

**LITERATURE REVIEW : PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF  
SEBAGAI BENTUK KATARSIS PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI  
DEPRESI DAN KECEMASAN**

**Faradila Putri Hartono<sup>1</sup>, Izura Rochma<sup>2</sup>, Laili Fatimatuzzahro<sup>3</sup>, Shintya Nabilla<sup>4</sup>,  
David Desmoon<sup>5</sup>**

[shintyaanabillaa@gmail.com](mailto:shintyaanabillaa@gmail.com)<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi Universitas Batam

**Abstrak:** Menulis dapat memberikan pengalaman emosional yang memungkinkan seseorang mengurangi gejala yang mengganggu dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis melalui proses katarsis. *Katarsis* adalah cara seseorang mengekspresikan diri dengan melepaskan emosi yang terpendam. Katarsis juga bisa dianggap sebagai cara untuk membersihkan konflik dalam diri seseorang dengan berbicara atau mengekspresikan makna dari konflik tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang bagaimana katarsis melalui terapi menulis mempengaruhi mahasiswa yang menderita depresi dan kecemasan. Dalam studi ini, enam jurnal yang relevan dengan topik "*Literature Review: Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Bentuk Katarsis Pada Individu Yang Mengalami Depresi Dan Kecemasan*" telah direview. Studi ini berdasarkan pada sejumlah jurnal penelitian tentang katarsis dalam terapi menulis. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* untuk mengumpulkan data. Peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan katarsis dalam terapi menulis bisa membantu individu untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan. Peneliti menemukan bahwa katarsis dalam terapi menulis berdampak positif dan direkomendasikan untuk penelitian selanjutnya.

**Kata kunci :** katarsis, terapi menulis, kecemasan, depresi

**Abstract:** *Writing can provide an emotional experience that allows a person to reduce disturbing symptoms and improve physical and psychological well-being through a cathartic process. Catharsis is a person's way of expressing themselves by releasing pent-up emotions. Catharsis can also be considered as a way to cleanse conflicts within a person by talking or expressing the meaning of the conflict. This research aims to gain an understanding of how catharsis through writing therapy affects students who suffer from depression and anxiety. In this study, six journals relevant to the topic "The Effect of Catharsis in Writing Therapy on Students Experiencing Depression and Anxiety" were reviewed. This study is based on a number of research journals on catharsis in writing therapy. This research uses a literature review method to collect data. Researchers concluded that the use of catharsis in writing therapy can help individuals express the emotions they feel. Researchers found that catharsis in writing therapy had a positive impact and recommended it for further research.*

## **PENDAHULUAN**

Kategori Sehat mental adalah bagian penting dari kesehatan. Kondisi

mental yang sehat akan menjadikan individu dapat menyadari kemampuan yang mereka miliki, mampu mengatasi

tekanan dan masalah dalam hidup, produktif dalam bekerja dan berkontribusi pada komunitas (WHO, 2020). Di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional dengan gejalagejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia (Riskesdas, 2018). Terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia, terbanyak di India (4,5%). Satu dari empat orang menderita satu atau lebih gangguan mental semasa hidup mereka (Ayuningtyas, 2018) (Endriyani et al.)

Freud(dalam Alwisol, 2008) mendefinisikan kecemasan sebagai fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi secara langsung baik verbal maupun non verbal, kecemasan akan menjadi permasalahan yang cukup menyita perkembangannya (*Garuda1765194.Pdf*)

Depresi merupakan suatu gangguan pada mood individu. Menurut Watson dan Kendall (dalam Watson et al., 1995) depresi ditandai dengan adanya perasaan sedih, perasaan duka, putus

asa, dan suram. Pemahaman ini tidak jauh berbeda dengan pandangan Beck dan Alford (2009) yang menyatakan adanya perubahan mood dalam keadaan depresi (“TINGKAT GEJALA DEPRESI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DI INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN (ITEKES) BALI”)

Depresi dan kecemasan bisa menimpa siapa saja, salah satunya remaja dan mahasiswa. Penyebab utama kecemasan dan depresi pada remaja menurut ahli psikologi dapat berbeda-beda penyebabnya. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan sudut pandang dalam menganalisa apa yang melatarbelakangi individu bisa mengalami kecemasan dan depresi. Namun, pembahasan mengenai depresi dan kecemasan, belum banyak dikaji (Muslimahayati and Rahmy). Menurut Reifman dan Dunkel-Schetter (dalam Allgower dkk, 2001), simtom depresi dan kecemasan menjadi perhatian khusus pada mahasiswa dan dihubungkan dengan performansi akademik yang rendah dan partisipasi rendah dalam aktivitas kampus (*2562.Pdf*)

Rendahnya tingkat

pengendalian diri emosional, seperti memendam emosi negatif (emosi seperti marah, frustrasi, kecewa, dan sedih), justru dapat menimbulkan efek negatif pada fisik dan mental sehingga berujung pada stres dan frustrasi. Dan yang lebih parah lagi, emosi yang terpendam justru membuat Anda berisiko terkena penyakit yang memengaruhi kesehatan fisik Anda. Bentuk-bentuk emosi di atas merupakan hal normal yang dialami semua manusia. Meski terkesan biasa saja, namun perasaan tersebut sebenarnya harus disalurkan ke ruang positif (Abadi et al.)

