



Terapi Menulis

**Untuk Meningkatkan
Kepercayaan Diri**

**Dinda Abdi
Mohamad Thohir**

TERAPI MENULIS UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI

Dinda Abdi & Mohamad Thohir

Diterbitkan oleh :

 **PLATINUM**
PUBLISHER
CV Platinum Mutiara Media

**TERAPI MENULIS UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI**

Copyright 2022© Dinda Abdi & Mohamad Thohir
70 hlm; 14X21 cm

Penyusun : Dinda Abdi
Desain Sampul : Izzul Ilmi
Tata Letak : Fanfict3

Cetakan Pertama, 11 Januari 2022
ISBN : 978-623-6536-37-7

Diterbitkan oleh :



CV Platinum Mutiara Media
Balikpapan - Kalimantan Timur
redaksi@platinum-publisher.com
www.platinum-publisher.com

DAFTAR ISI

Pengantar Pembaca	i
Daftar Isi	ii
Terapi Menulis	1
Bullet Journal	5
Membuka Diri	7
Percaya Diri	9
Chapter One: WHO I AM?	12
Chapter Two: WHAT I' VE DONE?	26
Chapter Three: FOR THE BETTER VERSION OF ME	38
Memoriku	50
Tentang Penulis	
Daftar Refrensi	

TERAPI MENULIS UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI @2021

Dinda Trijayani Abdi

Mohamad Thohir, M.Pd.I

Cover

Izzul Ilmi

Editor Layout & Ilustrasi

Dinda Abdi

PENGANTAR PEMBACA

Hai, aku . Hari dimana aku memutuskan untuk memiliki buku ini adalah karena aku ingin menjadi seorang pribadi yang lebih baik lagi.

Oleh karena itu, aku akan berjanji untuk berusaha bertahan dengan buku ini sampai aku mencapai targetku, dan alasanku memilih untuk memiliki buku ini.

Sebagai bukti aku bertahan dengan buku ini adalah karena targetku.

☐ Aku ingin menjadi pribadi yang lebih baik dengan memahami diriku sendiri

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Aku yakin tidak ada kata gagal, dan aku pasti bisa mencapai ketujuh targetku, berbarengan dengan selesainya terapi menulis, melalui buku ini.

Namaku ,aku siap melakukan terapi menulis untuk meningkatkan kepercayaan diri. Mulai hari ini.

Tertanda,

DAFTAR ISI

Pengantar Pembaca	i
Daftar Isi	ii
Terapi Menulis	1
Membuka Diri	6
Percaya Diri	8
Chapter One	11
Chapter Two	24
Chapter Three	35
Tentang Penulis	
Daftar Refrensi	

TERAPI MENULIS

Sebelum kita masuk ke pembahasan utama kita, yuk kita pahami terlebih dulu apa sih terapi menulis itu? Supaya nantinya kita bisa tau, *‘oh ternyata ini toh hubungan antara terapi menulis dan kepercayaan diri?’*

Terapi menulis adalah salah satu cabang dari terapi ekspresif. *“Terus apasih terapi ekspresif itu?”* Terapi ekspresif adalah salah satu jenis terapi yang menggunakan seni kreatif sebagai bahan terapinya. Misalnya nih ya, ada terapi menggambar atau *art therapy*. Ada juga terapi menari atau *dance therapy*, ada terapi foto atau *photo therapy* dan terapi menulis atau *expressive writting therapy*.

Nah, pembahasan pertama kita adalah mengenai terapi menulis, *“Jadi apasih terapi menulis itu?”* Terapi menulis adalah salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengekspresikan emosi jiwa seseorang, melalui menuliskan pengalamannya. Eits! Sebelum salah kaprah, yuk kita pahami jenis emosi dulu!

“Jadi apa sih emosi itu? Apakah emosi itu melulu tentang marah? Jengkel? Tidak nyaman?” Iya, itu adalah beberapa jenis dari emosi. *“Tapi tau gak? Kalau senang, bahagia, dan sedih itu juga masuk ke dalam jenis-jenis emosi jiwa yang manusia rasakan?”*

Sejatinya, emosi adalah sesuatu hal yang dirasakan oleh setiap manusia dalam situasi dan kondisi tertentu. Jadi emosi tidak melulu mengenai perasaan amarah dan kebencian. Sedih, senang, dan bahagia juga masuk ke dalam kategori emosi. Hal itu, karena manusia juga dapat merasakannya.

Jadi, mulai sekarang, yuk kita rubah persepsi kita mengenai emosi. Kan sering tuh kita denger kata teman kita 'Dasar emosian!', 'santai dong! Jangan emosi mulu!'. So, ayo mulai kita rubah persepsi kita dan itu harus dimulai dari kita. Karena kalau bukan kita, siapa lagi?

