS Tegal.
 Judul :

Upaya Mengurangi Kecemasan Pada Masyarakat Yang Mengalami Midlife Crisis Menggunakan Konseling Individu Dengan Teknik Expressive Writting di Desa Pesantunan, Kecamatan Wanasari, Kabupaten Brebes

Pembimbing I : Prof. Dr. Sitti Hartinah, DS.MM

II : Sri Adi Nurhayati, S.Psi.MM

Selanjutnya, kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberi bimbingan dan arahan agar mahasiswa kami tersebut dapat menyelesaikan skripsi dan studi dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya, disampaikan terima kasih.

..... n. Dekan,
 Bid. Akademik,


FKIP Muhani, S.S., M.Hum
 NIDN.0625077001

Tembusan :
 Dekan sebagai laporan

Lampiran 3 data subjek penelitian

Data Subjek Penelitian

NO	NAMA	KEDUDUKAN DALAM TP PKK	TANGGAL LAHIR	ALAMAT
1.	SR	Ketua TP. PKK	18/04/1970	Pesantunan, rt.01/07
2.	MRH	Wakil Ketua TP. PKK	15/10/1949	Pesantunan, rt.04/02
3.	SK	Sekretaris I TP. PKK	14/12/1972	Pesantunan, rt.05/10
4.	MK	Sekretaris II TP. PKK	15/03/1966	Pesantunan, rt.02/03
5.	DI	Bendahara TP. PKK	17/05/1979	Pesantunan, rt.08/01
6.	NSG	Ketua Pokja I	10/02/1964	Pesantunan, rt.01/07
7.	SF	Wakil Ketua Pokja I	08/11/1982	Pesantunan, rt.04/02
8.	NK	Sekretaris Pokja I	15/05/1975	Pesantunan, rt.01/06
9.	SE	Anggota Pokja I	10/07/1963	Pesantunan, rt.01/05
10.	JM	Ketua Pokja II	15/08/1984	Pesantunan, rt.03/06
11.	NV	Wakil Ketua Pokja II	21/03/1980	Pesantunan, rt.01/07
12.	SM	Sekretaris Pokja II	14/11/1977	Pesantunan, rt.01/03
13.	MSR	Anggota Pokja II	22/07/1969	Pesantunan, rt.01/07
14.	SM.	Ketua Pokja III	10/09/1982	Pesantunan, rt.01/06
15.	SFK	Wakil Ketua Pokja III	08/07/1962	Pesantunan, rt.01/01
16.	SW	Sekretaris Pokja III	08/11/1968	Pesantunan, rt.02/07
17.	ASH	Anggota Pokja III	11/09/1976	Pesantunan, rt.01/09
18.	ASK	Ketua Pokja IV	15/04/1983	Pesantunan, rt.08/08
19.	ER	Wakil Pokja IV	04/02/1970	Pesantunan, rt.01/09
20.	SMY	Sekretaris Pokja IV	16/04/1983	Pesantunan, rt.08/04
21.	WR	Anggota Pokja IV.	05/05/1977	Pesantunan, rt.04/09
22.	YN	Bidan Desa	12/06/1983	Pesantunan, rt.08/01

Lampiran 4 Instrumen Penelitian Skala Psikologi (Skala Likert)

A. Pengantar

Guna menyelesaikan skripsi “Upaya Mengurangi Kecemasan Pada Individu Yang Mengalami *Midlife Crisis* Menggunakan Konseling Individu Dengan Teknik *Expressive Writing* Di Desa Pesantunan Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes”, maka saya membutuhkan data-data yang berkaitan dengan hal tersebut.

B. Identitas Pengisi:

1. Nama/Inisial
2. Usia

C. Petunjuk Pengisian

1. Baca dan telitilah terlebih dahulu, sebelum mengisi pernyataan dibawah ini.
2. Pilihlah salah satu alternative jawaban yang sudah tersedia.
3. Berilah tanda checklist (√) pada kolom yang menurut Anda benar dengan keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Note : pilih salah satu jika memang sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Contoh :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa tidak membutuhkan bantuan dari orang lain				√

4. **Semua jawaban benar**, maka dari itu jawablah semua pernyataan dengan **JUJUR** sesuai dengan keadaan yang Anda alami
5. Terimakasih atas partisipasi Anda dalam mengisi skala psikologi ini.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mudah tersinggung				
2	Jika saya marah, melampiaskannya dengan jalan-jalan				
3	Saya merasa kurang beruntung				
4	Saat saya marah lebih memilih diam				
5	Saya selalu marah-marah				
6	Saya selalu menghindari dari orang-orang yang membuat marah				
7	Saya terlalu sensitif jika disindir				
8	Saya senang dinasehati				
9	Saya tidak senang dikritik				
10	Saya mudah mengontrol emosi				

11	Saya cemas karena usia				
12	Saya pasrah dengan takdir Tuhan				
13	Saya bingung setelah pensiun				
14	Saya tidak malu menjadi tua				
15	Saya takut membahas kematian				
16	Saya sudah merencanakan untuk masa pensiun				
17	Saya takut kesepian dihari tua				
18	Saya tidak takut dengan perubahan fisik				
19	Saya cemas dengan penyakit yang mulai datang				
20	Saya selalu berpikir positif untuk masa depan				
21	Saya rela diet untuk fisik yang menarik				
22	Saya menerima kenyataan fisik yang mulai berubah				
23	Saya rela hutang untuk menunjang penampilan				
24	Saya pede keluar tanpa <i>make up</i>				
25	Saya suka iri melihat teman sukses				
26	Saya selalu tampil sesuai dengan usia				
27	Saya ingin kembali ke usia muda				
28	Saya tidak malu dengan perubahan pada tubuh				
29	Saya melakukan perawatan wajah untuk menutupi penuaan				
30	Saya tidak khawatir dengan keadaan dimasa tua				
31	Saya cemas dengan kesehatan yang mulai menurun				
32	Saya mengikuti kegiatan agama untuk ketenangan				
33	Saya khawatir dengan hilangnya jabatan dikantor karena usia				
34	Saya ingin fokus diusia sekarang				
35	Saya cemas dengan keuangan untuk masa tua				
36	Saya bangga dengan karir anak				
37	Saya takut anak-anak pergi meninggalkan rumah karena menikah				
38	Saya memanfaatkan uang untuk masa pensiun				
39	Saya tidak suka keluar berpenampilan seadanya				
40	Saya memanfaatkan waktu untuk kegiatan positif				
41	Saya tidak puas meluapkan emosi dengan tulisan				
42	Saya senang menulis kegiatan sehari-hari				
43	Saya merasa biasa saja saat menulis				
44	Saya nyaman dengan menceritakan lewat tulisan				
45	Saya tidak senang menulis karena mengurus tenaga				
46	Saya senang curhat dengan tulisan daripada bercerita ke orang lain				
47	Saya sukar menulis karena tulisannya jelek				
48	Saya lega ketika mencurahkan isi hati lewat tulisan				
49	Saya malu menulis tentang isi hati				
50	Saya senang untuk menulis				
51	Saya bingung cara menulis untuk meluapkan emosi				

52	Dengan menulis saya leluasa cerita dari A-Z				
53	Saya merasa kurang efektif dengan menulis untuk menenangkan emosi				
54	Dengan tulisa saya dapat memahami sebuah kesedihan				
55	Saya mengalami kesulitan mencari kata untuk menulis				
56	Dengan menulis membuat saya lebih rileks				
57	Saat menulis saya merasa tersiksa karena harus mengingat kembali				
58	Saat menulis saya memiliki pengalaman baru				
59	Menulis menjadikan saya orang yang mengurung diri				
60	Menulis membuat saya mengurangi rasa duka				
61	Saya tidak suka menulis karena menguras pikiran				
62	Saya sangat senang menulis karena efektif				
63	Saya kurang suka menulis				
64	Saya merasa tenang saat menulis				
65	Saya risau kalo ada yang membaca tulisan saya				
66	Saya merasa menulis adalah jalan terbaik				
67	Saya malas menulis karena mengingat hal yang sakit				
68	Saya memanfaatkan menulis untuk mengontrol emosi				
69	Menulis membuat emosi saya tidak terkontrol				
70	Menulis membuat emosi saya menjadi reda				
71	Saya merasa sulit mengungkapkan emosi lewat tulisan				
72	Saya menjadi lebih tenang setelah menulis				
73	Saya merasa tidak nyaman jika harus mengingat hal buruk				
74	Saya menjadi orang terbuka setelah menulis				
75	Saya merasa tambah tertekan jika menulis tentang traumatis				
76	Rasa cemas saya berkurang setelah menulis				
77	Saya tidak menemukan sisi positif dari menulis				
78	Menulis memberikan nilas positif untuk saya				
79	Saya benci kegiatan menulis				
80	Saya merasa menulis memahami perasaan sendiri				

Lampiran 5 distribusi nilai rtabel

Distribusi nilai r_{tabel} Signifikansi 5% dan 1%

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081

Nilai rtabel untuk jumlah data 9 dengan nilai signifikan 5% = 0,666

Lampiran 6 Validitas *Instrument* Penelitian**Hasil Uji Validitas Instrumen**

No.	N	Rxy	Rtabel	Keterangan
1	9	0,811	0,666	Valid
2	9	0,212	0,666	Tidak Valid
3	9	0,770	0,666	Valid
4	9	0,661	0,666	Tidak Valid
5	9	0,383	0,666	Tidak Valid
6	9	0,691	0,666	Valid
7	9	0,645	0,666	Tidak Valid
8	9	0,148	0,666	Tidak Valid
9	9	0,698	0,666	Valid
10	9	0,061	0,666	Tidak Valid
11	9	0,073	0,666	Tidak Valid
12	9	0,791	0,666	Valid
13	9	0,068	0,666	Tidak Valid
14	9	0,617	0,666	Tidak Valid
15	9	0,816	0,666	Valid
16	9	0,271	0,666	Tidak Valid
17	9	0,733	0,666	Valid
18	9	0,419	0,666	Tidak Valid
19	9	0,982	0,666	Valid
20	9	0,130	0,666	Tidak Valid
21	9	0,698	0,666	Valid
22	9	0,008	0,666	Tidak Valid
23	9	0,927	0,666	Valid
24	9	0,103	0,666	Tidak Valid
25	9	0,934	0,666	Valid
26	9	0,208	0,666	Tidak Valid
27	9	0,698	0,666	Valid
28	9	0,334	0,666	Tidak Valid
29	9	0,793	0,666	Valid
30	9	0,090	0,666	Tidak Valid
31	9	0,876	0,666	Valid
32	9	0,418	0,666	Tidak Valid
33	9	0,853	0,666	Valid
34	9	0,313	0,666	Tidak Valid
35	9	0,814	0,666	Valid
36	9	0,294	0,666	Tidak Valid
37	9	0,038	0,666	Tidak Valid
38	9	0,687	0,666	Valid
39	9	0,733	0,666	Valid
40	9	0,068	0,666	Tidak Valik

No.	N	Rxy	Rtabel	Keterangan
41	9	0,811	0,666	Valid
42	9	0,023	0,666	Tidak Valid
43	9	0,432	0,666	Tidak Valid
44	9	0,673	0,666	Valid
45	9	0,685	0,666	Valid
46	9	0,514	0,666	Tidak Valid
47	9	0,788	0,666	Valid
48	9	0,056	0,666	Tidak Valid
49	9	0,713	0,666	Valid
50	9	0,714	0,666	Valid
51	9	0,738	0,666	Valid
52	9	0,793	0,666	Valid
53	9	0,714	0,666	Valid
54	9	0,009	0,666	Tidak Valid
55	9	0,015	0,666	Tidak Valid
56	9	0,814	0,666	Valid
57	9	0,015	0,666	Tidak Valid
58	9	0,866	0,666	Valid
59	9	0,037	0,666	Tidak Valid
60	9	0,766	0,666	Valid
61	9	0,775	0,666	Valid
62	9	0,714	0,666	Valid
63	9	0,026	0,666	Tidak Valid
64	9	0,839	0,666	Valid
65	9	0,387	0,666	Tidak Valid
66	9	0,309	0,666	Tidak Valid
67	9	0,037	0,666	Tidak Valid
68	9	0,700	0,666	Valid
69	9	0,483	0,666	Tidak Valid
70	9	0,693	0,666	Valid
71	9	0,299	0,666	Tidak Valid
72	9	0,787	0,666	Valid
73	9	0,558	0,666	Tidak Valid
74	9	0,725	0,666	Valid
75	9	0,303	0,666	Tidak Valid
76	9	0,713	0,666	Valid
77	9	0,303	0,666	Tidak Valid
78	9	0,719	0,666	Valid
79	9	0,650	0,666	Tidak Valid
80	9	0,906	0,666	Valid

Lampiran 7 Hasil *Reliabilitas Instrument* Penelitian***Reliability Statistics***

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.959	80

Lampiran 8 data responden

1. Sumber data primer

➤ Responden 1

NIK	:	3329084807620002
Nama	:	SM
Tempat, tgl lahir	:	Brebes, 08-07-1962
Jenis kelamin	:	Perempuan
Alamat	:	Pesantunan,rt.01/06.Kec.Wanasari-Kab.Brebes
Agama	:	Islam
Status perkawinan	:	Kawin
Pekerjaan	:	Pegawai Negeri Sipil (PNS)
Kewarganegaraan	:	Indonesia

➤ Responden 2

NIK	:	3329085503660003
Nama	:	MK
Tempat, tgl lahir	:	Brebes, 15-03-1966
Jenis kelamin	:	Perempuan
Alamat	:	Pesantunan,rt.02/03.Kec.Wanasari-Kab.Brebes
Agama	:	Islam
Status perkawinan	:	Cerai mati
Pekerjaan	:	Pedagang
Kewarganegaraan	:	Indonesia

➤ Respondern 3

NIK	:	3329084811600005
Nama	:	NSG
Tempat, tgl lahir	:	Brebes, 08-11-1960
Jenis kelamin	:	Perempuan
Alamat	:	Pesantunan,rt.01/07.Kec.Wanasari-Kab.Brebes
Agama	:	Islam
Status perkawinan	:	Cerai mati
Pekerjaan	:	Pegawai Negeri Sipil (PNS)
Kewarganegaraan	:	Indonesia

2. Sumber data sekunder

a. Sumber data sekunder ASH (Anak dari Ibu SM)

Nama	:	ASH
Usia	:	22 Tahun
Jenis kelamin	:	Perempuan
Alamat	:	Pesantunan,rt.01/06.Kec.Wanasari-Kab.Brebes
Agama	:	Islam
Status perkawinan	:	Belum Kawin
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Kewarganegaraan	:	Indonesia

b. Sumber data sekunder RF (Tetangga dari Ibu MK)

Nama	:	RF
Usia	:	42 Tahun
Jenis kelamin	:	Perempuan
Alamat	:	Pesantunan,rt.01/06.Kec.Wanasari-Kab.Brebes
Agama	:	Islam
Status perkawinan	:	Kawin
Pekerjaan	:	Ibu rumah tangga
Kewarganegaraan	:	Indonesia

c. Sumber data sekunder SK (Teman dekat dari Ibu NSG)

Nama	:	SK
Usia	:	50 Tahun
Jenis kelamin	:	Perempuan
Alamat	:	Pesantunan,rt.05/10.Kec.Wanasari-Kab.Brebes
Agama	:	Islam
Status perkawinan	:	Kawin
Pekerjaan	:	Wiraswasta
Kewarganegaraan	:	Indonesia