Ada banyak cara untuk meredakan emosi negatif, salah satunya adalah dengan menggunakan cara katarsis. Merujuk teori katarsis dari Freud dan penelitian yang telah dilakukan para ahli, katarsis dapat dikaitkan dengan menghilangkan hal-hal negatif seperti stres, kecemasan, kemarahan atau ketakutan berlebihan pada diri sendiri. Menurut Rahmawati (2020) Katarsis menggunakan Siti Azizah, Resa Pujianti 160 berbagai cara yang tidak berbahaya untuk menyalurkan emosi yang terpendam yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah, menemukan

proses individuasi, makna hidup yang dicari dan keadaan kesadaran yang berubah atau biasa disebut dengan *altered state of consciousness* (ASC). Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, katarsis mungkin sudah berakhir adalah keadaan detasemen emosional yang terasa tidak nyaman kesadaran utama atau keadaan sejati manusia dalam usahanya melepaskan tekanan darinya (Isrosa et al., 2022) (Azizah and Pujianti)

Metode katarsis dalam praktik menulis menggambarkan bentuk perwakilan penyaluran emosi. Menulis merupakan salah satu aktivitas yang dapat mengasah kecerdasan dan sebagai wadah positif untuk menyampaikan gagasan (Isrosa et al.)

Proses katarsis memberikan kesempatan pada individu untuk mengekspresikan emosi-emosi yang gelisah sehingga dapat mengurangi rangsangan emosi dan kecenderungan menyerang orang lain secara agresif (Wahyuningsih, 2017). Baron dan Byrne (2004) menjelaskan bahwa kegiatan katarsis merupakan kegiatan yang efektif untuk mengurangi agresi terbuka (Palupi et al.)

Berdasarkan permasalahan diatas,

maka akan dilakukan literature review untuk mengetahui pengaruh terapi menulis pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dan depresi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode review literatur untuk mengumpulkan data. Studi Literatur adalah cara untuk menyelesaikan persoalan dengan menelusuri sumber-sumber tulisan yang pernah dibuat sebelumnya.

Metode ini digunakan karena *literatur review* dapat menemukan tema tentang pengaruh katarsis dalam terapi menulis untuk mahasiswa dengan depresi dan kecemasan. Peneliti bisa menyimpulkan bahwa penggunaan terapi menulis dapat memberikan efek katarsis pada mahasiswa yang mengalami depresi dan kecemasan. Hal ini karena menulis bisa membantu seseorang mengurangi gejala yang mengganggu dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis melalui ekspresi diri dan pelepasan emosi yang terpendam. Dari hasil penelitian ini, ditemukan bahwa terapi menulis dengan katarsis memberikan manfaat positif bagi mahasiswa yang mengalami depresi dan kecemasan

sehingga direkomendasikan untuk penelitian lebih lanjut. Dalam penelitian ini, diteliti 6 jurnal yang berjudul "Pengaruh Katarsis dalam Terapi Menulis pada Mahasiswa yang mengalami depresi dan kecemasan. Untuk mendapatkan publikasi yang sesuai, penelitian harus memanfaatkan kata kunci yang sesuai seperti katarsis, terapi menulis, depresi, dan kecemasan.

Dalam melakukan tinjauan literatur sistematis, diperlukan rencana dan teknik untuk mencari studi yang relevan. Langkah pertama adalah mencari penelitian yang relevan berdasarkan kata kunci pencarian. Kunci utama dalam pencarian literatur untuk penelitian ini adalah katarsis, terapi menulis, depresi, serta kecemasan. Setelah itu, kata kunci tersebut dimasukkan ke dalam fitur pencarian Google Scholar, diikuti dengan melakukan review untuk mengidentifikasi, menganalisis isi dari literatur. Pada tahap akhir, peneliti melakukan proses seleksi. Evaluasi yang dilakukan oleh peneliti termasuk mengevaluasi kualitas konten dari jurnal berdasarkan daftar pertanyaan penelitian tentang topik pengaruh katarsis dalam terapi menulis pada mahasiswa yang menderita depresi dan kecemasan.