Balik lagi ke terapi menulis.

Menulis adalah salah satu cara bagi seseorang untuk berkomunikasi dan mengembangkan pikirannya, sehingga mampu membantu seseorang dalam mencapai kesadaran, terhadap sebuah peristiwa yang pernah terjadi dihidupnya. Terapi menulis juga dapat membantu seseorang untuk mengurangi stress, sehingga menulis bisa membantu seseorang untuk menstabilkan emosi mereka secara natural.

Dalam kegiatan menulis ekspresif, kita bisa melepaskan emosi negatif kita, yang kemudian akan dapat membantu kita, dalam mengungkapkan konflik atau peristiwa traumatis yang pernah kita alami. Sehingga menulis dapat membantu kita untuk melakukan katarsis terkait pengalaman traumatis yang pernah kita alami.

Sekarang muncul pertanyaan, *"katarsis itu apa sih?"* Katarsis adalah upaya melepaskan diri kita dari perasaan negatif, seperti kemarahan, kesedihan, dendam, dan luka batin yang terpendam. Hal ini ditujukan, supaya kita bisa merasa lebih rileks, setelah melakukan katarsis, dan sedikit banyaknya melepaskan juga emosi negatif kita sehingga kesehatan mental kita bisa terjaga.

Karena pada dasarnya terapi menulis ekspresif adalah kegiatan menulis pengalaman traumatis kita.

Maka, pelaksanaannya dapat disesuaikan dengan prosedur yang sesuai kebutuhan kita. Secara umum, terapi menulis dapat dilakukan selama 3-4 hari dengan waktu 15-30 menit per-harinya, bergantung pada kebutuhan kita untuk menulis dan tujuan kita dalam menulis.

Thomson dalam Bolton (2004) menyebutkan bahwa terdapat beberapa tahapan dalam proses terapi menulis ekspresif, yaitu;

1. ***Recognition***, adalah tahap untuk membantu kita merilekskan dan memfokuskan pikiran kita. Misalnya, penentuan tujuan atau *goals*, ***kenapa harus melakukan terapi menulis?*** Maka dalam buku ini, *goals* kita adalah menumbuhkan kepercayaan diri kita, melalui membuka diri.
2. ***Writing Exercise***, adalah tahap dimana kita akan menuliskan pengalaman menyenangkan, pengalaman traumatis, kegiatan sehari-hari, harapan dan impian kita.
3. ***Self reflection***, adalah tahap refleksi diri yang membantu kita dalam menyampaikan apa yang kita peroleh selama proses menulis (*Writing Exercise*), sehingga kita dapat menemukan kesadaran dan pemahaman atas pribadi kita. Ditahapan ini, kita akan dibantu untuk melihat seperti apa diri kita sebenarnya?

TUJUAN TERAPI MENULIS

Tujuan dari terapi menulis ekspresif ini adalah;

1. Membantu kita dalam menyalurkan ide, perasaan, dan harapannya,

2. Membantu kita merespon emosi kita dengan tidak membuang waktu dan energi kita untuk menekan perasaan kita,
3. Membantu kita untuk mengurangi stress.

BULLET JOURNAL

Salah satu media yang dapat digunakan untuk terapi menulis adalah BuJo atau *Bullet Journal* yang dikembangkan oleh Ryder Carroll.

Ryder Carroll adalah seorang designer produk digital dan inventor dari *Bullet Journal*. Dia pernah bekerja dengan perusahaan besar seperti *Adidas*, *American Express*, *Cisco*, *IBM*, *Macy's*, and *HP*. Dia juga bekerja sama dengan *New York Times*, *LA Times*, *Fast Company*, *Bloomberg*, *Lifehacker* and *Mashable*. Dia biasanya juga menjadi pembicara diberbagai acara.

Ryder Carroll didiagnosa memiliki ADD (*Attention Deficit Disorder*) pada tahun 1980-an. Dia merasa kesulitan untuk mendapatkan fokusnya terhadap banyak hal. Melalui banyak *trial-error*, dia akhirnya menemukan cara yang ampuh, yang bisa membuatnya menjadi fokus.

“Rather than keep notes like other people, I figured out how to organize and sort information the way that my mind works.”

Carroll berhasil mendevelop sebuah metode yang jauh dari sekedar pengorganisasiaian sederhana yang kemudian ia sebut dengan *Bullet Journal*. Dia memulai membuat catatan untuk dirinya sendiri dengan usaha

membuatnya menjadi lebih fokus. Carrol menyebutkan, itu adalah sebuah gabungan dari *Planner*, *Diary*, *Notebook*, *To-do List*, dan *Skecthbook*. Melalui membuat catatan dengan notebook itu, dia akhirnya menjadi lebih fokus, tidak terdistraksi dengan mudah, tidak terlalu gugup, dan bisa mengorganisasikan pikirannya yang suka terburu-buru.