Lampiran 9 hasil wawancara

1. Sumber primer
 - a. Hasil wawancara dengan ibu SM

Hasil wawancara sebelum layanan

Responden ibu SM	<p>Dirinya merasa tidak ada hal-hal yang terjadi namun rasa was-wasnya muncul, yang disebabkan oleh faktor usia dimana dalam dirinya mulai ada yang berubah pada fisik. Selain itu pun rasa takut akan kematian kerap datang menghampiri, sehingga dirinya hanya bisa berpasrah kepada yang maha kuasa. Kemudian rasa malu atas perubahan fisiknya dianggap biasa saja dan selalu merasa bersyukur atas pemberian Tuhan-Nya, walaupun pasti muncul pergolakan hati yang sebenarnya ingin menolak. Lalu, merasa dirinya tidak merasakan khawatir karena ada harapan dari uang pensiunan yang mungkin cukup untuk membiayai kehidupan anak dan dirinya. Memiliki rasa sedih terhadap dirinya karena perubahan fisik yang terjadi, saat jiwanya masih memiliki semangat yang tinggi dan sadar pula bahwa posisinya harus digantikan oleh generasi-generasi berikutnya. Kemudian dirinya mengakui bahwa tidak mengalami rasa cemas diusia sekarang dan menganggap semuanya biasa-biasa saja. Bahkan mengakui pula dirinya sering tiba-tiba marah tanpa tahu sebabnya, yang menjadikan semuanya ingin dilampiaskan. Kesenangan diusianya sekarang adalah melihat anak-anaknya punya keluarga yang harmonis, bahagia. Selain itu yang membuat dirinya tenang, ia pun mengaku bahwa uang dari peniunan itu cukup utuk melanjutkan kehidupan selanjutnya. Menjalani kehidupan denga banyak-banyak bersyukur, sering mengikuti kegiatan yang bermanfaat, bermain dengan teman dan cucunya adalah kegiatan yang dapat menutupi rasa khawatirnya diusia sekarang dengan melakukan kegiatan tersebut menjadikan dirinya tidak berfokus ke masalah saja.</p>
------------------	---

Hasil wawancara sesudah layanan

Responden ibu SM	<p>Pemberian layananyang sudah dilakukan dirasa dirinya biasa saja, namun ada kesulitan yang dialaminya yaitu bingung akan awalan penulisan harus bagaimana dan juga kendala pada indera penglihatan yang mulai rabun karena usia sehingga menjadikan hasilnya kurang rapi. Setelah melaksanakan layanantersebut dirinya pun mengakui perasaannya lebih santai, tidak terlalu menjadi beban.</p>
------------------	--

b. Hasil wawancara dengan ibu MK

Hasil wawancara sebelum layanan

Responden ibu MK	<p>Pada saat menginjak diusia empat puluhan dirinya mengakui merasa ada ketakutan dalam hal usia, bahkan kerap kali takut akan kematian. Menyadari keadaan fisiknya berubah, menjadikan dirinya merasa malu sehingga melakukan perubahan untuk menutupi dengan cara mewarnai rambut yang sudah memutih. Rasa khawatir yang muncul diusianya sekarang diakui oleh dirinya karena rasa takut pulang ke Tuhan-Nya dengan amalan yang belum begitu cukup, bahkan pula dirinya merasa belum cukup puas hidup didunia. Merasakan kesedihan akan perubahan fisiknya, namun jiwanya masih memiliki semangat yang tinggi sehingga dirinya harus pula sadar akan dirinya sendiri karena memang sudah tidak mampu dan harus dilanjutkan oleh generasi berikutnya. Rasa cemas yang dirasa, terkadang membuat dirinya tidak bisa mengontrol emosi. Merasa sudah cape dengan kegiatan diluar, saat pulang kerumah pekerjaannya masih menumpuk. Kesenangan yang dirasakan sekarang adalah dirinya dipertemukan dengan teman-teman yang baik, perhatian, mau berteman tanpa melihat pangkatnya dan melihat anaknya berkeluarga dengan harmonis, keluarganya dikasih kesehatan. Ekonomi dirasalah yang membuat tenang, walaupun mungkin sudah tidak memiliki tanggungan lagi. Mendengarkan ceramah lewat sosial media merupakan cara ampuh untuk dirinya menutupi rasa khawatir yang diraskan, selain itupun terkadang berkumpul dengan teman-teman yang membuat dirinya merasa berkurang rasa gelisahnyanya.</p>
------------------	--

Hasil wawancara setelah layanan

Responden ibu MK	<p>Pemberian layananyang sudah dilakukan mejadikan perasaannya senang, karena baru memahami jika menulis pun bisa mejadi sebuah terapi. Mengakui pula, jika setelah melakukan layanandirinya merasa lebih santai, tenang dan lega karenan sudah mengeluarkan curahan hatinya melalui tulisan. Bingung pula pada saat awal layanantersebut dilakukan karena belum merasa terbiasa mengeluarkan emosinya melalui tulisan, dan pula indera penglihatan menjadi kendalanya.</p>
------------------	---

c. Hasil wawancara dengan ibu NSG

Hasil wawancara sebelum layanan

Responden ibu NSG	Perasaan was-was muncul, takut namun ada rasa senengnya pula saat memasuki fase usianya sekarang, dirinya merasakan hal ini karena faktor ditinggal oleh orang tercintanya untuk selama-lamanya sehingga dirinya pun harus berpikir lebih ekstra lagi untuk menjadi payung bagi anak dan cucunya dari korban perceraian orang tuanya. Menyadari dengan kondisinya, ia pun hanya bisa meminta jalan yang terbaik dari Tuhan yang maha kuasa. Mengakui pula malu dengan perubahan fisiknya, namun tetap bersyukur dan menyadari jika semua yang terjadi memang sudah menjadi kenyataannya. Merasa khawatir akan dirinya yang tidak bisa menemani anak dan cucu-cucunya yang masih membutuhkan perhatian dan pula hatinya merasa sedih, ketika harus menerima kenyataan bahwa fisiknya sudah berubah namun masih memiliki jiwa semangat yang tinggi. Dirinya mengalami cemas yang disebabkan karena terlalu banyak beban yang harus dipikulkan sehingga rasa khawatir itulah yang muncul. Lebih memilih diam ketika sedang marah, walaupun rasanya memang ingin diluapkan. Rasa senang yang sekarang dirasakan adalah dipertemukannya dengan teman-teman yang masih care baik itu dalam keadaan senang maupun susah, melihat keluarganya sehat dan saudara-saudara yang masih memperhatikan. Ketenangan yang dirasakan sekarang yaitu terpenuhinya semua kebutuhan anggota keluarga. Pergi bersama teman-teman adalah jalan ninjanya untuk menutupi rasa khawatir yang sedang dirasakan, walaupun nanti ketika pulang bertemu kembali dengan masalah.
-------------------	--

Hasil wawancara setelah layanan

Responden ibu NSG	Pemberian layanan yang sudah dilakukan memberikan sebuah dampak yang positif untuk dirinya, memberikan kesan yang menyenangkan jika menulis bisa dijadikan sebuah terapi dan pula merasa sedih karena harus mengingat kejadian yang tidak mungkin terulang kembali. Pada saat awal menulis dirinya merasa kebingungan akan seperti apa tulisan yang perlu dituangkan, setelah terbiasa menulis akhirnya ikut hanyut terbawa dengan tulisannya sendiri bahkan pula setelah dibaca kembali sehingga rasa yang dirasakan setelah menulis dirinya menjadi lebih rileks, santai dan happy. Merasa ada kesulitan pada saat awal menulis, dan indera penglihatannya yang menjadi kendala sehingga hasil tulisannya tidak teratur.
-------------------	--

2. Sumber sekunder
 a. Hasil wawancara dengan ASH (anak dari ibu SM)

Hasil wawancara ke 1

Responden ASH	Menyadari dengan hal-hal yang terjadi dengan ibunya bahwa sekarang lebih senang untuk memainkan gadgetnya, akan tetapi dirinya memahami perbedaan zaman dahulu dan sekarang sangatlah berbeda. Kemudian perubahan fisik yang terjadi dengan ibunya, karena faktor usia. Dengan adanya perubahan fisik yang terjadi dengan ibunya, ia merasa jika ibunya tidak merasa malu atas perubahan tersebut. Kebenaran mengenai rasa cemas yang dirasa ibunya diakui, karena usia yang semakin bertambah mulai nampak perubahannya bahkan tidak hanya difisiknya saja dan menganggap jika ibunya melakukan hal-hal seperti anak muda dianggap masih wajar sebab untuk menutupi rasa cemasnya tersebut. Ibunya sering mudah marah pun juga dirasakan oleh dirinya, yang terkadang emosinya terluap tanpa sebab yang tidak diketahui. Kesenangan yang dirasakan oleh ibunya adalah dengan kumpul bersama teman-temannya, kemudian berfoto-foto dengan gaya yang mungkin bermacam-macam. Membenarkan jika ibunya mengalami kekhawatiran diusia sekarang, karena tanggungan anak yang masih belum tuntas.
---------------	---

Hasil wawancara ke 2

Responden ASH	Setelah diberikannya sebuah treatment, dirinya mengakui bahwa ada sedikit perubahan dari sang ibu. Emosinya mulai tidak berlebihan, raut wajah yang mulai nampak berseri-seri dari sebelumnya. Serta dampak yang dirasakan dirinya atas perubahan sang ibu positif sekali, ibunya mulai mampu mengontrol diri ketika emosi. Keadaan sebelum dan sesudah pemberian layanandiakui dirinya ada perbandingan yang cukup baik, dari sebelumnya nampak raut wajah yang memiliki beban namun setelahnya menampilkan kelegaan dalam diri sang ibu.
---------------	--

b. Hasil wawancara dengan RF (tetangga dari ibu MK)

Hasil wawancara ke 1

Responden RF	Sebagai tetangga dirinya hanya mengetahui dari kehidupan luarnya saja, karena tidak terlibat langsung kedalam kehidupannya bu MK. Menyadari hal-hal yang terjadi dengan bu MK, dirinya mengakui sadar ada perubahan tingkah lakunya seperti berkumpul dengan teman SMP, SMA dan teman anggota pengurus PKK se gengnya bahkan pula diakui jika bu MK ini semakin tua semakin centil. Kebenaran mengenai rasa malu yang dirasa bu MK, diakui juga oleh dirinya dengan cara mewarnai rambut, membeli pakaian yang trendy layaknya anak muda. Bahkan kecemasan yang dialami bu MK pun diakui pula dengan perubahan tingkah laku yang ditampakkannya, hal ini mungkin disebabkan karena keadaan bu MK yang sudah menjanda sejak anak-anaknya dari kecil sehingga rasa cemas itu muncul. Sering marah tanpa tahu sebabnya pun dibenarkan juga, menjadi diem karena tersinggung oleh ucapan dari orang lain pada saat bercanda. Menurut dirinya kesenangan yang sedang dirasakan bu MK sekarang berkumpul sama teman dekat dan mengajak kerumah untuk sekedar makan-makan. Faktor kekhawatiran yang dirasa bu MK sekarang adalah usianya, dirinya mengakui hal tersebut karena sering mendengar jika bu MK ini sering mendengar konten-konten keagamaan.
--------------	---

Hasil wawancara ke 2

Responden RF	Pemberian layanan pada bu MK, diapresiasi dirinya jika hal itu memberikan perubahan yang cukup baik. Dampaknya pun cukup baik pula, mulai berkurangnya ketersinggungan dari bu MK saat bercanda. Perbandingan sebelum dan sesudah pemberian layanan diakui dirinya lumayan baik, yang sebelumnya sering tersinggung sekarang mulai berkurang.
--------------	---

c. Hasil wawancara dengan SK (teman dekat ibu NSG)

Hasil wawancara ke 1

Responden SK	<p>sebagai teman dekat dirinya mengakui bahwa bu NSG sering bercerita mengenai kehidupannya. Kemudian menyadari ada hal yang terjadi dengan bu NSG ini, memiliki masalah dengan cucunya yang mulai berajak remaja dan juga dengan adek-adeknya yang ribut untuk mengurus ibunya yang pada akhirnya mau tidak mau bu NSG yang mengurus. Memiliki rasa malu pada perubahan fisik pun diakui dirinya, pada saat bu NSG kehilangan orang tercinta untuk selamanya nampak keadaan yang kusut, kurus layaknya orang yang tidak diurus bahkan ketika diajak keluar tidak mau. Rasa cemas yang dirasa bu NSG diakui oleh dirinya karena ditinggal oleh sang suami pastilah muncul hal tersebut ditambah pula bu NSG yang sudah pensiun, maka penghasilannya hanya mengharap dari pensiunannya itu. Dirinya tidak mengetahui jika bu NSG tipe orang yang mudah marah, tahunya kalo bu NSG ini orangnya yang legowo dan cepat mudah merasa bersalah jika melakukan sesuatu. Merasa senang jika ada temannya yang mengajak untuk jalan, karena menurut dirinya hal ini adalah bentuk pelarian dari kepenatan masalah yang ada dirumah. Kebenaran mengenai kekhawatiran bu NSG diusia sekarang dibenarkan oleh dirinya, karena nampak kekhawatirannya terhadap cucu yang sedang mengalami masa puber. Serta khawatir jika bu NSG ini dipanggil dulu oleh Tuhan dan mengkhawatirkan nasib cucunya bagaimana.</p>
--------------	---

Hasil wawancara ke 2

Responden SK	<p>Pemberian treatment yang sudah dilakukan oleh bu NSG, dirinya memperhatikan jika hasilnya lumayan baik. Dampak yang ditampilkan bu NSG pun positif menurut dirinya, tidak sering ribut dengan cucunya dan mulai mengurangi rasa posesifnya. Keadaan sebelum dan setelah diberikannya layananpun diakui oleh dirinya, jika sebelumnya bu NSG nampak dari raut wajahnya tegang, tidak tenang</p>
--------------	---

	tetapi setelahnya terlihat ceria walaupun mungkin rasa cemasnya tidak serta merta hilang.
--	---

Lampiran 10 verbatim

1. Sumber primer

Hasil verbatim wawancara ke 1 dengan Ibu SM

1.JADWAL		
a.Tanggal/Hari	:	10 Maret 2022 / Kamis
b.Waktu Mulai & Selesai	:	09.00 WIB – Selesai
2.IDENTITAS		
a>Nama/Inisial	:	SM
b.Jenis Kelamin	:	Perempuan
c.Usia	:	60 Thn
d.Pekerjaan	:	Pensiunan
e.Alat	:	Pesantunan, Rt.01/06

Responden 1 : Ibu SM

Pewawancara : NFA

NFA	:	Assalamualaikum ibu.... Gimana kabarnya? semoga selalu sehat nggih bu....
SM	:	“Waalaikumsalam mba Alhamdulillah sehat mba...”
NFA	:	“Alhamdulillah nggih bu...”
SM	:	“Gimana mba? Ada yang bisa ibu bantu?”
NFA	:	“Nggih bu, ngapunten saderenge bade nderek ngrepoti..... eemmm kemarin kan pada waktu pertemuan kita dibalai desa, ibu dan ibu-ibu yang lainnya sudah mengisi skala psikologi atau tes tertulis yang sudah saya bagikan nggih bu. Mungkin saya jelaskan lagi nggih bu mengenai tujuan dari pengisian skala itu, eee... jadi tujuan dari pengisian skala psikologi ini untuk mengetahui seberapa nilai atau tingkatannya kita mengenai kecemasan yang kita alami, dari hasil pengisian skala itu kita menjadi tahu dan paham bahwa yang terjadi dengan diri kita ini mengalami hal yang kurang baik untuk kesehatan mental kita, maka perlu adanya sebuah tindakan untuk menanganinya bu. Eee... Jadi dari hasil penghitungan skala psikologi ibu, ibu mendapatkan skor seratus tiga puluh lima (135) nah skor ini (sambil menunjukkan hasil penghitungan) berada diposisi kategori tingkat tinggi (sambil tersenyum). Eeemmm maka dari itu saya mengunjungi ibu untuk yang pertama silaturahmi, kedua saya membutuhkan beberapa data untuk penelitian yang sedang saya lakukan. Eeeee.... Mungkin apakah ibu bersedia untuk meluangkan waktunya beberapa kali kedepan?”

