

## ABSTRAK

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENURUNKAN SIMTOM-SIMTOM STRES PASCA TRAUMA. STUDI PADA PEREMPUAN BERKEPRIBADIAN *EXTROVERT UNSTABLE* YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Expressive Writing* untuk menurunkan simtom-simtom stres pasca trauma Studi pada perempuan berkepribadian *extrovert unstable* yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Rancangan dalam penelitian ini adalah studi deskriptif dengan melibatkan tiga partisipan yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*.

*Expressive writing* merupakan suatu aktivitas yang mengarahkan pada keterampilan berkomunikasi melalui tulisan dalam menyampaikan apapun yang dirasakan, dipikirkan dan diinginkan tanpa takut disalahkan oleh orang lain (Pennebaker, 2002). *Expressive writing* membantu seseorang mengatur pikiran dan memberikan makna terhadap pengalaman traumatis. Melalui *expressive writing* terjadi pelepasan emosi (katarsis) dan terjadi konfrontasi. *Expressive writing* juga memberikan jarak dan perspektif dalam kehidupan seseorang sehingga seseorang dapat memahami penyebab akibat pengalaman traumatis yang menimpa mereka. *Expressive Writing* diberikan sebanyak lima sesi. Pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali yaitu sebelum, sesudah diberikan intervensi sebanyak tiga sesi, dan setelah diberikan intervensi lanjutan sebanyak dua sesi. Data dianalisis dengan menggunakan uji statistik Friedman dan teknik *content analysis*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Expressive Writing* tidak efektif untuk menurunkan simtom-simtom stres pasca trauma pada perempuan berkepribadian *extrovert unstable* yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

Kata Kunci : Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), *Expressive Writing* (EW), Stres Pasca Trauma, Kepribadian *Extrovert Unstable*

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECTIVENESS OF EXPRESSIVE WRITING TO REDUCE SYMPTOMS OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER. STUDY IN WOMEN WITH EXTROVERT UNSTABLE PERSONALITY WHO EXPERIENCE DOMESTIC VIOLENCE***

*This study aims to determine the effectiveness of Expressive Writing to reduce symptoms of post traumatic stress studies in women with extrovert unstable personality who experience domestic violence. The research design is descriptive study which involving three participants obtained through purposive sampling technique.*

*Expressive writing is an activity that leads to communicate through writing skills in conveying any perceived, conceived and desired without fear of blame by others (Pennebaker, 2002). Expressive writing helps someone organize their thoughts and gives meaning to the traumatic experience. Through expressive writing the release of emotions (catharsis) and the confrontation. Expressive writing also provides distance and perspective in one's life, therefore that one can understand the causes as a result of a traumatic experience that happened to them. Expressive Writing was given in five sessions. Measurements were conducted three times, before and after given three sessions and then after given two sessions as additon. Data were analyzed using Friedman statistical test and content analysis.*

*The results showed that the Expressive Writing is not effective in reducing the symptoms of post-traumatic stress in women with extrovert unstable personality who experience domestic violence.*

*Keywords : Domestic Violence Women, Expressive Writing (EW), Post Traumatic Stress Disorder, Extrovert Unstable Personality*

## **Pendahuluan**

Fenomena kekerasan terus menerus meningkat terjadi di negara kita dan salah satunya adalah kekerasan dalam rumah tangga. Perempuan dan anak-anak merupakan pihak-pihak yang rentan mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Kekerasan dalam rumah tangga adalah setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atas penderitaan secara fisik, seksual, psikologis atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman

untuk melakukan perbuatan, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan seseorang, melawan hukum dalam lingkungan rumah tangga. Sementara itu Kekerasan terhadap perempuan (KtP) adalah segala bentuk tindak kekerasan berbasis gender yang berakibat, atau mungkin berakibat, menyakiti secara fisik, mental, seksual atau penderitaan terhadap perempuan; termasuk ancaman dari tindakan tersebut, pemaksaan atau perampasan semena-mena kebebasan, baik yang terjadi di lingkungan masyarakat maupun dalam kehidupan pribadi.

Berdasarkan catatan komnas perempuan tahun 2013, sejak lima tahun terakhir tercatat data KDRT khususnya kekerasan terhadap istri menjadi mayoritas kasus yang ditangani oleh lembaga. Sepanjang tahun 2012, tercatat 8.315 kasus KTI (kekerasan terhadap istri) atau 66 % dari kasus yang ditangani . Hampir setengah 46% dari kasus tersebut adalah kekerasan psikis, 28% kekerasan fisik, 17% kekerasan seksual dan 8% kekerasan ekonomi. Komisioner Komnas Perempuan Andy Yetriyani mengatakan bahwa di tahun 2012 terdapat 5 provinsi dengan jumlah kasus terbesar yaitu DKI Jakarta, Jawa Timur, Jawa Barat , Jawa Tengah dan Sumatera Barat. Rentang usia perempuan yang paling banyak menjadi korban kekerasan adalah berusia sekitar 25-40 tahun.

Masalah kekerasan terhadap perempuan merupakan masalah global yang terkait hak asasi manusia dan ketimpangan gender. Kasus-kasus kekerasan terhadap perempuan yang teridentifikasi di pelayanan kesehatan dasar dan di pusat-pusat pelayanan rujukan termasuk kepolisian merupakan fenomena gunung es, karena sampai saat ini belum menggambarkan jumlah seluruh kasus yang ada di masyarakat. Hanya sebagian kecil dari kasus kekerasan yang dilaporkan, karena sebagian besar masyarakat masih menganggap bahwa kasus KtP adalah aib dan merupakan masalah “domestik” dalam keluarga yang tidak pantas diketahui oleh orang lain.