Bullet Journal bisa disebut sebagai salah satu cabang dari Terapi Menulis Ekspresif atau *Expressive Writing Therapy*. Terapi menulis dikemukakan oleh James W. Pennebaker pada akhir 1980-an. Studi mengenai penggunaan terapi menulis ini telah banyak digunakan untuk mengatasi klien dengan masalah stress, depresi, dan bahkan trauma.

Sedangkan, dalam buku ini. Kita akan menggunakan terapi menulis ekspresif untuk membantu kita dalam meningkatkan kepercayaan diri kita. Selanjutnya, mari kita bahas mengenai kepercayaan diri melalui membuka diri. Supaya pertanyaan pertama kita dapat terjawab. ***“Apa sih hubungan antara terapi menulis dan kepercayaan diri?”***

MEMBUKA DIRI

Sebelum berbicara mengenai percaya diri, pertama kita pahami dulu mengenai membuka diri, atau dalam bahasa psikologi disebut dengan *Self Disclosure*.

Membuka diri atau *Self disclosure* adalah kemampuan seorang individu dalam membuka dirinya (perasaan, pikiran, dan perilaku) kepada individu lainnya, sebagai salah satu tugas perkembangan dalam peningkatan mutu hidup.

Self disclosure dapat bersifat deskriptif dan evaluatif. Deskriptif berarti, dalam proses membuka diri, kita menceritakannya kepada orang lain, baik melalui bahasa verbal yang diucapkan, maupun bahasa verbal tertulis. Evaluatif berarti, dalam proses membuka diri, kita cenderung mengungkapkan mengenai pendapat atau perasaan pribadi kepada hal-hal yang dibenci atau disukai.

MANFAAT MEMBUKA DIRI

DeVito menyebutkan beberapa manfaat yang akan kita peroleh, jika kita memiliki kemampuan *Self Disclosure* yang baik, antara lain:

Mengenal diri sendiri

Kita mampu mengenali diri kita sendiri menjadi lebih baik. Karena melalui *Self Disclosure*, kita akan mendapatkan *insight* baru mengenai diri kita. Sebagai catatan refleksi mengenai kesukaan kita, kelebihan kita, hal yang tidak kita sukai, bahkan hal yang menjadi kekurangan kita.

Maka melalui pemahaman diri yang lebih baik. Kita nantinya dapat memutuskan, mana aspek yang akan kita tonjolkan untuk ditampilkan ke lingkungan kita, dan aspek mana yang harus kita perbaiki dalam diri kita. Tentunya agar kita tidak perlu merasa *insecure* terhadap sesuatu yang belum pasti.

Karena pada dasarnya, semua orang memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Dimana, belum tentu apa yang menjadi kelebihan kita, sekecil apapun bentuknya, orang lain bisa memilikinya. Juga belum tentu, apa yang menjadi kekurangan kita adalah melalui hal yang negatif dan merugikan.

Mengurangi beban dan Memecahkan Masalah

Dengan membuka diri kita kepada orang lain. Kita dapat mengurangi beban pikiran terhadap *concern* atau *problem* yang kita miliki. Karena kita bisa mendiskusikan *concern* dan *problem* yang kita miliki untuk mendapatkan *insight* baru dari *concern* dan *problem* kita, berdasarkan pandangan orang lain. Tentunya untuk menemukan alternatif solusi dan juga pengakuan dari orang lain mengenai *concern* dan *problem* kita.

Sehingga dapat membuat kita lebih yakin untuk mengambil sebuah opsi pemecah masalah (*problem solving*) terhadap *concern* dan *problem* yang sedang kita hadapi.

PERCAYA DIRI

Nah, sekarang waktunya kita masuk ke dalam pembahasan utama kita. Mengenai bagaimana terapi menulis ini bisa membantu kita untuk menumbuhkan sikap percaya diri? Namun, sebelum masuk kesana, akan lebih baik kalau kita memahami terlebih dahulu *“apa sih percaya diri itu?”*

Percaya diri atau *Self Confidence* adalah keyakinan kita terhadap kemampuan kita dalam melakukan sesuatu atau menunjukkan penampilan tertentu. Dalam jabaran luasnya, percaya diri adalah saat dimana diri kita yakin terhadap kemampuan kita sendiri dan merasa bebas, tidak terlalu khawatir terhadap pilihan apapun yang kita ambil untuk mencapai sesuatu yang kita inginkan, dengan tetap berai untuk mempertanggungjawabkan pilihan kita.

Berikut merupakan ciri-ciri bahwa kita adalah seseorang yang percaya diri, atau sudah memiliki kepercayaan diri yang baik.