SM	:	(sambil tersenyum) “hehehehe agak kaget ya mba, ibu dengan hasilnya. Padahal ibu ngerasa biasa-biasa aja, engga ngrasa cemas atau apa gitu”
NFA	:	“hehehhe (sambil tersenyum) ga usah terlalu dpikir banget bu, kita santai aja. eee... jadi ibu rileks, ga usah tegang karena hasil ini (sambil menunjukkan nilai skor skala) ibu juga tidak perlu harus berpatokan dengan angka ini. Jadi kita sama-sama saling membantu saja nggih bu, gimana?”
SM	:	“iya sih mba, Cuma lumayan kaget aja. eee... oiya mba kalo ibu-ibu yang lain hasilnya kados pundi mba?”
NFA	:	“hehehhehe..... ngapunten ibu ini sifatnya rahasia dan pribadi jadi yang tahu hanya saya sama ibu-ibu yang bersangkutan saja”
SM	:	“owalah gitu ya mba (sambil tersenyum)”
NFA	:	“Nggih bu hehehehe eee jadi gimana nggih bu, apa ibu bersedia?, (sambil tersenyum) eee gini bu, jika ibu bersedia nanti saya bantu ibu untuk menurunkan rasa cemas yang ibu rasakan ini dengan saya menggunakan sebuah layanan konseling individu dengan teknik <i>expressive writing</i> atau dalam bahasa indonesianya itu mengekspresikan perasaan lewat tulisan baik itu tulisan tangan maupun ketikan, eee tapi nanti saya menyarankan lewat tulisan tangan saja. Naah tahapan untuk melaksanakan teknik ini nanti saya jelaskan pada saat sesinya terlaksana. Gimana bu?”
SM	:	“eee yowis mba, insya Allah dengan senang hati saya bersedia”
NFA	:	“Alhamdulillah, matursuwun ibu..... eeee mungkin kita mulai langsung aja nggih bu, mengenai penelitian yang sedang saya lakukan, karena kita sudah melakukan tahapan penelitian yang pertama eeee yaitu mengisi skala psikologi waktu itu, maka hari ini saya membutuhkan data wawancara dari ibu, eee... kita mulai nggih bu (sambil tersenyum)
SM	:	“(dengan senyum yang lebar) iya mba, eh tapi ibu jawab yang ibu bisa aja ya mba”
NFA	:	“(tersenyum sambil mengangguk) nggih ibu..... eee mulai nggih bu. Bismillahirohmanirohim.... Eee apa sih yang ibu rasakan saat mulai memasuki fase usia sekarang?”
SM	:	“eeee... apa ya mba? (sambil berfikir) yaaa mungkin apa yah mba?.... eeee kalo ibu sendiri ga ngerasa apa-apa Cuma kaya runtag (deg-degan) aja sih mba
NFA	:	“eemm... kaya contohnya gimana bu?”
SM	:	“eee kaya contohnya umur ya mba, kita hidup umurnya bukan bertambah tapi berkurang. Ya mungkin angkanya memang bertambah, tapi keadaanya semakin berkurang mulai dari fisik, tenaga yaa yang seperti itulah mba. Eeee... terus deg-degannya terkadang terlintas kapan waktunya kita nanti dipanggil sedangkan amal yang kita punyai belum cukup. Tapi ya ibu berpasrah diri saja sama Allah, syukur Alhamdulillah ibu masih bisa dikasih sehat sampai sekarang itu sih mba.

NFA	:	“iya-iyaa bu kadang, eee saya juga ngerasa takut sendiri kalo sudah membahas mengenai hal-hal yang menjurus kearah situ hehehehe..... eeeee terus ibu sadar tidak dengan hal-hal yang terjadi dengan dirinya sendiri?
SM	:	“eee engga ada kayanya mba, karena ibu ngerasa ga ada hal-hal aneh yang terjadi dengan ibu sih, ibu ngerasa biasa-biasa aja
NFA	:	“eeee kemudian ibu merasa malu tidak bu dengan perubahan fisik yang terjadi?
SM	:	(sambil senyum) eeee... engga sih mba karena ibu ngerasa bersyukur dengan pemberian yang dikasih Allah, kalo memang sudah waktunya untuk tuaaaa yaaa mau gimana lagi masa kita mau protes kan ga bisa ya mba
NFA	:	“(senyum lebar) hehhehe nggih bu, yang terpenting apapun tetap bersyukur walaupun pasti ada pergolakan hati yang sebenarnya ingin menolak.... Eeemmm lalu apa sih bu, yang ibu khawatirkan diusia sekarang?
SM	:	“eee tidak ada sih mba yang dikhawatirkan, yaa kalo missal khawatirin anak. Anak ibu kana da empat yang tiga sudah menikah semua tinggal satu tanggungan ibu tapi ga terlalu khawatirlah kan alhamdulillahnya ibu ada uang pensiunan yang insyaAllah bisa buat melanjutkan kehidupan anak dan ibu
NFA	:	“nggih ya bu.... Eeee terus gimana sih perasaan ibu ketika fisik yang sudah mengalami perubahan namun jiwanya masih memiliki semangat yang tinggi?
SM	:	“eee yaaa sedikit sedih sih mba. Cuma sudah memang seharusnya digantikan sama generasi-generasi berikutnya (sambil senyum)
NFA	:	“terus kemudian apa ibu mengalami kecemasan karena usia yang berkurang?
SM	:	“eee engga sih, ibu engga ngrasa cemas, biasa-biasa aja
NFA	:	“eeemm pernah engga bu, ibu sendiri tiba-tiba marah tanpa tau sebabnya?
SM	:	“pernah ketika ibu pas lagi cape karena kerjaan, terus kerjaan dirumah itu masih berantakan, waduuuuh itu sudah rasanya pengen bantingin semuanya mba hahahaha... (tertawa lebar)
NFA	:	“eee terus apa sih bu yang membuat ibu merasa senang sekarang?
SM	:	“eeemmm melihat anak-anak punya keluarga yang harmonis, bahagia
NFA	:	“yang tadi merasa senang ya bu, naah kalo ibu sendiri apa yang membuat ibu merasa tenang diusia ibu sekarang?
SM	:	“tenangnya itu kalo uang yang ibu peroleh dari pensiunan itu cukup untuk melanjutkan kehidupan selanjutnya hahahaha (tertawa lebar)
NFA	:	“eee memang yaaa bu uang itu segalanya untuk mencukupi apa saja gitu hehehehe.... Eeemm terus bagaimana sih ibu menutupi rasa khawatir diusia sekarang?

SM	:	“yaaa menjalani hidupnya dengan banyak-banyak bersyukur, sering mengikuti kegiatan yang bermanfaat, bermain sama temen-temen sama cucu kan jadinya tidak berfokus ke masalah saja
NFA	:	“jadi kaya teralihkan nggih bu (sambil senyum)
SM	:	“iya jadi kaya obat pelipur lara lah
NFA	:	“eeee mungkin kita cukupkan dulu nggih bu wawancara hari ini, eeemm terimakasih banyak atas luangan waktu yang ibu berikan daaan terimakasih juga untuk informasi yang sudah ibu berikan daaan juga saya secara pribadi minta maaf barangkali dari beberapa pertanyaan yang saya ajukan itu kurang berkenan untuk dijawab hehehe (sambil tertawa) ngapnten sanget nggih bu...
SM	:	“nggih mba mboten nopo-nopo
NFA	:	“oiya bu maaf lagi, jadi untuk pertemuan berikutnya eee bisa dimulai minggu ke berapa nggih kalo saya mengikuti jadwalnya ibu saja, oiya ngapnten ibu boleh minta nomor wa nya?
SM	:	“ooh nggih boleh mba (sambil menunjukkan nomor telepon), eeee enak nya kapan ya mba? Oooh apa gini aja kita bahas nanti lewat wa saja nanti ibu kasih tau mba nya untuk pertemuan berikutnya
NFA	:	(sambil menganggukkan kepala) “nggih bu, saya manut jadwalnya ibu mawon, semoga ibu sehat selalu nggih bu, jadi bisa melaksanakan pertemuan berikutnya
SM	:	“Aamiin ya mba..
NFA	:	“saya pamit nggih bu, wassalamualaikum
SM	:	“Waalaikumsalam hati-hati nggih mba
NFA	:	“nggih bu...

Hasil verbatim wawancara ke 2 dengan Ibu SM

1.JADWAL		
a.Tanggal/Hari	:	21 Agustus 2022 / Minggu
b.Waktu Mulai & Selesai	:	14.00 WIB – Selesai

Responden 1 : Ibu SM

Pewawancara : NFA

NFA	:	Assalamualaikum ibu.... Gimana kabarnya hari ini?
SM	:	Walaikumsalam, Alhamdulillah sehat mba walaupun hari ini ibu merasa lelah sekali (sambil tersenyum)
NFA	:	Alhamdulillah masih merasakan cape menandakan fisik tubuhnya normal nggih bu heheheh, kalo boleh tahu ibu hari ini habis ngapain aja bu?
SM	:	Iya mba, bersyukur hari ini masih dikasih sehat sama Allah. Biasalah kegiatan ibu rumah tangga yang tidak pernah ada berhentinya
NFA	:	Semoga lelahnya selalu membawa keberkahan nggih bu hehehehe....
SM	:	Aamiin mba hehehe

NFA	:	Oiya bu, eee mungkin kita langsung aja nggih bu untuk melanjutkan wawancara yang kedua setelah kemarin-kemarin ibu itu sudah melaksanakan layanan konseling individu dengan teknik <i>expressive writing</i> dengan beberapa kali pertemuan. Naah perasaannya ibu pada saat melaksanakan layanan itu gimana bu?
SM	:	Eemmm... perasaannya ya mba, eeee kayanya biasa aja ya mba hehehe (sambil tersenyum)
NFA	:	(sambil tersenyum) eee mungkin kaya awal-awalnya ngerasa takut, gelisah atau gimana gitu bu? Atau bisa juga bahagia, senang gitu bu?
SM	:	Awal-awalnya engga ngerasa mba, eee ya maksudnya ngerasa kaya biasa aja gtu mba
NFA	:	Oiyaya bu, eee terus kemudian apa yang ibu rasakan setelah melaksanakan kegiatan layanan kemarin bu?
SM	:	Eeee mungkin karena ibu sudah biasa menulis gitu yah mba, jadi ya menikmati aja secara santai, tidak terlalu menjadi beban.
NFA	:	Eemmm lalu kesulitan apa sih bu yang ibu alami selama proses layanan itu?
SM	:	Eee kesulitannya ya mungkin karena ini pertama kali dan barru dengar kalo menulis itu juga bisa menjadi kaya terapi hehehe... jadi ya awalnya bingung mba, ini mau nulisnya kaya gimana, harus bagaimana gitu. Apalagi ibu sudah sepuh gitu ya mba kendalanya di mripat (mata), jadi ngapunten ya mba kalo kemarin tulisannya mungkin kurang rapi atau malah ga bisa dibaca hahaha (tertawa lebar)
NFA	:	Hehehehe (tersenyum), ndakpapa bu eeee jadi kaya tantangan baca tulisannya ibu.... Oiya bu Alhamdulillah eee sudah selesai pertemuan kali ini dengan ibu, saya mau mengucapkan banyak-banyak terimakasih atas waktu dan tenaga yang sudah ibu luangkan untuk membantu penelitian saya, tanpa bantuan dari ibu mungkin penelitian ini tidak akan berjalan lancar dan saya juga mau minta maaf barangkali selama pertemuan dengan saya ada perlakuan atau perkataan yang menyinggung ibu mohon dimaafkan nggih bu (sambil tersenyum)
SM	:	Sama-sama mba, ibu juga minta maaf barangkali info yang mba nurul butuhkan dari ibu kurang memuaskan....

Hasil verbatim wawancara ke 1 dengan Ibu MK

1.JADWAL		
a.Tanggal/Hari	:	10 Maret 2022 / Kamis
b.Waktu Mulai & Selesai	:	14.00 WIB – Selesai
2.IDENTITAS		
a>Nama/Inisial	:	MK
b.Jenis Kelamin	:	Perempuan
c.Usia	:	56 Thn
d.Pekerjaan	:	Ibu rumah tangga
e.Alat	:	Pesantunan, Rt.02/03