Tahapan penelitian systematic literature review ini terdapat 3 tahapan, yaitu

#### 1. Tahap 1 : Merumuskan Masalah

Pada tahapan ini peneliti menulis rumusan masalah yang akan dibahas secara mendalam. Pertanyaan ini dibuat berdasarkan kebutuhan topik yang akan dipilih oleh peneliti

#### 2. Tahap 2 : Mencari Literature

Setelah merumuskan topic dan rumusan masalah yang akan diangkat atau diteliti, maka tahapan selanjutnya adalah melakukan pencarian artikel yang relevan atau yang biasa dikenal dengan istilah search proses. Studi literatur ini adalah ringkasan atau rangkuman yang ditentukan berdasarkan tema yang sudah ditentukan. Pencarian literature dilakukan pada bulan April tahun 2024. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari penelitian-penelitian yang sudah dilakukan atau penelitian terdahulu. Sumber data sekunder bisa berupa jurnal yang terakreditasi nasional dengan tema yang sudah ditentukan oleh peneliti. Pencarian literatur dalam studi literatur

ini menggunakan data base. Proses pencarian menggunakan search engine google scholar

#### 3. Tahap 3 : Membuat Kesimpulan Penelitian

Pada tahap ini ialah memahami hasil pencarian yang telah dirangkum pada tahap analisis. Pada tahap ini peneliti membuat kesimpulan penelitian yaitu pernyataan singkat tentang hasil analisis deskripsi berasal dari fakta-fakta atau hubungan yang logis dan berisi jawaban atas pernyataan yang diajukan pada bagian rumusan masalah.

## HASIL & PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan 8 artikel/jurnal nasional yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, yakni pada tahun 2019 – 2023, dengan kata kunci katarsis, terapi menulis, individu, kecemasan dan depresi.

Penelitian ini berlandaskan pada pengumpulan dari beberapa artikel penelitian terkait katarsis dalam menulis yang telah diterapkan untuk membantu mengurangi kecemasan dan depresi pada mahasiswa, sehingga didapatkan hasil analisis data sebagai berikut:

## HASIL REVIEW JURNAL

| No | Penulis<br>(Tahun)  | Judul Penelitian  | Hasil   |
|----|---|---|---|
| 1. | (Garuda1765194.Pdf)<br>2020   | Pengembangan Paket<br>Pelatihan Menulis<br>Ekspresif Sebagai Media<br>Katarsis Kecemasan<br>Siswa Introvert Di Sma  | paket pelatihan<br>menulis ekspresif ini<br>sudah terbukti efektif<br>untuk mengurangi<br>tingkat kecemasan<br>siswa introvert  |
| 2. | (C.2.a.4. CEK<br>PLAGIASI_PEMANFAATAN<br>TEKNIK MENULIS<br>EKSPRESIF SBG WUJUD<br>KATARSIS UNTUK<br>MEREDUKSI BURNOUT<br>M.Pdf)<br>2019 | Pemanfaatan Teknik<br>Menulis Ekspresif<br>Sebagai Wujud Katarsis<br>Untuk Mreduksi<br>Burnout Mahasiswa<br>Tingkat Akhir   | Menulis ekspresif<br>membuat mahasiswa<br>lebih kreatif   |
| 3. | (Sari and<br>Saparhayuningsih)<br>2023  | Pengaruh Layanan<br>Konseling Kelompok<br>Dengan Menggunakan<br>Teknik Expressive<br>Writing Sebagai Bentuk<br>Katarsis Terhadap<br>Peningkatan<br>Pengendalian Emosi<br>Pada Siswa | Terdapat pengaruh<br>layanan konseling<br>kelompok dengan<br>teknik <i>expressive<br/>writing</i> bentuk<br>katarsis terhadap<br>peningkatan<br>pengendalian emosi<br>siswa kelas VII B<br>SMP Negeri 9<br>Bengkulu Tengah. |
| 4. | (Hartini et al.)<br>2021  | Efektivitas Terapi<br>Menulis Ekspresif   | Uji Paired Sample T-<br>Test  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying</p>  | <p>yang dilakukan menghasilkan signifikansi Paired Sample Test 0.007 (<math>p &lt; 0.05</math>) dengan demikian terbukti bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan public speaking anxiety pada siswa-siswi korban bullying kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu.</p> |
| <p>5<br/><i>(Susilowati Dan Hasanat - Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terha.Pdf)</i></p> | <p>Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama</p> | <p>Berdasarkan pelaksanaan Terapi Menulis Pengalaman Emosional diperoleh hasil bahwa Terapi Menulis Pengalaman Emosional pada penelitian ini terbukti dapat menurunkan depresi pada mahasiswa tahun pertama. Penurunan depresi terjadi segera setelah pelaksanaan</p>                       |