1. Sopan dalam berinteraksi dengan orang lain. Hal ini dikarenakan kita sudah mampu mengetahui poin positif dalam diri kita. Sehingga memudahkan kita untuk dapat bersikap tenang ketika berinteraksi dengan orang lain.

2. Memiliki dorongan untuk berprestasi. Tidak hanya pelajar, tentunya semua orang pasti ingin memiliki prestasi dalam bidang tertentu. Sebagai orang yang memiliki kepercayaan diri yang baik, kita pasti akan selalu memiliki dorongan untuk belajar dan memahami hal yang ingin kita ketahui, sehingga kita dapat membuat dorongan itu menjadi sebuah prestasi baik untuk diri kita.

3. Mampu mengenali dirinya sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan. Nah, hal ini erat kaitannya dengan keberhasilan kita dalam proses membuka diri. Sejauh mana kita mampu mengenali diri kita sendiri, baik dalam segi kelebihan dan segi kelemahan. Ini juga akan menjadi poin penting mengenai bagian mana yang ingin kita tonjalkan kepada orang lain mengenai diri kita. Misalnya, kita ingin orang lain mengenali kita dengan sebutan apa? Sebagai contoh Haechan si Fullsun yang Ceria.

4. Memiliki sikap toleransi. Toleransi atau saling menghargai akan dapat tercipta, saat kita sudah mengetahui bahwa sejatinya manusia, memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Tanpa megghakimi satu sama lain, kita akan berusaha utuk memiliki sikap toleransi yang baik. Karena sama seperti kita, orang lain pasti juga punya *concern* dan *problem*, yang mungkin tidak mereka ceritakan. *So, Let Us Be Nice to Each Other :)*

5. Optimis dan Gembira. Saat kita memiliki sikap percaya diri, apakah kemudian kita tidak boleh bersedih? Oh ya, tentu saja, kita harus selalu bahagia dan gembira. Eh, bercanda. Ingat kata pepatah? "*Bahagiaulah selalu, Bersedihlah secukupnya*" bahkan Tuhan juga tidak suka kalau hambanya meratapi kesedihan. So, dalam poin ini, ketika kita memiliki sikap percaya diri, tentunya secara tidak sadar, bagian dari dalam kita akan selalu terdorong untuk bersikap optimis dan selalu merasa bahagia dan gembira. Ini adalah poin yang otomatis akan kita rasakan, ketika kita berhasil memiliki sikap percaya diri yang baik. So, disini kita tidak perlu memaksaka utuk merasa selalu

bahagia dan optimis. *Karena Apa? Iya, bener banget. Karena ini adalah poin otomatis yang akan kita rasakan, kalau kita sudah percaya diri.*

TUJUAN MEMILIKI SIKAP PERCAYA DIRI

Tujuan dari memiliki sikap percaya diri adalah untuk menumbuhkan keyakinan pada diri kita, baik itu tingkah laku, emosi, dan kerohanian yang bersumber dari hati nurani kita, untuk mampu melakukan segala sesuatu sesuai dengan kemampuan kita, untuk memenuhi kebutuhan, hidup agar hidup kita lebih bermakna.

Simplenya, tujuan dari percaya diri adalah kembali pada diri kita sendiri. Dimana, tujuannya adalah membuat kita menjadi pribadi yang lebih baik, dan berani bertanggung jawab terhadap segala sesuatu yang kita pilih ketika kita dihadapkan dalam sebuah kondisi.

SO, Yuk! Kita mulai aja Terapi Menulisnya. Sebelum itu, pastikan kamu menyiapkan diri dan semua peralatan yang kamu butuhkan. Kamu bisa menambahkan ilustrasi berupa foto atau gambar buatanmu, di dalam buku ini. Kamu juga bisa mempercantiknya sesuai keinginan kamu, dengan menggunakan *aesthetic materials* yang tersedia. Last but not least, jangan lupa berdo' a sebelum mulai, dan jangan lupa senyum. Kamu manis kalau senyum :}

CHAPTER ONE

WHO AM I?

“Siapa Aku?”

Di chapter pertama ini, kamu akan diajak untuk menuliskan semua tentang dirimu. Untuk apa? Tentunya untuk memahami dirimu seutuhnya. Jangan ragu untuk menuliskan semua hal yang berkaitan tentang kamu. Karena **BUKU INI ADALAH SEPENUHNYA MILIK KAMU** >_<.

Kalau diibaratkan dengan *tenses*, maka ini adalah *Present Tense*. Kamu bisa menuliskan tentang identitas pribadi kamu, hal yang kamu sukai dan tidak kamu sukai, impian dan harapan kamu, kegiatan kamu sehari-hari, bahkan kegiatan yang akan kamu lakukan.



Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu

[illegible]



Senin



Selasa



Rabu



Kamis

Bulan

Tanggal

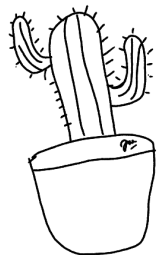
Jumat

Sabtu

Minggu

Handwriting practice lines consisting of 15 sets of three horizontal dashed lines.

Handwriting practice lines consisting of 8 sets of three horizontal solid lines.





Bulan

Tanggal

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin



Selasa



Rabu



Kamis

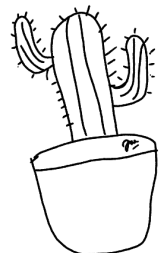
Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin



Selasa



Rabu



Kamis

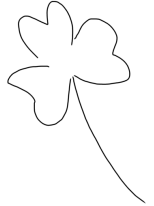
Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Bulan

Tanggal

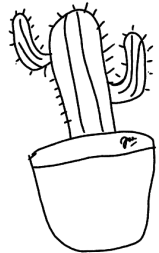
Jumat

Sabtu

Minggu

Handwriting practice lines consisting of 18 rows of dashed lines on a solid background.

Handwriting practice lines consisting of 8 rows of solid lines.





Bulan

Tanggal

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin



Selasa



Rabu



Kamis

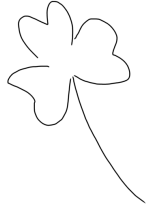
Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Bulan

Tanggal

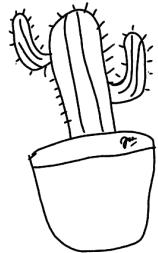
Jumat

Sabtu

Minggu

Handwriting practice lines consisting of 18 sets of three horizontal dashed lines.

Handwriting practice lines consisting of 8 sets of three horizontal solid lines.





Bulan

Tanggal

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin



Selasa



Rabu



Kamis

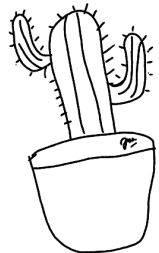
Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu





Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu

[illegible]

CHAPTER TWO

WHAT I' VE DONE?

"Apa yang sudah aku lakukan?"

Di chapter kedua ini, kamu akan diajak untuk menuliskan pengalaman kamu. Baik pengalaman bahagia kamu, pengalaman traumatis kamu, bahkan jejak perjalanan kamu. Kalau diibaratkan tenses, maka ini adalah past tense, artinya ini berhubungan dengan masa lalu kamu.

Sekali lagi, kamu tidak perlu takut untuk menuliskan semua yang kamu ingin tuliskan. Mungkin kamu tidak bisa mengungkapkannya pada orang lain, maka kamu bisa menuliskannya di buku ini. **Karena ini bukumu.**

Kamu Bisa mulai menulis melalui pengalaman traumatis kamu, atau pengalaman menyedihkan kamu. Baru setelah itu kamu bisa menulis pengalaman bahagia kamu, sebagai bukti bahwa Tuhan itu adil dan kamu itu hebat, karena berhasil melalui masa sulit kamu, dan kamu sangat istimewa karena bisa bertahan sampai detik ini. **IT WASN' T ONLY ME, BUT WE PROUD OF YOU ;}**



Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu

[illegible]



Senin



Selasa



Rabu



Kamis

Bulan

Tanggal

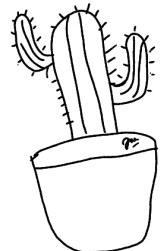
Jumat

Sabtu

Minggu

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal dashed lines.

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal solid lines.





Bulan

Tanggal

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin



Selasa



Rabu



Kamis

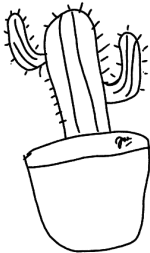
Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Bulan

Tanggal

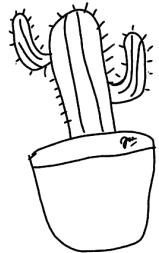
Jumat

Sabtu

Minggu

Handwriting practice lines consisting of 20 rows of dashed lines on a solid background.

Handwriting practice lines consisting of 10 rows of solid lines.





Bulan

Tanggal

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin



Selasa



Rabu



Kamis

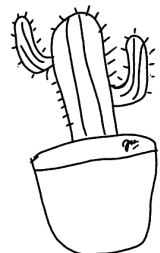
Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin



Selasa



Rabu



Kamis

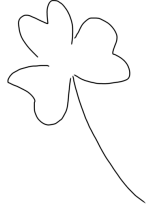
Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Bulan

Tanggal

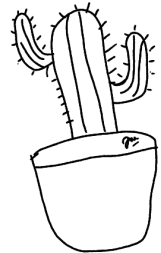
Jumat

Sabtu

Minggu

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dashed lines.