Responden 1 : Ibu MK

Pewawancara : NFA

NFA	:	Assalamualaikum ibu.... Gimana kabarnya? semoga selalu sehat nggih bu....
MK	:	Walaikumsalam, iya mba sehat, eee gimana nggih mba wonten nopo?
NFA	:	Alhamdulillah, nggih bu ngapunten ganggu waktunya ibu eee jadi tujuan saya datang kerumah ibu pertama untuk silaturahmi dan yang kedua untuk melanjutkan pertemuan kita waktu dibalai desa untuk kegiatan penelitian yang sedang saya lakukan, eee jadi gini bu ee mungkin saya sedikit jelaskan kembali nggih mengenai tujuan saya. Ee jadi penelitian yang sedang saya lakukan itu mengenai kecemasan pada individu yang sudah berusia paruh baya, dengan menggunakan skala psikologi sebagai tes untuk pengujiannya. Skala psikologi itu juga mempunyai tujuan untuk mengetahui seberapa tingkat atau nilai yang kita miliki mengenai kecemasan yang kita rasakan. Eee mungkin kita kadang tidak sadar nggih bu kalo kita mengalami kecemasan, naah dari kecemasan yang kita miliki jika dibiarkan akan menjadi buruk atau kurang baik untuk kesehatan mental kita, maka perlu adanya penanganan bu. Naah dari hasil pengisian skala psikologi yang sudah ibu isi memperoleh skor seratus tiga puluh empat (134), skor ini berada pada kategori tingkat yang tinggi. Apakah ibu bersedia untuk meluangkan waktunya beberapa kali kedepan dengan saya?
MK	:	Lah lah kok bisa yaaah (sambil tersenyum), saya kok ga nyadar ya kalo tingkat kecemasannya bisa tinggi. Sih saya mencemaskan apa yaaah mba hahahaha (tertawa)
NFA	:	Hehehehe.... Terkadang emang gitu sih bu, tidak menyadari apa yang dirasakan oleh fisik dan psikis, eee gimana nggih bu apa ibu

	bersedia? Eemmm gini bu kalo memang ibunya bersedia melakukan, untuk mengatasi rasa kecemasan yang ibu rasakan saya bantu berikan layanan konseling individu dengan teknik <i>expressive writing</i> atau dalam bahasa indonesianya itu mengekspresikan perasaan lewat tulisan baik itu tulisan tangan maupun ketikan dihandphone, tapi nanti lebih menyarankan untuk lewat tulisan tangan saja. Naah nanti juga dalam melakukan layanan ini ada beberapa tahapan, nanti akan saya jelaskan disesi pertemuan selanjutnya jika ibu bersedia.
MK	: Oooh menulis juga bisa buat terapi ya mba, baru tau saya. Eemmm kalo ibu-ibu yang lain gimana mba?
NFA	: Eee... (sambil tersenyum) itu sifatnya rahasia bu jadi yang tahu hanya saya dan ibu yang bersangkutan saja, jadi kaya ee ga semua yang kemarin ibu-ibu dibalai desa itu saya kunjungi hanya beberapa ibu-ibu saja yang memiliki tingkat kecemasan kategori tinggi.
MK	: Owalah gitu ya mba
NFA	: Nggih bu, eee gimana nggih?
MK	: Eemmm iya mba, bismillah nyoba kaya apa hehehehe...
NFA	: Alhamdulillah, matursuwun sanget ibuu, ngapunten kalo nanti merepotkan waktu dan tenaga ibu.... Eee jadi karena waktu itu ibu sudah mengisi skala psikologi, jadi dipertemuan hari ini saya membutuhkan data dari ibu melalui wawancara yang akan kita lakukan,, eem mungkin kita langsung mulai aja nggih bu
MK	: Iya mba boleh
NFA	: Bismillahirohmanirrohim.... Kita mulia nggih bu... eee jadi apa yang ibu rasakan sih saat mulai memasuki fase usia ibu yang sekarang?
MK	: Eeee apa yaa... kalo ibu sendiri saat menginjak usia empat puluhan itu merasa ada ketakutan mba
NFA	: Kerakutannya seperti apa itu bu?
MK	: Yaaa kaya takut, oh usia saya semakin kesini semakin eee berkurang. Mulai agak-agak takut kapan waktunya itu nanti kita dipanggil mba.
NFA	: Sepertinya rata nggih bu kalo semua orang takut kalo sudah terlintas pembahasan yang seperti itu, saya sendiri juga merasakan ko bu heheheh.... Eee terus ibu sendiri sadar ga bu ada hal-hal yang terjadi dengan dirinya sendiri?
MK	: Eee sadar ga sadar sih mba kaya tenaga diusia sekarang sudah mudah cepet lelah, kulit udah mulai terlihat kendor, terus rambut juga mulai beruban. Cuman karena ibu malu ya mba jadi rambut ibu disemir, tapi semir rambutnya yang bisa buat sholat sih
NFA	: Hehehe jadi aman nggih bu?
MK	: Iya mba (sambil senyum)
NFA	: ee.. tadikan ibu cerita tentang perubahan fisik yang ibu alami, naah kalo ibu sendiri merasa malu tidak bu dengan perubahan fisik yang terjadi?
MK	: Yaa malu ga malu juga sih mba, kalo memang sudah waktunya. Kalo boleh minta pengen muda terus ya ga menolak mba hahahaha

NFA	:	Hahahha nanti kasian yang generasi yang dibawahnya oh bu tidak merasakan manis pahitnya dunia Eee terus apa sih bu yang ibu khawatirkan diusia ibu yang sekarang?
MK	:	Yang dikhawatirkan ya mba, eeemm ya itu tadi pas diawal tentang kematian. Ibu merasa belum puas hidup didunia, amalan yang ibu punya juga belum begitu cukup.
NFA	:	ee.. kemudian gimana sih perasaan ibu ketika fisik yang sudah mengalami perubahan namun jiwanya masih memiliki semangat yang tinggi bu?
MK	:	Yaa sedihlah mba, terkadang ibu masih ingin mengikuti semua kegiatan yang ibu sukai Cuma karena faktor itu tadi. Dan gini juga mba kita juga perlu tahu diri kita ini sudah tidak mampu makanya harus dilanjutkan oleh yang lebih muda. Kalo semangat sih hayuuuk ibu seneng ngikutin kegiatan yang pentingkan positif.
NFA	:	Betul banget bu, dan juga tidak mengganggu kenyamanan orang lain juga nggih bu. Eemmm kalo ibu sendiri ada ga bu rasa cemas-cemas karena usia yang berkurang?
MK	:	Iya mba, Cuma sedikit ga banyak-banyak hahahhah
NFA	:	Hahahahha ada kadarnya nggih bu kaya emas... ee lalu ibu sadar tidak bu kalo akhir-akhir ini sering marah tanpa tahu sebabnya?
MK	:	Hahahaha kayanya sih iya mba,
NFA	:	Kaya misalnya gimana bu, karena apa?
MK	:	Kayaa misalnyaa eee kan ibu jualan dipasar ya mba, nanti kalo ibu pulang terus rumah masih berantakan ituuu uuh sudah perasaannya pengen marah-marah, kan mungkin karena ibu sudah cape jualan dipasar ya mba, apalagi kalo habis ngelayanin pembeli yang kadang bikin juweti trus ngeliat kerjaan rumah masih berantakan akhirnya kan emosinya bertambah lagi jadi tambah meledak-ledak mba
NFA	:	Heheheh nggih-nggih bu... eee lalu apa sih yang membuat ibu merasa senang sekarang?
MK	:	Merasa senang yaah, ee Alhamdulillah ibu dipertemukan dengan teman-teman yang baik, perhatian ee berteman tanpa ada embel-embelnya, melihat anak berumah tangga harmonis, cucunya sehat, itu sih yang bikin ibu seneng diusia sekarang.
NFA	:	Terus apa yang membuat ibu tenang diusia sekarang juga?
MK	:	Tenang.... Apa yah eee mungkin masalah ekonomi mba. Ee walaupun mungkin ibu sudah tidak punya tanggungan anak lagi ya mba, tapi kadang suka kepikiran nanti kalo saya sudah jompo siapa yah yang ngurus ibu nanti.
NFA	:	Ngapunten ibu kalo boleh tahu anaknya ibu berapa nggih bu?
MK	:	Ada dua mba, Alhamdulillah sudah menikah semua
NFA	:	Eee ibu berarti disini sendirian nggih bu?
MK	:	Iya mba, karenakan yang satu dipebatan ikut suaminya dan satunya dijakarta ikut suaminya juga, Cuma yang dipebatan kalo hari minggu

		kesini sih mba, tapi kadang ibunya suka pergi diajak temen jadi jarang main sama cucu.
NFA	:	Owalah gitu nggih bu.. eem terus kalo ibu sendiri gimana menutupi rasa khawatir diusia sekarang bu?
MK	:	Eee kadang dengerin ceramah lewat hape mba di youtube, kadang juga nangis sendiri dikamar heheheh kadang juga diajak temen-temen ngumpul disini.
NFA	:	Menghibur sesuai dengan keinginan kita nggih bu, eee ngapunten ibu mungkin cukup dulu untuk pertemuan hari ini. Alhamdulillah mungkin saya lanjutkan untuk pertemuan yang akan datang, oh gini bu ngapunten tadi barang kali ada beberapa pertanyaan saya yang kurang berkenan dihati ibu nggih mohon dimaafkan dan saya juga ingin mengucapkan banyak-banyak terimakasih karena ibu sudah mau meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu saya.
MK	:	(sambil tersenyum) iya mba sama-sama
NFA	:	Eee.. mungkin kalo untuk pertemuan selanjutnya saya ngikutin jadwalnya ibu mawon mau pagi, siang atau sore monggo bisa. Oiya bu saya boleh minta nomer wa ibu, biar saya mudah untuk ngehubungin ibu
MK	:	Oh iya mba bentar (sambil mencari nomer dihandphone)... ini mba, ee mungkin nanti ibu kabarin mbanya aja yaa
NFA	:	Nggih bu,... matursuwun
MK	:	Sami-sami mba

Hasil verbatim wawancara ke 2 dengan Ibu MK

1.JADWAL		
a.Tanggal/Hari	:	21 Agustus 2022 / Minggu
b.Waktu Mulai & Selesai	:	09.00 WIB – Selesai

Responden 1 : Ibu MK

Pewawancara : NFA

NFA	:	Assalamualaikum ibu... gimana kabarnya hari ini?
MK	:	Waalaikumsalam... Alhamdulillah seperti biasanya (sambil tersenyum)
NFA	:	Alhamdulillah hari ini kegiatannya apa aja bu kalo boleh tahu?
MK	:	Seperti ibu-ibu rumah tangga pada umunya mba, nyuci baju, nyci piring, nyapu-nyapu, beberes rumah
NFA	:	Beberes rumah sambil olahraga nggih bu heheheh biar badannya selalu kuat
MK	:	Iya tapi ga kuat-kuat bangetlah mba, orang ibu udah sepuh tenaganya juga ga kaya anak mudalah

NFA	:	Hehehehe.... Ee Alhamdulillah nggih bu hari ini kita bisa melanjutkan pertemuan yang ke empat nggih bu atau tiga?
MK	:	Empat deh mba kayanya
NFA	:	Ee Alhamdulillah nggih bu, eee karena untuk pertemuan pemberian layanan sudah selesai, jadi hari ini saya akan menanyakan sekitar hasil dari layanan konseling individu dengan teknik <i>expressive writing</i> nggih bu. Eeee langsung aja nggih bu
MK	:	Hehehehe.. monggo-monggo
NFA	:	ee.. bagaimana sih perasaa ibu selama melakukan teknik menulis kemarin?
MK	:	Perasaannya, seneng baru tahu kalo menulis itu bisa dijadikan sebuah terapi.
NFA	:	Ilmu baru nggih bu, saya juga masih belajar. Eee kemudian apa sih yang ibu rasakan setelah melakukan kegiatan teknik menulis kemarin?
MK	:	Eee... yang dirasakan rasanya jadi santai, lebih tenang, eee terus jadi legaa. Ya mungkin karena sudah menuangkan unek-uneknya sih ya mba lewat tulisan.
NFA	:	Alhamdulillah, Jadi ekspresi emosinya bisa tergambar nggih bu setelah membacanya kembali hehehehe... ee trus kemarin pada saat prosesnya ibu mengalami kesulitan apa?
MK	:	Eeee... kesulitannya yaa mungkin eee saat awal menulis ya mba. Kaya misalnya gini dalam hati tuh ngomong aduh ini apa dulu ya yang mau ditulis, gitu mba terus ditambah ibukan udah sepuh juga ya mba jadi penglihatannya juga agak berkurang itu aja sih kendalanya, oiya barangkali juga mba nurul susah baca tulisannya ibu ngapunten yaa
NFA	:	Hehehe ndakpapa bu... eee Alhamdulillah selesai sudah untuk pertemuan kali ini terimakasih banyak nggih maaf lagi sudah merepotkan ibu dan maaf juga barangkali selama kita melakukan pertemuan ada beberapa hal yang kurang sopan dari saya mohon dimaafkan nggih bu. Dan juga saya mau mengucapkan banyak-banyak terimakasih atas waktu yang sudah ibu luangkan untuk membantu lancarnya penelitian yang sedang saya lakukan
MK	:	Sama-sama mba, ibu juga minta maaf barangkali ada hal-hal yang kurang memuaskan
NFA	:	Nggih bu mboten nopo-nopo

Hasil verbatim wawancara ke 1 dengan Ibu NSG

1.JADWAL		
a.Tanggal/Hari	:	10 Maret 2022 / Kamis
b.Waktu Mulai & Selesai	:	19.30 WIB – Selesai
2.IDENTITAS		
a>Nama/Inisial	:	NSG
b.Jenis Kelamin	:	Perempuan
c.Usia	:	56 Thn
d.Pekerjaan	:	Pensiunan
e.Alat	:	Pesantunan, Rt.

Hasil verbatim wawancara ke 1 dengan Ibu NSG

Responden 1 : Ibu NSG

Pewawancara : NFA

NFA	:	Assalamualaikum ibu.... Gimana kabarnya? semoga selalu sehat nggih bu....
NSG	:	Waalaikumsalam, iya mba sehat, eee gimana nggih mba wonten nopo?
NFA	:	Alhamdulillah, nggih bu ngapunten ganggu waktunya ibu eee jadi tujuan saya datang kerumah ibu pertama untuk silaturahmi dan yang kedua untuk melanjutkan pertemuan kita waktu dibalai desa untuk kegiatan penelitian yang sedang saya lakukan, eee jadi gini bu ee mungkin saya sedikit jelaskan kembali nggih mengenai tujuan saya. Ee jadi penelitian yang sedang saya lakukan itu mengenai kecemasan pada individu yang sudah berusia paruh baya, dengan menggunakan skala psikologi sebagai tes untuk pengujiannya. Skala psikologi itu juga mempunyai tujuan untuk mengetahui seberapa tingkat atau nilai yang kita miliki mengenai kecemasan yang kita rasakan. Eee mungkin kita kadang tidak sadar nggih bu kalo kita mengalami kecemasan, naah dari kecemasan yang kita miliki jika dibiarkan akan menjadi buruk atau kurang baik untuk kesehatan mental kita, maka perlu adanya penanganan bu. Naah dari hasil pengisian skala psikologi yang sudah ibu isi memperoleh skor seratus empat puluh satu (141), skor ini berada pada kategori tingkat yang tinggi. Heheheh ee apakah ibu bersedia untuk meluangkan waktunya beberapa kali kedepan dengan saya?
NSG	:	(sambil senyum) kok bisa yah mba, eee kalo ibu-ibu yang lain kados pundi mba? Sama juga?
NFA	:	Eee (sambil senyum) ngapunten ibu, untuk hal ini sifatnya rahasia dan pribadi, jadi yang tahu hanya saya dan ibu-ibu yang bersangkutan mawon. Eee jadi kaya gini bu, ga semua ibu-ibu yang kemarin

		mengisi itu saya kunjungi semua hanya beberapa saja yang menunjukkan tingkat kecemasannya tinggi, gitu bu
NSG	:	Owah gitu nggih mba, eee tapi kok ibu ndak ngerasa cemas deh mba..
NFA	:	Hehehehe.... Terkadang emang gitu sih bu, kita tidak menyadari apa yang dirasakan oleh fisik dan psikis, eee gimana nggih bu apa ibu bersedia? Eemmm gini bu kalo memang ibunya bersedia melakukan, untuk mengatasi rasa kecemasan yang ibu rasakan saya bantu berikan layanan konseling individu dengan teknik <i>expressive writing</i> atau dalam bahasa indonesianya itu mengekspresikan perasaan lewat tulisan baik itu tulisan tangan maupun ketikan dihandphone, tapi nanti lebih menyarankan untuk lewat tulisan tangan saja. Naah nanti juga dalam melakukan layanan ini ada beberapa tahapan, nanti akan saya jelaskan disesi pertemuan selanjutnya jika ibu bersedia.
NSG	:	Baru denger mba nulis juga bisa buat kaya terapi yaah heheheh
NFA	:	Nggih bu, gimana bu?
NSG	:	Lah terus nanti ibu ngapain aja mba?
NFA	:	Eee.. kalo untuk itu nanti ibu merefleksikan perasaan ibu lewat tulisan baik itu tentang kesedihan, kebahagiaan, kesenangan atau yang lainnya. Naah sebelum nanti saya jelaskan tahapannya, bagaimana ibu menulis nanti apa yang perlu ibu lakukan dulu sebelum menulis itu
NSG	:	Eemmm iya mba, bismillah nyoba dulu wis mba. Kan mencoba lebih baik daripada tidak mencoba ya mba..
NFA	:	Alhamdulillah, matursuwun sanget ibuu, ngapunten kalo nanti merepotkan waktu dan tenaga ibu.... Eee jadi karena waktu itu ibu sudah mengisi skala psikologi, jadi dipertemuan hari ini saya membutuhkan data dari ibu melalui wawancara yang akan kita lakukan,,, eem mungkin kita langsung mulai aja nggih bu
NSG	:	Iya mba boleh
NFA	:	Bismillahirohmanirrohim.... Kita mulai nggih bu... eee jadi apa yang ibu rasakan sih saat mulai memasuki fase usia ibu yang sekarang?
NSG	:	Eeee perasaan was-was muncul, takut, tapi ada senengnya juga sih mba
NFA	:	Eee itu kenapa bu, ibu mengalami rasa yang seperti itu?
NSG	:	Yaaa karena mungkin gini mba, ibu kan seorang janda ya suami sudah meninggal, walaupun ada anak ibu itu seperti merasa kehilangan sayap ibu yang sebelah jadi apa-apa ibu itu mau gimana. Apalagi ditambah ada anak ibu yang punya anak juga tiga orang semuanya masih membutuhkan eee biaya untuk pendidikannya, untuk kesehariannya gitu mba, karenakan ibunya ini sudah bercerai dan ayahnya juga sudah menikah lagi jadii ibu itu disini sebagai eyangnya itu harus berpikir lebih lagi gitu mba untuk memenuhi kebutuhannya.... eee aduh maaf bukannya ibu ini buka aib keluraga ya mba Cuma ini yang dirasakan oleh ibu pribadi.