|   |                                  |   |  |
|---|----------------------------------|---|--|
|   |                                  |   | seluruh terapi (posttest) dan pada satu minggu setelah pelaksanaan terapi selesai (follow up).   |
| 6 | (4.+writing+therapy.Pdf)<br>2021 | Efektivitas Writing Therapy Dan Cognitif Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Korban Bullying | Kesimpulan bahwa adanya keefektivan writing therapy dan cognitive therapy untuk menurunkan kecemasan pada remaja korban bullying.  |
| 7 | (Sabrianti)                      | Efektivitas Terapi Menulis Eskpresif Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi | Hasil uji statistika dengan menggunakan teknik analisis Friedman menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menghasilkan nilai $p = 0,002$ ( $p < 0,005$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. |

|   |                    |  |   |
|---|--------------------|--|---|
|   |                    |  | Kecemasan mahasiswa setelah mengikuti terapi menulis ekspresif lebih rendah dibandingkan dengan kecemasan sebelum mengikuti terapi menulis ekspresif.   |
| 8 | (Qonitatin et al.) | Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa | Berdasarkan hasil analisis data tersebut menunjukkan hipotesis penelitian diterima, berarti katarsis dalam menulis ekspresif memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap depresi ringan pada mahasiswa. |

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil menelaah 8 jurnal/artikel mengenai terapi menulis ekspresif sebagai bentuk katarsis terbukti membantu mengurangi masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi yang dialami remaja atau mahasiswa, hal ini

dikarenakan menulis menggambarkan bentuk perwakilan penyaluran emosi. Menulis merupakan salah satu aktivitas yang dapat mengasah kecerdasan dan sebagai wadah positif untuk menyampaikan gagasan.

## SARAN

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mendalami lebih jauh mengenai katarsis yang dapat digunakan dalam menulis ekspresif sehingga penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, Dinda Putri, et al. *Quotes Of The Day: Media Expressive Writing untuk Melatih Kemampuan Katarsis dalam Mengekspresikan Diri pada Siswa SMPN 2 Pakis Malang*.
- Azizah, Siti, and Resa Pujianti. *Pengaruh Katarsis dalam Menulis Journaling pada Korban Bullying: A Systematic Literature Review*.
- C.2.a.4. CEK *PLAGIASI\_PEMANFAATAN TEKNIK MENULIS EKSPRESIF SBG WUJUD KATARSIS UNTUK MEREDUKSI BURNOUT M.Pdf*.
- Endriyani, Sri, et al. *GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL DAN DEPRESI PADA REMAJA*. *Garuda1765194.Pdf*.
- Hartini, Sri, et al. "Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 9, no. 2, June 2021, p. 440. *DOI.org (Crossref)*, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5986>.
- Isrosa, Mega, et al. *Penerapan Expressive Writing Sebagai Metode Katar Sis Pada Siswa Kelas V SD Negeri 10 Koba*.
- Muslimahayati, Muslimahayati, and Hafifatul Auliya Rahmy. "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam." *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, vol. 1, no. 1, Dec. 2021, pp. 35–44. *DOI.org (Crossref)*, <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>.
- Palupi, Galih Ratna Puri, et al. "Art as a Catharsis Medium for People with Bipolar Disorder and Synesthesia." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 5, no. 2, Sept. 2020, pp. 175–94. *DOI.org (Crossref)*, <https://doi.org/10.23917/indigenous.v5i2.11229>.
- Qonitatin, Novi, et al. *PENGARUH KATARSIS DALAM MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI INTERVENSI DEPRESI RINGAN PADA MAHASISWA*.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *JURSIMA*, 11(1), 129-133.
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan

- Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *Jursima (Jurnal Sistem Informasi dan Manajemen)*, 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.
- Sabrianti, Laela. *EFEKTIVITAS TERAPI MENULIS ESKPRESIF DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI*. 2018. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR, diploma. [eprints.unm.ac.id](http://eprints.unm.ac.id), <http://eprints.unm.ac.id/9890/>.
- Sari, Febrin Puspita, and Sri Saparahayuningsih. *PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING SEBAGAI BENTUK KATARSIS TERHADAP PENINGKATAN PENGENDALIAN EMOSI PADA SISWA*.
- Susilowati Dan Hasanat - Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terha.Pdf*.
- “TINGKAT GEJALA DEPRESI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DI INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN (ITEKES) BALI.” *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, vol. 5, no. 1, 1, Apr. 2021, pp. 29–34. [ejournal.itekes-bali.ac.id](http://ejournal.itekes-bali.ac.id), <https://doi.org/10.37294/jrkn.v5i1.310>.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *JURSIMA*, 11(1), 129-133.
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-*

- ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *Jursima (Jurnal Sistem Informasi dan Manajemen)*, 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.