Handwriting practice lines consisting of 10 sets of three horizontal solid lines.





Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu

[illegible]

CHAPTER THREE

FOR THE BETTER VERSIN OF ME

“Untuk Diriku Yang Lebih Baik”

Di chapter terakhir ini, kamu akan diajak untuk menuliskan hasil evaluasimu, tentang pengalaman kamu. Baik pengalaman bahagia kamu, pengalaman traumatis kamu, bahkan jejak perjalanan kamu. Kalau diibaratkan *tenses*, maka ini adalah *future tense*, artinya ini berhubungan dengan masa depan kamu.

Sekali lagi, kamu tidak perlu takut untuk menuliskan semua yang kamu ingin tuliskan. **Karena buku ini sepenuhnya adalah HAK-mu.** Melalui dari evaluasimu, kamu pasti bisa menemukan, dimana poin kelebihanmu yang harus kamu pertahankan, dan dimana poin kekurangan yang harus kamu perbaiki. Sehingga, sekarang waktunya mengucapkan kepada diri kamu sendiri

Hello My New ME? I Love You. Let Us Be Strong and Happy. Let Us Be Healthy and Reach Our Dreams!



Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu

[illegible]



Senin



Selasa



Rabu



Kamis

Bulan

Tanggal

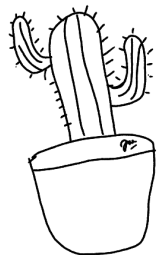
Jumat

Sabtu

Minggu

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dashed lines.

Handwriting practice lines consisting of 8 sets of three horizontal solid lines.





Bulan

Tanggal

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin



Selasa



Rabu



Kamis

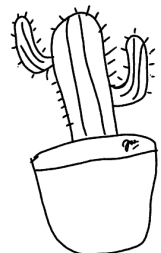
Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin



Selasa



Rabu



Kamis

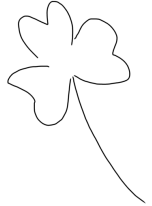
Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Bulan

Tanggal

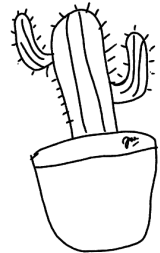
Jumat

Sabtu

Minggu

Handwriting practice lines consisting of 20 rows of dashed lines on a solid baseline.

Handwriting practice lines consisting of 8 rows of solid lines.





Bulan

Tanggal

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin



Selasa



Rabu



Kamis

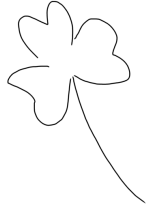
Bulan

Tanggal

Jumat

Sabtu

Minggu





Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Bulan

Tanggal

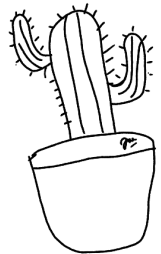
Jumat

Sabtu

Minggu

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal dashed lines.

Handwriting practice lines consisting of 10 sets of three horizontal solid lines.





Bulan

Tanggal

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

Minggu



TETANG PENULIS

Halo, Dinda Abdi disini. Sama seperti kalian, aku juga sedang berusaha untuk menjadi percaya diri. Aku seorang mahasiswi tingkat akhir di jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya. Saat buku ini diterbitkan, aku akhirnya berhasil mencapai target utamaku, Lulus 7 semester dan Cumlaude, atau begitulah yang aku inginkan. Kenapa begitu? Karena, menerbitkan buku ini adalah bagian dari tugas akhirku, Iya Benar. SKRIPSI.

Bersama sosok orang hebat bernama Ust. Thohir selaku dosen pembimbingku selama masa SKRIPSI. Kami akhirnya merilis buku ini ke publik. Tentunya dengan harapan supaya buku ini nantinya akan dapat bermanfaat bagi semua orang. Bagi kademisi konselor, dan juga bagi pribadi sebagai pembaca.

Aku suka menulis, menggambar, dan journalling. Jika kalian ingin tau lebih lanjut tentangku, kunjungi saja platform sosial media bernama Wattpad, Instagram, dan Youtube dengan Keyword @Dindaabdi. Senang rasanya kalau aku bisa tau perkembangan kalian setelah melakukan terapi menulis melalui buku ini. Terakhir, aku ingin mengatakan kepada kalian semua.

"Terima kasih sudah bertahan sejauh ini, bersama buku ini. Sejajurnya, itu adalah diri kalian sendiri yang memulai perubahan. Buku ini, hanyalah media menulis yang membantu kalian, untuk mewujudkan diri kalian yang baru."