NFA	:	(sambil senyum) ee ndakpapa bu, ee berarti ibu dirumah ini sebagai pengganti kepala keluarga nggih bu.... Eee terus kalo ibu sendiri, ibu menyadari bu hal-hal yang terjadi dengan dirinya sendiri?
NSG	:	Sadar sekali mba, Cuma kalo ibu ketika ada hal-hal yang terjadi dengan ibu entah itu yang buruk atau baik ibu selalu berdoa sama Allah memohon petunjuk untuk yang terbaik.
NFA	:	Hehehe nggih-nggih bu,
NSG	:	Iya mba (sambil senyum)
NFA	:	ee.. kalo boleh tahu ibu punya perasaan malu tidak bu, dengan perubahan fisik yang ibu alami?
NSG	:	Eeee hahahahaha (sambil tertawa), dulu iya mba pas awal-awal suami meninggal ee ibu pikiran, perasaan semuanya benar-benar kacau dan saat itu juga perubahan fisik yang ibu rasa memang terlihat sekali. Cuma setelah kesini-sini ya udahlah memang sudah eee umurnya, terus eee sekarang malah berpikinya yang penting itu sehat.
NFA	:	Sehat itu nomor satu nggih bu... Eee terus apa sih bu yang ibu khawatirkan diusia ibu yang sekarang?
NSG	:	Yang dikhawatirkan ya mba, eeemm apa yaah... eee ibu takut ibu ini tidak bisa menemani anak dan cucu-cucu ibu yang masih membutuhkan perhatian hehehehe dan kayanya semua orang juga takut akan hal ini deh mba
NFA	:	Nggih bu leres, cuman kan kalo memang sudah waktunya ga mungkin kita nolak nggih bu.... kemudian gimana sih perasaan ibu ketika fisik yang sudah mengalami perubahan namun jiwanya masih memiliki semangat yang tinggi bu?
NSG	:	Yaa sedih sekali mba, karena memang ibu inikan tipikal orang yang senang akan melakukan kegiatan, jadi yaa dengan kondisi yang seperti ini membuat hati ibu sedih heheheh
NFA	:	(sambil senyum) tapi ibu masih aktif nggih bu di PKK?
NSG	:	Masih mba, Cuma satu kegiatan itu saja yang masih ibu ikuti, disambi sama ngurus embah. Daripada dirumah terus bingung mau ngapain mba
NFA	:	Owalah gitu nggih bu, ee terus kalo ibu sendiri merasa cemas karena usia yang berkurang
NSG	:	Eeee (sambil berpikir dan senyum) iya mba, ibu mungkin merasa seperti ini karena mungkin banyak sekali yang ibu pikirkan jadi rasa cemas itu muncul
NFA	:	Kemudian eee apakah ibu merasa mudah marah akhir-akhir ini yang tanpa tau sebabnya?
NSG	:	Kayanya engga juga mba, ee mungkin karena ibu kalo marah lebih milih diam sih mba
NFA	:	Kalo marahnya secara diam, lebih sakit engga bu karenkan emosinya tidak terluapkan secara bebas (sambil senyum)

NSG	:	Memang sih mba, Cuma ibu kalo marah-marah kaya gitu malu sama tetangga.
NFA	:	Oooh (sambil menggangguk-angguk kepala)... ee lalu sekarang ini apa yang membuat ibu merasa senang
NSG	:	Eee... Alhamdulillah ibu dipertemukan sama teman-teman yang masih care sama ibu baik itu ibu dalam keadaan senang maupun susah, ee terus melihat embah sehat, anak-anak ibu yang masih perhatian
NFA	:	Ngapnten ibu kalo boleh tahu anaknya ibu berapa nggih bu?
NSG	:	Ada empat mba, tiga laki-laki dan satu perempuan, Alhamdulillah sudah menikah semua
NFA	:	Tapi semuanya tinggal disini bu?
NSG	:	Engga mba, yang nomor dua dan tiga ikut istri-istrinya dijakarta dan yang perempuan sama bungsu disini, kalo dulu si bungsu ngontrak disebelah desa Cuma karena ada beberapa hal jadi ibu ajak kesini.
NFA	:	Owalah gitu nggih bu.. eem terus kalo ibu sendiri apa yang membuat ibu merasa tenang sekarang?
NSG	:	Eee melihat semua anggota keluarga ibu tercukupi semua kebutuhannya mba
NFA	:	Hatinya lega nggih bu kalo sudah terpenuhi semuanya... eee kemudian gimana sih ibu menutupi rasa khawatir diusia sekarang?
NSG	:	Ibu keluar pergi sama teman-teman, jalan-jalan ya pokoknya dibuat enjoy aja mba walaupun nanti kalo sudah pulang kerumah kepikiran lagi hahahaha
NFA	:	Yang terpenting sudah berusaha mencari kebahagiaan untuk hatinya sendiri bu (sambil senyum)... eee ngapnten ibu mungkin cukup dulu untuk pertemuan hari ini. Alhamdulillah mungkin saya lanjutkan untuk pertemuan yang akan datang, oh gini bu ngapnten tadi barang kali ada beberapa pertanyaan saya yang kurang berkenan dihati ibu nggih mohon dimaafkan dan saya juga ingin mengucapkan banyak-banyak terimakasih karena ibu sudah mau meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu saya.
NSG	:	(sambil tersenyum) iya mba sama-sama
NFA	:	Eee.. mungkin kalo untuk pertemuan selanjutnya saya ngikutin jadwalnya ibu mawon mau pagi, siang atau sore monggo bisa. Oiya bu saya boleh minta nomer wa ibu, biar saya mudah untuk ngehubungin ibu
NSG	:	Oh iya mba bentar (sambil mencari nomer dihandphone)... ini mba, ee mungkin nanti ibu kabarin mbanya aja yaa
NFA	:	Nggih bu,... matursuwun
NSG	:	Sami-sami mba

Hasil verbatim wawancara ke 2 dengan responden 3 (ibu NSG)

1.JADWAL		
a.Tanggal/Hari	:	21 Agustus 2022 / Minggu
b.Waktu Mulai & Selesai	:	09.00 WIB – Selesai

Responden : ibu NSG

Pewawancara : NFA

NFA	:	Assalamualaikum ibu... gimana kabarnya hari ini?
NSG	:	Waalaiikumsalam... Alhamdulillah sehat wal afiat, bersyukur banget ibu masih dikasih kesehatan yang luar biasa
NFA	:	Alhamdulillah hari ini kegiatannya apa aja bu kalo boleh tahu?
NSG	:	Seperti ibu-ibu rumah tangga pada umunya mba, nyuci baju, nyci piring, nyapu-nyapu, beberes rumah, ngurus embah ini aja saya baru pulang
NFA	:	Beberes rumah sambil olahraga nggih bu heheheh biar badannya selalu kuat
NSG	:	Iya tapi ga kuat-kuat bangetlah mba, orang ibu udah sepuh tenaganya juga ga kaya anak mudalah udah beda mba
NFA	:	Hehehehe.... Ee Alhamdulillah nggih bu hari ini kita bisa melanjutkan pertemuan yang kelima nggih bu atau empat bu?
NSG	:	lima deh mba kayanya
NFA	:	Ee Alhamdulillah nggih bu, eee karena untuk pertemuan pemberian layanan sudah selesai, jadi hari ini saya akan menanyakan sekitar hasil dari layanan konseling individu dengan teknik <i>expressive writing</i> nggih bu. Eeee langsung aja nggih bu
NSG	:	Hehehehe.. monggo boleh sekali mba
NFA	:	ee.. bagaimana sih perasaa ibu selama melakukan teknik menulis kemarin?
NSG	:	Perasaannya, pertama senang baru tahu kalo menulis itu bisa dijadikan sebuah terapi itu ilmu baru yang mungkin bisalah untuk dilakukan mandiri yah mba, kedua ibu ada sedih juga karena harus mengingat ee rasa yang mungkin tidak dapat terulang kembali dan itu menyakitkan sekali. Jadi pas saat nulis itu perasaannya campur aduk gitu mba
NFA	:	Betul banget ilmu baru nggih bu, saya juga masih belajar. Eee kemudian apa sih yang ibu rasakan setelah melakukan kegiatan teknik menulis kemarin?
MK	:	Eee... awalnya mungkin bingung kali ya mba ee kaya apa nih awalnya harus gimana, penggunaan kata-kata juga harus bagaimana gitu, setelah menulis-nulis akhirnya seperti hanyut begitu terbawa dengan tulisannya sendiri apalagi setelah dibaca kembali. Eee terus sekarang jadi lebig rileks, santai, happy juga hehehehe....

NFA	:	Alhamdulillah, Jadi ekspresi emosinya bisa tergambar nggih bu setelah membacanya kembali hehehehe... ee trus kemarin pada saat prosesnya ibu mengalami kesulitan apa?
NSG	:	Eeee... kesulitannya yaa mungkin eee saat awal menulis ya mba. Kaya misalnya gini dalam hati tuh ngomong ee ini apa dulu ya yang mau ditulis, gitu mba terus ditambah ibukan udah sepuh juga ya mba jadi penglihatannya juga agak berkurang itu aja sih kendalanya oiya barangkali juga mba nurul susah baca tulisannya ibu maaf yaah, maklum tulisan jaman kuna hehehe
NFA	:	Hehehe ndakpapa bu... eee Alhamdulillah selesai sudah untuk pertemuan kali ini terimakasih banyak nggih maaf lagi sudah merepotkan ibu dan maaf juga barangkali selama kita melakukan pertemuan ada beberapa hal yang kurang sopan dari saya mohon dimaafkan nggih bu. Dan juga saya mau mengucapkan banyak-banyak terimakasih atas waktu yang sudah ibu luangkan untuk membantu lancarnya penelitian yang sedang saya lakukan
NSG	:	Sama-sama mba, ibu juga minta maaf barangkali ada hal-hal yang kurang memuaskan
NFA	:	Nggih bu mboten nopo-nopo

2. Sumber sekunder

Hasil Verbatim Wawancara Ke 1 dengan ASH

1.JADWAL		
a.Tanggal/Hari	:	20 Maret 2022 / Minggu
b.Waktu Mulai & Selesai	:	09.00 WIB – Selesai
2.IDENTITAS		
a>Nama/Inisial	:	ASH
b.Jenis Kelamin	:	Perempuan
c.Usia	:	23 Thn
d.Pekerjaan	:	Mahasiswa
e.Alat	:	Pesantunan, Rt.01/06

Data sekunder : ASH

Pewawancara : NFA

NFA	:	“assalamualaikum mba ASH... gimana kabarnya”
ASH	:	“walaikumsalam, Alhamdulillah sehat mbaa”
NFA	:	“maaf sebelumnya mba, ikut ngrepotin..... jadi gini mba, kemaren-kemaren kan saya udah ngobrol-ngobrol nih sama ibu. Sekarang nurul gentian mau tanya sama mba ASH sebagai tambahan informasi

		saja terkait sama apa yang sudah dijabarkan oleh ibu. Dan mungkin maaf yah mba, nek semisal dari pertanyaan yang nanti saya tanyakan itu, agak sensitive menyinggung soal pribadi mba ASH dan ibu. Mungkin langsung saja ya mba, biar waktunya ga terbuang.... Gini mba, eeemmm apakah mba ASH selama ini menyadari ada hal-hal yang terjadi dengan ibu?
ASH	:	“sadar sih mba, kaya sekarang lebih seneng maen hp, keluar sama temen-temennya. Ya mungkin kalo main hp itu juga sekarang mah sudah marak yah mba semua orang pegang hp, engga yang muda engga yang tua sekarang kaya sudah jadi hal yang wajib gitu setiap detik harus melihat hp. Dan mungkin kalo duluan hp itu engga secanggih sekarang dan ibu juga masih disibukkan dengan pekerjaan yang wajibnya, kalo sekarangkan ibu sudah pensiun ya jadinya lebih banyak waktu luangnya”
NFA	:	“terus apalagi mba selain itu?”
ASH	:	“eee mungkin perubahan fisiknya hehehehe... saya melihatnya ee maaf gitu ya mba mungkin juga karena usianya rambutnya udah mulai memutih, kulitnya mulai mengeriput, tenaganya udah engga sekuat waktu masih muda, terus eee oiya sekarang kalo pergi sama teman-teman akrabnya suka ga inget waktu mba, missal nih pergi janjiabis dzuhur nanti pulangnyasampe malem. Kalo ga aku telpon ya engga pulang mungkin hahahahaha
NFA	:	“hahahahaha suka kelepas sama waktu ya mba, ya mungkin enak aja kali mba melepas kangen-kangennan. Kita yang muda aja kalo ketemu sama temen juga suka lupa waktu, apalagi yang seusia ibu yang mungkin juga sudah tidak ada kewajiban untuk mengajar lagi hehehe...
ASH	:	“iya yah mba yaah hehehehe”
NFA	:	“eee kemudian apakah benar nih mba kalo ibu SM ini punya rasa malu mengenai perubahan fisik yang terjadi sekarang?”
ASH	:	“eeee kalo perasaan malu, insya Allah kayanya engga mba. Karena gini ibu akutih kan orangnya emang dari dulu waktu aku masih kecil untuk masalah make up juga biasa aja, ga terlalu yang menor kaya ibu-ibu pada umumnya. Tapi terkadang aku ngeliat ibu masih suka kaya anak abg mba, suka beli baju kembaran sama bestinya itu bahkan ga Cuma baju sih mba hahahahaha kadang jilbab, sepatu, rok pokoknya apa aja gitu mba”
NFA	:	“waaaah yang muda ini-ini merasa kalah yaaah hahahahaha
ASH	:	“iyah mba bener banget sumpah....
NFA	:	“tapi gapapa mba yang penting ibu seneng, lalu bener ga nih mba kalo ibu itu mengalami kecemasan karena usia?”
ASH	:	“eeee mungkin iya juga sih mba, karena usia yang semakin bertambah perubahan-perubahan mulai terlihat bukannya difisik saja ya mba. Jadi kalo aku ngelihatnya kenapa ibu suka melakukan hal-hal kaya anak muda itu ya wajar karena untuk menutupi rasa cemasnya itu”

NFA	:	“naah terus apa bener juga kalo ibu akhir-akhir ini mudah marah?”
ASH	:	“hehehe bener mba, terkadang aku ga tahu permasalahannya tapi kadang aku yang kena.”
NFA	:	“hehehe kalo boleh tahu kejadiannya gimana mba?”
ASH	:	“ya misalnya gini mba, aku pernah waktu itu main kerumah temen otomatis pulangnye pasti agak telat. Karena belajar dari kejadian sebelumnya nih mba hehehe... aku kabarinlah tuh ibu kirim pesan kalo aku ini pulange telat, lah ibu jawab mengiyakan setelah pulang aku baru buka pintu ngucapin salam ibu itu hehehe sudah marah-marah “kamu kok pulangnye telat, dikira ibu engga khawatir apa” ya biasalah kek gitu omelan orang tua. Tapi aku Cuma diem mba, engga aku jawab sepatah kata pun dan akhirnya setelah ibu selesai ngomel-ngomel aku baru ngomong dan nunjukkin bukti kalo aku udah kirim chatnya dan ibuku Cuma senyum aja hahahaha...”
NFA	:	“bagus mba, daripada harus debat dalam keadaan marah nanti jadinya malah kesannya anak yang berani hehehehe.... Eee kemudian apa nih yang mba ASH ketahui mengenai kesenangan ibu sekarang?, sebagai orang yang dekat, serumah pasti tahu hehehe
ASH	:	“eeee hehehehe ya kaya cerita saya pas diawal-awal tadi mba, kalo ibu itu lagi seneng kumpul, ketemu sama besti-bestinya, terus foto-foto juga... eee mungkin kalo ibuku tahu soal dunia sosmed pun kayanya bakal apapun diupload deh hahahaha untungnye ibu ga tahu”
NFA	:	“ooh iya ga tahu mba? Oowalah kirain saya ibu punya sosmed, soalnyaan ibu-ibu sekarang melek dengan dunia sosmed. Ooh jadi ibu ga punya....
ASH	:	Lah itu mba untungnye hahahaha
NFA	:	Iya iya iya... eeee terus apa bener nih mba kalo ibu sedang mengkhawatirkan sesuatu diusia sekarang?
ASH	:	Eee, mungkin dulu yah mba sebelum pensiun ee malah hampir pensiun kayanya. Walaupun ibu engga cerita tapi aku paham keadaan yang sedang ibuku rasa, eee waktu bapakku meninggal ibu itu masih punya tanggungan aku, mbakku kalo kakak-kakakku yang cowo mah udah nikah semua... eee jadi ngeliat raut wajah ibu itu kaya bingung, gelisah apalagi hampir pensiun anak-anaknya masih butuh biaya besar gitu. Akhirnya aku terlintas gini sekitar rumah kan jarang nih ada warung atau toko, kayanya kalo buka usaha itu insyaallah bisa gitu dan alhamdulillahnya itu gini mba sebelum aku ngomong ibu ngomong dulu, kalo kita buka toko atau warung kecil-kecilan gimana? Setuju? Berartikan kita sepemikiran dan Alhamdulillah Allah kasih jalan smpe sekarang tokonya buka jadi setelah ibu pensiun ibu sudah punya pegangan untuk bekal pensiunan
NFA	:	“ooooh iya iya syukur banget yah mba hehehe... eee Alhamdulillah selesai terimakasih banyak ya mba atas informasinya dan waktu yang sudah diluangkan. Eee mungkin nanti saya menemui mba ASH lagi setelah selesai pemberian konseling yang akan saya lakukan sama ibu, makasih yah mba”

ASH	:	“iya mba sama-sama”
-----	---	---------------------

Hasil verbatim wawancara ke 2 dengan ASH (anak dari Ibu SM)

Data sekunder : ASH

Pewawancara : NFA

NFA	:	Assalamualaikum mba ASH, gimana kabarnya hari ini?
ASH	:	Walaikumsalam... Alhamdulillah sehat mba, mba nurul gimana kabarnya?
NFA	:	Alhamdulillah baik mba.... Eee sudah beberapa minggu yah mba baru ketemu lagi
ASH	:	Hehehheh iya mba udah lama
NFA	:	Eeee langsung aja ya mba, ee ini untuk melanjutkan wawancara sebelumnya ya, bisa dimulai mba ASH?
ASH	:	Bisa mba...
NFA	:	Eee... gimana nih mba perubahan yang ibu SM alami sekarang setelah melaksanakan layanan kemarin-kemarin?
ASH	:	mmm.. Alhamdulillah ada perubahannya walaupun engga sepenuhnya berubah ya mba, ee kaya emosinya sekarang ga terlalu berlebihan terus raut wajahnya mulai berseri-seri dari sebelum-sebelumnya
NFA	:	Alhamdulillah... eee terus dampak apa yang mba rasakan setelah itu melakukan layanan itu mba?
ASH	:	Eee dari pemberian layanan yang sudah mba berikan ke ibuku dampaknya positif banget, sekarang jadi engga suka marah-marah heheheh
NFA	:	Syukur ya mba.... Kemudian menurut mba ASH bagaimana keadaan ibu saat sebelum dan sesudah melaksanakan layanan?
ASH	:	Eeee kalo sebelumnya itu ibu ee terlihat dari raut wajahnya yang kaya punya beban tapi setelahnya wajahnya lebih ploong lega gitu mba
NFA	:	Alhamdulillah berarti pemberian layanan itu memberikan dampak positif yang sangat baik sekali yah mba.... Eee Alhamdulillah selesai juga wawancara hari ini.
ASH	:	Ooh sudah mba? Hahahaha
NFA	:	Hehehe iya mba Alhamdulillah, terimakasih atas waktu dan tenaga yang sudah mba ASH dan ibu SM luangkan, dan barangkali selama ini saya merepotkan atau dari beberapa pertanyaannya kurang sopan mohon dimaafkan ya mba
ASH	:	Hehehe gapapa mba saya juga minta maaf barangkali jawabannya kurang memuaskan memang inilah yang terjadi.

Hasil Verbatim Wawancara Ke 1 dengan RF (tetangga dari bu MK)

1.JADWAL		
a.Tanggal/Hari	:	20 Maret 2022 / Minggu
b.Waktu Mulai & Selesai	:	15.00 WIB – Selesai
2.IDENTITAS		
a>Nama/Inisial	:	RF
b.Jenis Kelamin	:	Perempuan
c.Usia	:	46 Thn
d.Pekerjaan	:	Ibu rumah tangga
e.Alat	:	Pesantunan, Rt.02/03

Data sekunder : RF

Pewawancara : NFA

NFA	:	“assalamualaikum ibu...
RF	:	“waalaikumsalam, ada apa yah mba?
NFA	:	“maaf mengganggu sebelumnya perkenalkan nama saya Nurul Fadilla Azmi dari mahasiswa UPS Tegal eee saya sedang melakukan penelitian untuk skripsi saya, jadi gini bu, kemaren-kemaren kan saya udah ngobrol-ngobrol nih sama ibu MK. Sekarang saya gantian izin menanyakan sama ibu sebagai tambahan informasi saja dari selaku tetangga terkait sama apa yang sudah dijabarkan oleh ibu MK. Dan mungkin maaf juga yah bu, kalau semisal dari pertanyaan yang nanti saya tanyakan itu, agak sensitive menyinggung soal pribadi ibu dan ibu MK. Ee maaf lagi kalo boleh tahu ibu sendiri dengan ibu siapa nggih namanya?
RF	:	“saya sendiri dengan ibu RF mba
NFA	:	“ooh dengan ibu RF nggih, ee baik apakah ibu bersedia bu untuk meluangkan waktu untuk menjawab pertanyaan dari saya bu mengenai ibu MK yang ibu sendiri ketahui.
RF	:	Boleh-boleh aja sih mba Cuma yang saya tahu aja ya mba, karena saya hanya sebagai tetangga yang tahunya Cuma dari luarnya saja dari kehidupan bu MK
NFA	:	Nggih bu gapapa... ee mungkin langsung saja ya bu, biar waktunya ga terbuang.... Gini bu, eeemmm apakah bu RF sendiri selama ini menyadari ada hal-hal yang terjadi dengan ibu bu MK?
RF	:	Eeeee apa yah mba..kalo saya lihat sih sekarang bude, saya panggilnya bude ya mba hehehe
NFA	:	Ee nggih bu
RF	:	Bude itu sekarang suka kumpul-kumpul sama temen-temennya kadang kumpul reuni SMP, SMA nya belum lagi sama temen-temen

		PKK yang se gengnya, kalo dulu malah bude itu disibukkannya dengan kerja dagang dipasar mba, Cuma karena sekarang mungkin sudah tua dan banyak pesaing juga yang lebih muda-muda ya mungkin bude berhenti. Dan ya itu tadi, bude semakin tua itu semakin menjeng mba hahahaha
NFA	:	“yang muda-muda malah kalah nggih bu heheheh... Ee kemudian apakah benar bu kalo bu MK ini merasa malu karena perubahan fisik diusia sekarang?
RF	:	Ee kayanya iya mba, karna saya pernah denger dan lihat sendiri kalo bude itu malu rambutnya berwarna putih. Jadi ga hanya anaknya bude aaja yang cerita kalo bude sering nyemir rambutnya tapi saya juga lihat dengan mata saya sendiri mba
NFA		Selain itu apa lagi bu?
RF		Selain nyemir rambut apalagi yaah hahahaha... (sambil mikir) ee ooh iya soal pakaian atau baju mba, aku ngelihat bude itu suka banget pake baju yang kaya anak muda sekarang mba yang model bajune dilengene itu gelembung (sambil dipraktakan)
NFA		Oooh iya bu yang kaya balon yaah hehehehe
RF		Iya mba, itukan ee yang biasa dipake anak abg-abg yaah. Terus katanya pernah anaknya cerita kalo bude suka rempong kalo mau pergi sama temen-temennya itu
NFA	:	“kalo istilah orang puber kedua ya bu hehehehe eee terus kalo menurut ibu apakah benar kalo bu MK ini mengalami kecemasan karena usia?
RF	:	“ee gak tahu sih mba kalo soal itu, tapi ya barangkali iya saya ga tahu juga karena kan ee saya ga tahu apa yang sedang dirasakan oleh bude. Tapiii hehehe kalo dilihat dari tingkah laku yang bude tunjukkan sekarang sih iya mba, apalagi bude janda udah dari anak-anaknya masih kecil pastilah punya rasa cemas.
NFA	:	“owalah jandanya berarti udah lama banget yah bu, berarti belum menikah lagi ya bu?
RF		Yang saya tahu sih belum mba, Cuma banyak rumor-rumor tapi ya sudah ga perlu dibahas
NFA		Hehehehe... ee terus bu apakah ibu mengetahui kalo bu MK akhir-akhir ini mudah marah?
RF		Marah sama tersinggungan sama engga sih mba? hahaha
NFA		Haahaha hampir mirip sih bu kenapa emangnya bu?
RF	:	“nah itu kalo aku perhatikan bude itu akhir-akhir ini sering tersinggung sama ucapan orang kalo engga yaa pas lagi guyonan tiba-tiba diem ga tahu kenapa
NFA	:	“lagi susah ditebak yah bu hehehe..
RF	:	“iyah mba bener nemen sung, malah aku kadang sukane tanya sama anake, bude kenapa gitu
NFA	:	“kalo ibu tanya gitu reaksi anaknya gimana bu?

RF	:	“biasa aja mba, karna kita kan tetangga tapi udah kaya sodara jadi ya udah ga masalah kalo tanya sama anaknya.
NFA	:	“hehehehe.. ee kan ibu tetangga yang kaya sodara nih bu, kalo ibu sendiri tahu engga bu apa kesenangan bu MK diusia sekarang?
RF	:	“eemmm apayah mba, paling ya itu bude seneng ngumpul sama temen-temennya diajak kerumah makan-makan
NFA	:	“rumahnya jadi titik kumpul yah bu hehehe... ee kemudian apa benar juga bu jika bu MK mengkhawatirkan sesuatu diusia sekarang?
RF	:	“kalo yang saya tahu yah mba eee saya sering banget denger bude dengerin youtube tentang keagamaan, kaya dengerin murotalan, ceramah mengenai kematian yaa kaya gitu-gitulah mba. Mungkin karena faktor usia juga sih ya mba terus juga mungkin ga hanya bude tok tapi saya sendiri juga terkadang terlintas dan khawatir juga.
NFA	:	“hehehe kalo membahas itu mah saya pribadi juga kadang cemas sendiri bu, karnakan ga hanya orang tua saja yang lebih dulu dipanggil tapi yang muda juga banyak hehehe eee Alhamdulillah selesai terimakasih banyak ya bu atas informasinya dan waktu yang sudah diluangkan. Eee mungkin nanti saya akan menemui bu RF lagi setelah selesai pemberian konseling yang akan saya lakukan sama ibu MK, makasih yah bu”
RF	:	“iya mba sama-sama”

Hasil verbatim wawancara ke-2 dengan RF (tetangga dari bu MK)

Data sekunder : RF

Pewawancara : NFA

NFA	:	Assalamualaikum bu RF, gimana kabarnya hari ini bu?
RF	:	Waalaikumsalam... Alhamdulillah sehat mba, mba nurul gimana kabarnya?
NFA	:	Alhamdulillah baik ibu.... Eee sudah berapa minggu yah bu baru ketemu lagi
RF	:	iya mba udah lama
NFA	:	Eeee langsung aja ya bu, ee ini untuk melanjutkan wawancara sebelumnya , bisa dimulai bu RF?
RF	:	Boleh mba...
NFA	:	Eee... gimana nih mba perubahan yang bu MK alami sekarang setelah melaksanakan layanan kemarin-kemarin yang bu RF ketahui?
RF	:	Ee syukur sih mba kayanya cukup baik
NFA	:	Alhamdulillah... eee terus dampak apa yang bu RF rasakan setelah bu MK melakukan layanan?
RF	:	Ee apayah hahaha kalo saya perhatikan sih sekarang kalo kita lagi guyonan ga sering tersinggungan sih mba, terus dilihat wajahnya juga seneng ceria gitu

NFA	Syukur ya bu.... Kemudian menurut bu RF bagaimana keadaan bu MK saat sebelum dan sesudah melaksanakan layanan?
RF	Ee kalo sebelumnya sering tersinggung kalo sekarang kayane rada mendinglah mba hehehe
NFA	Alhamdulillah berarti pemberian layanan itu memberikan dampak positif yang sangat baik yah bu.... Eee Alhamdulillah selesai juga wawancara hari ini.
RF	Ooh sudah mba? Hahahaha
NFA	Hehehe iya bu Alhamdulillah, terimakasih atas waktu dan tenaga yang sudah bu RF luangkan, dan barangkali selama ini saya merepotkan atau dari beberapa pertanyaannya kurang sopan mohon dimaafkan ya mba
RF	Hehehe gapapa mba saya juga minta maaf barangkali jawabannya kurang memuaskan memang inilah yang terjadi.