DAFTAR REFRENSI

- Agustiani, H. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Amanda rach Lee Youtube Channel. Diakses di <https://www.youtube.com/user/amandarachlee> pada 28 Juni 2021 pukul 17:49
- Andayani, B., & Afiatin, T. (1996). Konsep Diri, Harga Diri, dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi*, 23(1996).
- Angelis, B.D . 2000. *Percaya diri sumber sukses dan kemandirian*. Jakarta: Gramedia.
- Anita Lie. 2004. *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak (Usia Balita Sampai Remaja)*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Asandi, Q., Rosyidi, H. 2010. Self-Disclosure pada Remaja Pengguna Facebook. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 01(01): 10-25.
- Baker, J. R., & Moore, S. M. (2008). Distress, coping, and blogging: Comparing new myspace users by their intention to blog. *CyberPsychology & Behavior*, 11(1), 81- 85
- Barker, L. L., Gaut, D. A. 2011. *Communication*. USA: Pearson Education.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *Writing cures: An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. New York: Brunner Routledge

Brand, A. G. (1979). The uses of writing in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 19(4), 53-72.

Bullet Journal Home Page.
<https://bulletjournal.com/pages/about>. diakses pada 11-03-2021 pukul 17:45

Bullet Journal Official Youtube Channel. Diakses di <https://www.youtube.com/user/bulletjournal> pada 25 Mei 2021 pukul 11:13

Cangara, H. (2016). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.

Custom Your Bullet Journal.
https://www.etsy.com/market/custom_bujo diakses pada 28 Juni 2021 pukul 17:43

Das Salirawati. 2012. Percaya Diri, Keingintahuan, dan Berjiwa Wirausaha: Tiga Karakter Penting Bagi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (Nomor II tahun 2). Hlm 218-219.

Design Qur'an Verse by Pearls in Word.
<https://instagram.com/pearlsinword>

Devito, J. (2011). *Komunikasi Antar Manusia*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.

Dimas Pamuncak "Pengaruh Kepribadian terhadap Self-Disclosure Pengguna Facebook". (Skripsi Jurusan Psikologi UIN Syarif Hidayatullah, Tahun 2011 tidak dipublikasikan.)

- Fahriansyah. (2015). "Filosofi Dakwah Nafsiyah". *Alhadharah Jurnal Ilmu Dakwah*. 14 (27) h. 57-63.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Gainau, M. B. 2009. Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*. 33(01): 1-18.
- Gladding, S. T. (2016). *The Creative Arts in Counseling*. Alexandria: American Counseling Association
- Hidayat, D. (2012). *Komunikasi Antarpribadi dan Mediana*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hill, A. Watson, J. Rivers, D. & Joyce, M. 2007. *Key Themes in Interpersonal Communication: Culture, Identities and Performance*. New York: Open University Press. H. 52
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri.
- Inge Pudjiastuti A. 2010. Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan Referensial. *Jurnal Pendidikan Penabur*. No.15. Hlm. 37-49.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.
- Jalaluddin Rakhmat. 2000. *Psikologi Komunikasi*. reved. Bandung : Remaja Rosdakarya.

John M. Ortiz. 2002. *Menumbuhkan anak-anak yang bahagia cerdas dan percaya diri dengan musik*. Jakarta: Gramedia.

Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2(3), 107-113.

Kikiyani S, Galuh. 2019. Ekspresi Diri Melalui Ekspresif Writting dan ART Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Pasien Kanker. *THESIS*. Universitas Muhamadiyah Malang.

Ladies first. 10 Thing' s Jasmine Can' t Live Without
Diakses di
<https://www.youtube.com/watch?v=dofpjS3fLRE>
pada 20 Juni 2021 pukul 18:49

Lidenfield, G. 1997. *Mendidik anak agar percaya diri*. Terjemahan oleh Ediat Kamil. 1997. Jember: silas press.

Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive Therapies History, Theory, and Practice*. Dalam Malchiodi, C. A. (Ed), *Expressive Therapies* (tt. 1- 15). New York: Guilford Publications.

Miranti Rasyid, dkk. Dice Of Feelings Untuk Meningkatkan Self Disclosure Pada Remaja Tipe Kepribadian Introvert. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. Vol.6, No 1, June 2017, hlm. 17-24 ISSN: 2302-2582

Patmonodewo, S. (2000). *Pendidikan anak prasekolah*. Rineka Cipta bekerjasama dengan Departemen Pendidikan & Kebudayaan.