Hasil Verbatim Wawancara Ke 1 dengan SK (teman dari bu NSG)

1.JADWAL		
a.Tanggal/Hari	:	20 Maret 2022 / Minggu
b.Waktu Mulai & Selesai	:	19.30 – Selesai
2.IDENTITAS		
a>Nama/Inisial	:	SK
b.Jenis Kelamin	:	Perempuan
c.Usia	:	50 Thn
d.Pekerjaan	:	Ibu rumah tangga
e.Alat	:	Pesantunan, Rt.05/10

Data sekunder : NSG

Pewawancara : NFA

NFA	:	“assalamualaikum ibu...
SK	:	“walaikumsalam, ada apa yah mba?
NFA	:	“maaf mengganggu sebelumnya perkenalkan nama saya Nurul Fadilla Azmi dari mahasiswa UPS Tegal eee saya sedang melakukan penelitian untuk skripsi saya, jadi gini bu, kemaren-kemaren kan saya udah ngobrol-ngobrol nih sama bu NSG. Sekarang saya gantian izin menanyakan sama ibu sebagai tambahan informasi saja dari segi teman dekat terkait sama apa yang sudah dijabarkan oleh ibu NSG. Dan mungkin maaf juga yah bu, kalau semisal dari pertanyaan yang nanti saya tanyakan itu, agak sensitive menyinggung soal pribadi ibu dan ibu NSG. Ee maaf lagi kalo boleh tahu ibu sendiri dengan ibu siapa nggih namanya?
SK	:	“saya sendiri dengan ibu SK mba

NFA		“ooh dengan ibu SK nggih, ee baik apakah ibu bersedia bu untuk meluangkan waktu untuk menjawab pertanyaan dari saya bu mengenai ibu NSG yang ibu sendiri ketahui.
SK		Iya boleh-boleh aja sih mba Cuma yang saya bingung bu NSG kenapa yah hehehe
NFA		Alhamdulillah ga kenapa-kenapa ibu hehehe... saya hanya sedang melakukan sebuah penelitian untuk skripsi saya saja mengenai kehidupan dari bu NSG ini.
SK		Owalah gitu ya mba, ee tapi nanti saya menjawab hanya yang saya tahu saja ya mba hehehehe...
NFA		Nggih bu gapapa... ee mungkin langsung saja ya bu, biar waktunya ga terbuang.... Gini bu, eeemmm apakah bu SK sendiri selama ini menyadari ada hal-hal yang terjadi dengan bu NSG?
SK	:	Eee kayane iya, karena dari beberapa cerita yang saya tangkap itu bu NSG selalu sedih gitu mulai dari masalah dengan cucunya yang lagi masa puber jadikan kaya sulit dikontrol mba ee terus sekarang juga ngurusin ibunya yang udah sepuh terus juga kadang adek-adeknya ribut ngurusin ibunya, yaa akhirnya mau gam au bu NSG ini yang ngurusin, kasihan sih saya kadang denger ceritanya mba
NFA		Owalah iya kemarin juga sempet cerita hal itu sih bu, dengan raut wajah yang sedih. Ee kemudian apakah benar juga bu kalau bu NSG ini merasa malu karena perubahan fisik yang terjadi?
SK		Kalo yang saya lihat ya mba ee seperti iya, pas suaminya baru-baru meninggal yaa namanya orang kehilangan orang tercinta siapa sih yang ngga sedihkan, eee dari kejadian itu terlihat banget keadaan bu NSG ini kusut, kurus kaya orag yang ga diurus terus juga kalo diajak keluar belum mau. Tapi akhirnya kita sebagai teman ya kita semagatin akhirnya mau untuk bangkit kembali
NFA	:	Dengernya kasih yah bu.. ee terus apakah benar nih bu kalo bu NSG ini mengalami kecemasan karena usia?
SK	:	Ya mungkin karena ditinggal suaminya itu, jadi bu NSG pastilah merasa ada kecemasan dalam dirinya apalagi sekarang bu NSG ini sudah pensiun secara otomatis untuk masalah ekonomi pun ya hanya mengharapkan dari pensiunannya itu, karenakan anaknya bu NSG punya anak yang kehidupannya ditanggung oleh bu NSG
NFA		Iya yaah, kalo dulukan waktu masih ngajar pasti ada lah tambahan-tambahan pemasukan nggih bu, eee lalu apakah ibu mengetahui kalau bu NSG akhir-akhir ini mudah marah?
SK		Kalo mudah marah sepengetahuan saya kaya engga tapi ga tahu kalo dikehidupan dirumah yah mba, soalnya yang saya tahu beliau orangnya legowoan terus ee baperan yang nantinya merasa bersalah sendiri
NFA		Kalo punya temen karakternya gini enak oh bu, cepet baikan kalo lagi ribut hehehe... ee ibu sebagai teman dekatnya nih apa sih yang bu NSG senangi sekarang bu?

SK		Beliau seneng banget kalo digrup wa nya kita diajak keluar jalan atau main kerumah bu MK, mba nurul pasti kenal soalnya kemrin ketemu waktu dibaldes hehehe
NFA	:	Oooh iya-iyaa, itu ceritanya gimana bu kalo boleh tahu hehehe?
SK	:	Jadi gini nih, aku atau bunda-bunda yang lain woro-woro dgrup hari ini ngajakin jalan pasti yang jawab nomer satu itu bu NSG hahaha, iya jadi saya ya berfikirnya ooh mungkin ini bentuk pelariannya dari kepenatan masalah dirumah. Jadi beliau itu yang paling semangat terus gini missal nih kita janjian jam habis ashar naah jam 2an itu beliau sudah dandan rapih ee terus foto ngirim ke grup terus nanti bilang saya sudah siap dijemput nihh sambil ngirim emoticon senyum yang ceria banget hahaha terus juga seneng banget kalo diajakin foto-foto gaya didepan kamera pun juga bagus-bagus mba
NFA	:	Hehehe iya bu, saya juga sering ngelihat diposting sosial medianya. Kalo gaya itu bisa aja, terus bergaya apapun ya hasilnya tetep bagus gitu
SK		Emang mba, malah kadang kita-kita ibu-ibu ini kalo foto yang ngarahin bu NSG, pokoknya kalo udah ketemu uuuh paling rame, kadang ga inget waktu lupa pulang kalo sudah dtelpon orang rumah baru inget pulang mba hahahaha..
NFA		Hehehehe... ee terus benar engga bu info mengenai kalo bu NSG mengkhawatirkan sesuatu diusia sekarag?
SK		Sepertinya bener mba hehehehe.. ee bu NSG ini khawatirnya sama cucu yang lagi ngalamin masa pubernya, bu NSG inikan orange terlalu posesif sama orang. Jadi ya itu kadang-kadang ribut adu mulut sama cucunya, pernah waktu itu cerita takut kallo semisal beliau yang dipanggil sama Allah nasih cucunya gimana gitu, karenakan ibunya itu ga punya rasa dekat sama anaknya, jadi ya mau gam au bu NSG yang harus ngurusin semuanya
NFA	:	Owalah gitu yah bu... ee Alhamdulillah selesai terimakasih banyak ya bu atas informasinya dan waktu yang sudah diluangkan. Eee mungkin nanti saya akan menemui bu SK lagi setelah selesai memberikan konseling yang akan saya lakukan sama ibu NSG, makasih yah bu”
SK	:	“iya mba sama-sama”

Hasil Verbatim Wawancara ke 2 dengan SK (teman dari bu NSG)

Data Sekunder: NSG

Pewawancara : NFA

NFA		Assalamualaikum bu SK, gimana kabarnya hari ini bu?
SK		Walaikumsalam... Alhamdulillah sehat mba, mba nurul gimana kabarnya?

NFA	Alhamdulillah baik ibu.... Eee sudah berapa minggu yah bu baru ketemu lagi
SK	iya mba udah lama
NFA	Eeee langsung aja ya bu, ee ini untuk melanjutkan wawancara sebelumnya , bisa dimulai bu SK?
SK	Boleh mba...
NFA	Eee... gimana nih bu perubahan yang bu NSG alami sekarang setelah melaksanakan layanan konseling kemarin-kemarin yang bu SK ketahui?
SK	Alhamdulillah sih mba lumayan baik kalo saya perhatikan
NFA	Alhamdulillah... eee terus dampak apa yang bu SK rasakan setelah bu NSG melakukan layanan?
SK	Syukur Alhamdulillah dampaknya positif, ee terus juga pernah cerita kalo sekarang jarang ribut sama cucunya, mulai mengurangi rasa posesifnya
NFA	Syukur ya bu.... Kemudian menurut bu SK bagaimana keadaan bu NSG saat sebelum dan sesudah melaksanakan layanan?
SK	Ee kalo sebelumnya itu saya sering perhatikan kalo bu NSG ini tegang, cemas itu terlihat banget diraut wajahnya tapi setelah diberikan konseling itu bu NSG ini terlihat tenang, ceria ya mungkin walaupun rasa cemasnya itu tidak serta merta hilang paling engga berkurang gitu ya mba
NFA	Alhamdulillah berarti pemberian layanan itu memberikan dampak positif yang sangat baik yah bu.... Eee Alhamdulillah selesai juga wawancara hari ini.
SK	Ooh sudah mba? Hahahaha
NFA	Hehehe iya bu Alhamdulillah, terimakasih atas waktu dan tenaga yang sudah bu SK luangkan, dan barangkali selama ini saya merepotkan atau dari beberapa pertanyaannya kurang sopan mohon dimaafkan ya mba
SK	Hehehe gapapa mba saya juga minta maaf barangkali jawabannya kurang memuaskan memang inilah yang terjadi.

Lampiran 11 hasil observasi

1. Hasil Observasi Responden 1 (Ibu SM)

No.	Materi Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Responden mampu mengidentifikasi perasaannya saat memasuki fase usia sekarang		✓
2.	Responden menyadari dengan hal-hal yang terjadi dengan dirinya sendiri		✓
3.	Responden merasa malu dengan perubahan fisik yang terjadi		✓
4.	Responden mengkhawatirkan sesuatu diusia sekarang	✓	
5.	Responden mampu mengidentifikasi perasaannya saat perubahan fisik terjadi namun masih memiliki jiwa yang tinggi	✓	
6.	Responden mengalami kecemasan karena usia yang berkurang	✓	
7.	Responden merasa mudah marah diusia sekarang	✓	
8.	Responden mampu mengidentifikasi kesenagannya diusia sekarang	✓	
9.	Responden mampu mengidentifikasi ketenangannya diusia sekarang	✓	
10.	Responden berusaha menutupi rasa khawatir diusia sekarang	✓	
11.	Responden mampu menjelaskan perasaannya selama melakukan sebuah layanan	✓	
12.	Responden mampu menjabarkan keadaannya setelah pemberian layanan	✓	
13.	Responden mengalami kesulitan pada saat proses pemberian layanan	✓	

2. Hasil Observasi Responden 2 (Ibu MK)

No.	Materi Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Responden mampu mengidentifikasi perasaannya saat memasuki fase usia sekarang	✓	
2.	Responden menyadari dengan hal-hal yang terjadi dengan dirinya sendiri	✓	
3.	Responden merasa malu dengan perubahan fisik yang terjadi	✓	
4.	Responden mengkhawatirkan sesuatu diusia sekarang	✓	
5.	Responden mampu mengidentifikasi perasaannya saat perubahan fisik terjadi namun masih memiliki jiwa yang tinggi	✓	
6.	Responden mengalami kecemasan karena usia yang berkurang	✓	
7.	Responden merasa mudah marah diusia sekarang	✓	
8.	Responden mampu mengidentifikasi kesenagannya diusia sekarang	✓	
9.	Responden mampu mengidentifikasi ketenangannya diusia sekarang	✓	
10.	Responden berusaha menutupi rasa khawatir diusia sekarang	✓	
11.	Responden mampu menjelaskan perasaannya selama melakukan sebuah layanan	✓	
12.	Responden mampu menjabarkan keadaannya setelah pemberian layanan	✓	
13.	Responden mengalami kesulitan pada saat proses pemberian layanan	✓	

3. Hasil Observasi Responden 3 (Ibu NSG)

No.	Materi Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Responden mampu mengidentifikasi perasaannya saat memasuki fase usia sekarang	✓	
2.	Responden menyadari dengan hal-hal yang terjadi dengan dirinya sendiri	✓	
3.	Responden merasa malu dengan perubahan fisik yang terjadi	✓	
4.	Responden mengkhawatirkan sesuatu diusia sekarang	✓	
5.	Responden mampu mengidentifikasi perasaannya saat perubahan fisik terjadi namun masih memiliki jiwa yang tinggi	✓	
6.	Responden mengalami kecemasan karena usia yang berkurang	✓	
7.	Responden merasa mudah marah diusia sekarang	✓	
8.	Responden mampu mengidentifikasi kesenagannya diusia sekarang	✓	
9.	Responden mampu mengidentifikasi ketenangannya diusia sekarang	✓	
10.	Responden berusaha menutupi rasa khawatir diusia sekarang	✓	
11.	Responden mampu menjelaskan perasaannya selama melakukan sebuah layanan	✓	
12.	Responden mampu menjabarkan keadaannya setelah pemberian layanan	✓	
13.	Responden mengalami kesulitan pada saat proses pemberian layanan	✓	

Lampiran 12 surat selesai penelitian

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN
SKRIPSI

Nomor. *2609/XI/2022*

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Moch. Tolibin

Jabatan : Kepala Desa Pesantunan

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Nurul Fadilla Azmi

NPM : 1117500051

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Semester : XI (Sebelas)

Universitas : Universitas Pancasakti Tegal

Telah selesai melakukan penelitian di Desa Pesantunan, Kecamatan Wanasari sampai bulan Agustus, terhitung dari mulai tanggal 15 Januari s/d 30 Agustus 2022 untuk memperoleh data dalam penyusunan Penelitian Skripsi yang berjudul "**Upaya Mengurangi Kecemasan Pada Individu yang Mengalami *Midlife Crisis* Menggunakan Konseling Individu dengan Teknik *Expressive Writing* di Desa Pesantunan Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes**"

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sepenuhnya.

Brebes, 30 September 2022

Kepala Desa Pesantunan



Lampiran 13 RPL Konseling Individu Dengan Teknik *Expressive Writing*

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**
Jl. JL. Halmahera KM. 1 – Kota Tegal

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL**

Identitas		
1. Nama/Inisial	:	SM
2. Hari/Tanggal	:	Sabtu, 14 Mei 2022
3. Pertemuan ke	:	1 (pertama)
4. Waktu	:	1 jam
5. Tempat	:	Rumah ibu SM

Gejala yang nampak/keluhan :

1. Tidak mampu mengidentifikasi perasaannya.
2. Mudah marah.
3. Berusaha menutupi kekhawatirannya.
4. Mengalami kesulitan saat layanan.

Pendekatan dan teknik konseling yang digunakan :

- Layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing*

Brebes, 14 Mei 2022

Konselor

Nurul Fadilla Azmi

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**
Jl. JL. Halmahera KM. 1 – Kota Tegal

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL**

Identitas		
6. Nama/Inisial	:	SM
7. Hari/Tanggal	:	Minggu, 26 Juni 2022
8. Pertemuan ke	:	2 (kedua)
9. Waktu	:	1 jam
10. Tempat	:	Rumah ibu SM

Gejala yang nampak/keluhan :

1. Mampu menjabarkan keadaannya.
2. Sudah tidak mengalami kesulitan dengan apa yang akan ditulis.

Pendekatan dan teknik konseling yang digunakan :

- Layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing*

Brebes, 26 Juni 2022

Konselor

Nurul Fadilla Azmi

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL
 Jl. JL. Halmahera KM. 1 –Kota Tegal

KEPUASAAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING INDIVIDU

Identitas :
 Nama Konseli : SM
 Nama Konselor :Nurul Fadilla Azmi

Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

NO	Aspek yang dinilai	Sangat memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan konselor terhadap kehadiran anda		√	
2	Kemudahan konselor diajak curhat		√	
3	Kepercayaan anda konselor dalam layanan konseling		√	
4	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling individual		√	

Brebes, 26 Juni 2022
Konseli

Keterangan :
Dokumen ini bersifat rahasia



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**
Jl. JL. Halmahera KM. 1 – Kota Tegal

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL**

Identitas		
11. Nama/Inisial	:	MK
12. Hari/Tanggal	:	Sabtu, 14 Mei 2022
13. Pertemuan ke	:	1 (pertama)
14. Waktu	:	1 jam
15. Tempat	:	Rumah ibu MK

Gejala yang nampak/keluhan :

1. Terlihat malu-malu dengan tulisannya.
2. Mengalami kesulitan
3. Mudah marah dan tersinggung
4. Berusaha menutupi rasa cemasnya.

Pendekatan dan teknik konseling yang digunakan :

- Layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing*

Brebes, 14 Mei 2022

Konselor

Nurul Fadilla Azmi

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**
Jl. JL. Halmahera KM. 1 – Kota Tegal

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL**

Identitas		
5. Nama/Inisial	:	MK
6. Hari/Tanggal	:	Minggu, 26 Juni 2022
7. Pertemuan ke	:	2 (kedua)
8. Waktu	:	1 jam
9. Tempat	:	Rumah ibu MK

Gejala yang nampak/keluhan :

1. Merasa khawatir diusia sekarang.
2. Sadar akan hal-hal yang terjadi dengan dirinya.
3. Mulai mampu menjabarkan perasaanya saat pemberian layanan

Pendekatan dan teknik konseling yang digunakan :

- Layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing*

Brebes, 26 Juni 2022

Konselor

Nurul Fadilla Azmi

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**
Jl. JL. Halmahera KM. 1 – Kota Tegal

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL**

Identitas		
10. Nama/Inisial	:	MK
11. Hari/Tanggal	:	Minggu, 24 Juli 2022
12. Pertemuan ke	:	3 (ketiga)
13. Waktu	:	1 jam
14. Tempat	:	Rumah ibu MK

Gejala yang nampak/keluhan :

1. Rasa tersinggung mulai berkurang.
2. Sudah mulai menyadari keadaan fisiknya yang berubah.
3. Sudah tidak mengalami kesulitan untuk menulis.

Pendekatan dan teknik konseling yang digunakan :

- Layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing*

Brebes, 24 Juli 2022

Konselor

Nurul Fadilla Azmi

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL
 Jl. JL. Halmahera KM. 1 – Kota Tegal

KEPUASAAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING INDIVIDU

Identitas :
 Nama Konseli : MK
 Nama Konselor : Nurul Fadilla Azmi

Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

NO	Aspek yang dinilai	Sangat memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan konselor terhadap kehadiran anda		√	
2	Kemudahan konselor diajak curhat		√	
3	Kepercayaan anda konselor dalam layanan konseling		√	
4	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling individual		√	

Brebes, 24 Juli 2022
Konseli

Keterangan :
Dokumen ini bersifat rahasia



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**
Jl. JL. Halmahera KM. 1 – Kota Tegal

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL**

Identitas		
1. Nama/Inisial	:	NSG
2. Hari/Tanggal	:	Sabtu, 14 Mei 2022
3. Pertemuan ke	:	1 (pertama)
4. Waktu	:	1 jam
5. Tempat	:	Rumah ibu NSG

Gejala yang nampak/keluhan :

1. Terlihat cemas, namun dengan raut wajah yang biasa.
2. Merasa malu ketika fisiknya berubah.
3. Mampu mengidentifikasi perasaannya karena usia.
4. Mengalami kebingungan pada saat pemberian layanan.

Pendekatan dan teknik konseling yang digunakan :

- Layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing*

Brebes, 14 Mei 2022

Konselor

Nurul Fadilla Azmi

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**
Jl. JL. Halmahera KM. 1 – Kota Tegal

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL**

Identitas		
1. Nama/Inisial	:	NSG
2. Hari/Tanggal	:	Minggu, 26 Juni 2022
3. Pertemuan ke	:	2 (kedua)
4. Waktu	:	1 jam
5. Tempat	:	Rumah ibu NSG

Gejala yang nampak/keluhan :

1. Menyadari hal-hal yang terjadi dengan dirinya.
2. Mudah marah namun sulit dilampiaskan.
3. Berusaha menutupi kekhawatirannya.
4. Sudah mulai terbiasa mencurahkan lewat tulisan

Pendekatan dan teknik konseling yang digunakan :

- Layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing*

Brebes, 26 Juni 2022

Konselor

Nurul Fadilla Azmi

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**
Jl. JL. Halmahera KM. 1 – Kota Tegal

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL**

Identitas		
1. Nama/Inisial	:	NSG
2. Hari/Tanggal	:	Minggu, 24 Juli 2022
3. Pertemuan ke	:	3 (ketiga)
4. Waktu	:	1 jam
5. Tempat	:	Rumah ibu NSG

Gejala yang nampak/keluhan :

1. Sudah terlihat ceria.
2. Mampu menjelaskan perasaannya selama layanan.
3. Sudah tidak mengalami kesulitan dalam layanan.

Pendekatan dan teknik konseling yang digunakan :

- Layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing*

Brebes, 24 Juli 2022

Konselor

Nurul Fadilla Azmi

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**
Jl. JL. Halmahera KM. 1 – Kota Tegal

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL**

Identitas		
1. Nama/Inisial	:	NSG
2. Hari/Tanggal	:	Jumat, 19 Agustus 2022
3. Pertemuan ke	:	4 (keempat)
4. Waktu	:	1 jam
5. Tempat	:	Rumah ibu NSG

Gejala yang nampak/keluhan :

1. Terlihat ceria tanpa beban.
2. Merasa lega setelah melakukan layanan.

Pendekatan dan teknik konseling yang digunakan :

- Layanan konseling individu dengan teknik *expressive writing*

Brebes, 19 Agustus 2022

Konselor

Nurul Fadilla Azmi

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**
Jl. JL. Halmahera KM. 1 – Kota Tegal

KEPUASAAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING INDIVIDU

Identitas :
 Nama Konseli : NSG
 Nama Konselor : Nurul Fadilla Azmi

Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

NO	Aspek yang dinilai	Sangat memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1	Penerimaan konselor terhadap kehadiran anda		√	
2	Kemudahan konselor diajak curhat		√	
3	Kepercayaan anda konselor dalam layanan konseling		√	
4	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling individual		√	

Brebes, 19 Agustus 2022
Konseli

Keterangan :
Dokumen ini bersifat rahasia

Lampiran 14 Hasil Teknik Expressive Writing

①

Brebes, 14 Mei 2022.

Masa tua adalah masa akhir dalam kehidupan di dunia yang mungkin harus mempersiapkan bekal yang akan dibawa nanti ketika waktunya sudah tiba. Semakin bertambah usia semakin dekat pula dengan kematian yang entah kapan datangnya, mungkin besok, lusa ataupun sekarang. Ketika saya memikirkan hal itu, saya "merasa" ada sesuatu yang membuat saya sedih, cemas, deg-degan namun saya harus berpasarah dengan apapun kehendak dari Allah SWT. Alhamdulillah di usia saya sekarang masih diberi nikmat yang sungguh luar biasa, walaupun banyak keperluan dan banyak hal yang saya rasakan. Tapi banyak sekali hal yang saya rasakan, saya "merasa" ketakutan sendiri untuk menghadapi masa tua saya nanti. Begitu pula dengan pertanyaan-pertanyaan yang saya tanya dan saya jawab sendiri. Apakah saya akan sendirian di masa tua nanti? Apakah saya akan duduk sendiri? Apakah yang mau merawat saya ketika saya sakit? Bagaimana saya menjalani kehidupan itu?

Sebuah pertanyaan itu yang membuat saya semakin "merasa" cemas, khawatir, takut, mungkin semua hal ini wajar untuk saya rasakan, sebab sebelum saya ditanggalkan oleh Allah saya, saya "merasa" bahwa hal ini semakin menyakitkan namun mau bagaimanapun saya harus tetap teguh, tetap kuat dari anak-anak dan cucu-cucu saya yang kurang mendapat kasih sayang dari Bapak dan Ibu saya. Usia saya sekarang sudah 60 tahun, di usia ini saya "merasa" bersyukur sekali Allah itu baik sangat pada saya. Saya masih bisa menjalani aktivitas-aktivitas sehari-hari dengan baik, masih dikasih kesempatan, masih dikasih kesehatan, masih bisa merawat putra saya, terkadang biaya hanya bisa menungkit karena bersyukur.

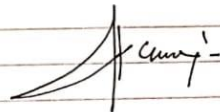
THZ
Ami-

(2)

Belongs, 26 Juni 2022.

Satu malam yang lalu saya ~~merasa~~ merasa sangat sedih sekali, rasanya ingin melupakan namor harus saya tahan. Kenapa cewe saya menjadi lebih berani? Membenci saya? Apa yang salah dengan saya? Apakah saya tidak mengkeang dia? Saya hanya ingin dia menjadi anak yang baik. Saya sangat merasa sakit sekali ketika mendengar dia membenci saya, harus dengan apa saya memahaminya? Saya menanti karena saya sayang.

Tf8.

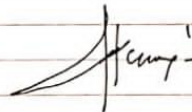


(3)

Brebes, 24 Juli 2022

Hari-hari saya lewati dengan banyak sekali permasalahan saya setelah punya dua orang, saya merasa "lempung", harus keluar pikir dengan siapa? Anak-anak sudah sibuk dengan kesibukannya masing-masing. Ternyata menjadi seorang janda tidak mudah, harus bisa membahagi pikiran dan keluarga yang full. Apalagi dengan kehidupan dimasyarakat, seorang janda selalu dipandang sebelah mata yang membuat saya merasa susah untuk bergesrah melakukan apapun.

Ttd

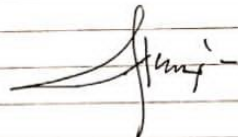


(4)

Berkes, 19 Agustus 2022.

Dari semua kejadian yang saya alami selama beberapa bulan ini, menjadikan saya merasa kuat, mampu melawan leadai yang jahyat, *Merasa* bersyukur mampu melewati semuanya. Saya menemukan teman yang sudah seperti saudara sendiri. Alhamdulillah bisa menugahkan beban saya walaupun hanya sekedar menjadi pendengar. ketika saya ingin bercerita dengan anak saya akan menjadi beban berat untuk mereka, lebih saya paham sendiri dan bercerita dengan orang yang saya percayai. Mungkin usia dia jauh dengan saya, namun nasihat dan nasehat mampu membentarkan saya semangat untuk menjalani semua kehidupan ini.

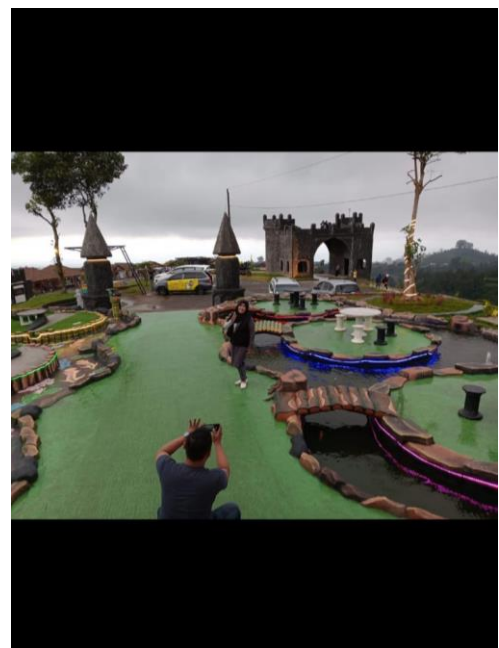
Ttd



Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian

1. Dokumentasi Dari Latar Belakang Masalah





Penjelasan : dari beberapa dokumentasi yang terlampir, diperoleh dari kegiatan yang sering peneliti ikuti bersama dengan para individu tersebut dan juga saat peneliti melakukan observasi. Pada dokumentasi diatas menggambarkan bagaimana kehidupan dari seorang wanita dimasa paruh bayanya, masih ingin bisa eksis didunia maya dan nyata, seperti pada laman akun sosial medianya, masih

senang bergaya didepan kamera tanpa rasa malu-malu, serta masih ingin terlihat cantik dengan memakai riasan diwajahnya. Namun dibalik itu semua, terdapat suatu perasaan yang membuat dirinya mengalami cemas. Maka, untuk menutupi rasa cemasnya itu mereka melakukan suatu perubahan yang membuat dirinya merasa puas dan senang. Untuk itu, peneliti tertarik dengan fenomena tersebut sehingga dijadikan sebuah penelitian dan juga peneliti ingin membantu individu tersebut dalam mengurangi rasa khawatir yang dirasakan.

2. Dokumentasi Pengajuan Surat Izin Untuk Memperoleh Data Dari Kelurahan



Penjelasan : pada dokumen diatas, peneliti mengunjungi rumah dari sekretaris desa, untuk meminta izin melakukan penelitian dan mencari beberapa data yang dibutuhkan.

3. Dokumentasi Pengisian Skala Psikologi



Penjelasan : pada dokumentasi diatas, peneliti mengikuti kegiatan PKK di Desa Pesantunan tepatnya di Rw.10. dikarenakan pada saat pengisian skala psikologi banyak yang bertanya, maka peneliti hanya mendapat dokumen seadanya.

4. Dokumentasi Wawancara Dengan Responden Primer



Penjelasan : pada dokumentasi diatas, peneliti melakukan wawancara dengan para responden primer. Pelaksanaannya dilakukan sebelum pemberian layanan konseling individu dan dilakukan sesuai dengan jadwal kesengangan dari si responden.

5. Dokumentasi Wawancara Dengan Responden Sekunder



Penjelasan : pada dokumentasi diatas, peneliti melakukan wawancara dengan para responden sekunder. Pelaksanaannya dilakukan sebelum pemberian layanan konseling individu dan dilakukan sesuai dengan jadwal kesenggangan dari si responden.

6. Proses Pemberian Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Expressive Writing*



Penjelasan : pada saat pemberian layanan kepada responden dilakukan dirumah masing-masing dengan peneliti mengunjungi secara berkala, waktu saat pemberian layanan pun dilakukan sesuai dengan kesanggungan dari para responden.

7. Dokumentasi Identitas Responden



Penjelasan : dokumentasi diatas adalah data diri dari responden primer yang peneliti dapatkan sewaktu masih penelitian.