Pengertian Self Disclosure (Membuka Diri) Menurut Para Ahli - Universitas Psikologi | Warning - Copyright! Sumber Tulisan: <https://www.universitaspikologi.com/2018/07/pengertian-self-disclosure-membuka-diri.html>

Pennebaker, J. W., & Chung, K. (2007). *Social cognition and communication*. Sydney: Psychology Press

Pennebaker. (2002). *Ketika diam bukan emas: Berbicara dan menulis sebagai terapi*. Bandung: Mizan

Peter Lauster. 1997. *Test Kepribadian (terjemahan Cecilia, G. Sumekto)*. Yogyakarta. Kanisius

Peter Lauster. 2005. *Tes Kepribadian*. (Alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: Bumi Aksara.

Pypah' s Art. Bullet Journal for Mental Health. Diakses di <https://www.youtube.com/watch?v=IWZzy5tsllk> pada 28 Juni 2021 pukul 17:40

Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 21–32.

Ruth Permatasari Noviana, “Pengungkapan Diri Pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai” dalam *jurnal Psikologi Universitas Gunadarma* (Depok, Universitas Guna Dharma Press, tt), 2

- Ryder Carroll. 2018. *The Bullet Journal Methode: Track Your Past, Order Your Present, Plan Your Future*. United States: Penguin Random House LLC.
- Said Alhadi & Wahyu Nanda Eka Saputra. 2017. Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual. *Jurnal Fokus Konseling*. Volume 3, No. 2 108-113.
- Sea Lemon Youtube Channel. Diakses di <https://www.youtube.com/user/SeaLemonDIY> pada 28 Juni 2021 pukul 17:48
- Sprecher, S. & Hendrick, S. 2004. *Self-Disclosure In Intimate Relationships : Associations With Individual and Relationship Characteristics Over Time*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 23, No. 6, pp. 857-877. h. 858
- Teguh Wiyono & Abdul Muhid. 2020. Self Disclosure Melalui Media Instagram: Da' wah bi al nafsi melalui keterbukaan diri remaja. *Jurnal Ilmu Dakwah*. Vol. 40, No. 2. hh. 141-154
- Thursan Hakim. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- xxevesdaily. BuJo With Me- Kpop Edition| Indonesia. Diakses di <https://www.youtube.com/watch?v=dX-HSNIca-o> pada 28 Juni 2021 pukul 17:37

Bulrb

Siapa sih yang tidak pernah *insecure*? Kita semua pasti pernah merasakan sesuatu yang disebut *insecure*. Bahkan seorang Mark Lee, si *Pro-Debuter* saja, masih *insecure* dengan kumis tipisnya. Padahal dia tetap kelihatan ganteng. Apalagi kita? Mahluk unik ciptaan Tuhan yang cuma ada satu di dunia ini yang sukanya membandingkan diri dengan orang lain. Sampai-sampai *insecure* menjadi sebuah asupan sehari-hari, bahkan kalau sehari tidak *insecure* sekali saja, rasanya aneh. Ya kan?

Terus harus bagaimana dong mengatasi rasa *insecure* yang munculnya sudah seperti obat wajib, yang harus dikonsumsi sehari sekali? Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa terapi menulis mampu digunakan untuk meningkatkan pembukaan diri, yang kemudian akan berdampak pada kemampuan kita dalam *self confidence* atau percaya diri.

Melalui buku ini, kamu diajak untuk memahami dirimu sendiri, mengingat kejadian penting di hidupmu yang merupakan titik balik dalam kehidupanmu, dan membantumu menganalisa kemampuan dan kekuranganmu. Sehingga membuatmu yakin terhadap dirimu dan kamu tidak perlu merasa *insecure* lagi.

Be Different, Be You, Be ME!



Siapa sih yang tidak pernah *insecure*? Kita semua pasti pernah merasakan sesuatu yang disebut *insecure*. Bahkan seorang Mark Lee, si *Pro-Debuter* saja, masih *insecure* dengan kumis tipisnya. Padahal dia tetap kelihatan ganteng. Apalagi kita? Mahluk unik ciptaan Tuhan yang cuma ada satu di dunia ini yang sukanya membandingkan diri dengan orang lain. Sampai-sampai *insecure* menjadi sebuah asupan sehari-hari, bahkan kalau sehari tidak *insecure* sekali saja, rasanya aneh. Ya kan?

Terus harus bagaimana dong mengatasi rasa *insecure* yang munculnya sudah seperti obat wajib, yang harus dikonsumsi sehari sekali? Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa terapi menulis mampu digunakan untuk meningkatkan pembukaan diri, yang kemudian akan berdampak pada kemampuan kita dalam *self confidence* atau percaya diri.

Melalui buku ini, kamu diajak untuk memahami dirimu sendiri, mengingat kejadian penting di hidupmu, yang merupakan titik balik dalam kehidupanmu, dan membantumu menganalisa kemampuan dan kekuranganmu. Sehingga membuatmu yakin terhadap dirimu dan kamu tidak perlu merasa *insecure* lagi.

Be Different, Be You, Be ME!