Beberapa perempuan yang mengalami KDRT pada akhirnya ada yang bercerai akan tetapi adapula yang tetap mempertahankan rumah tangganya dengan berbagai macam alasan seperti kurangnya dukungan sosial karena perempuan korban KDRT kerap kali di isolasi oleh suaminya sehingga sulit bagi mereka untuk bertemu dengan keluarga atau teman-temannya. Alasan kedua yaitu ketergantungan finansial terhadap suami, kurang memiliki pengalaman bekerja ketika harus lepas dari suami, hak pengasuhan anak karena perempuan tersebut tidak memiliki pekerjaan, ketakutan perempuan jika harus hidup sendirian, perempuan merasa pantas mendapatkan perlakuan kekerasan karena kesalahan mereka didalam rumah tangga, frekuensi kekerasan yang tidak setiap hari dialami, perasaan takut untuk melaporkan akibat ancaman suami yang akan membunuh mereka. Meskipun demikian, banyak dari perempuan yang juga pada akhirnya memutuskan untuk bercerai dengan suaminya. Sekalipun mereka sudah bercerai akan tetapi pengalaman kekerasan masih terus melekat didalam kehidupan korban.

Janoff-Bulman (1992 dalam Williams & Poijula, 2002) mengatakan seseorang pada awalnya memiliki keyakinan bahwa dunia itu aman dan bermakna. Lalu kemudian kejadian traumatik terjadi. Seseorang kemudian merasa mereka tidak dapat lagi mengendalikan apa yang terjadi disekitarnya, seseorang menjadi rentan dan tidak lagi merasa aman. Kejadian trauma memiliki dampak terhadap perasaan, pikiran, hubungan relasi, perilaku, sikap, impian, dan harapan. Trauma adalah kejadian yang tidak menyenangkan baik itu dialami langsung maupun menjadi saksi dalam kejadian yang memberikan dampak secara signifikan. Dampak tersebut berupa perasaan *shock*, teror, perasaan yang tidak nyata atau nyata. Kejadian traumatik yang dialami seseorang menimbulkan perasaan stres. Reaksi stres bisa berupa fisik dan emosi yaitu peningkatan denyut jantung, berkeringat, munculnya perasaan cemas, takut, marah dan berusaha untuk melawan yang dalam kondisi normal stres dapat berakibat positif, akan tetapi jika stres

tersebut bersifat negatif maka akan memberikan dampak berupa penurunan fungsi dari seseorang (Williams & Poijula, 2002). Seseorang yang mengalami kejadian traumatik cenderung tidak ingin mengingat kejadian tersebut atau cenderung menekan pengalaman tersebut baik secara sadar (supresi) maupun tidak sadar (represi). Pengekangan pikiran, perasaan dengan cara berupaya untuk tidak berpikir, merasa atau berperilaku disebut inhibisi (Pennebaker, 1990). Ketika seseorang menekan pikiran, perasaan, atau perilaku, mereka mengalami konflik internal yang kemudian menjadi stresor. Dengan menekan pikiran dan perasaan tersebut seseorang menjadi lebih terganggu. Alasan seseorang terganggu dengan kejadian tersebut karena mereka berusaha untuk tidak terganggu oleh pikiran tersebut (Wegner & Lane, dalam Pennebaker 2002).

Dalam DSM IV-TR disebutkan apabila seseorang mengalami stres setelah kejadian traumatik selama kurun waktu tertentu yaitu sekurang-kurangnya 6 bulan maka dapat dikatakan orang tersebut mengalami gangguan stres pasca trauma (*Post-Traumatic Stress Disorder*). *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) mengarah pada pengalaman reaksi terhadap pengalaman atau melihat kejadian traumatis. Ciri-ciri PTSD menurut DSM IV TR secara garis besar terdiri dari (1) *reexperience* (memori traumatik), (2) peningkatan reaktivitas psikologis (*increased psychological reactivity*), (3) perilaku menghindar (*avoidance*).

Ada beberapa cara dalam menangani seseorang yang mengalami PTSD. Salah satunya adalah menulis (William & Poijula, 2002). Terapi menulis adalah suatu aktivitas menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi baik itu karena inisiatif sendiri maupun sugesti dari seorang terapis atau peneliti (Wright, 2004). Salah satu teknik yang digunakan dalam menulis adalah *expressive writing*, dimana teknik ini merupakan teknik konseling naratif. Menurut Breur (dalam Pennebaker, 2002) *Expressive writing* yaitu membicarakan pengalaman yang mencemaskan atau kejadian traumatis mengenai emosi yang tersembunyi untuk mendapatkan wawasan dan cara

penyelesaian dari trauma. Richard et, all (2000 dalam Vollrath 2006) mengatakan bahwa *expressive writing* memberikan manfaat bagi berbagai individu, akan tetapi masing-masing *expressive writing* memberikan respon yang bervariasi pada setiap orang. Thompson (dalam Bolton, 2004) mengatakan bahwa terapi jurnal atau menulis mungkin akan cocok untuk seseorang yang memiliki kepribadian *introvert* yang memiliki keinginan atau ide untuk membicarakan hal yang bersifat pribadi dengan seseorang atau hal-hal yang menyakitkan yang terus menerus direnungkan.

Dalam teori Kepribadian Eysenck, ia menemukan dua dimensi dasar kepribadian yaitu introvert dan ekstravert, untuk menyatakan adanya perbedaan dalam reaksi-reaksi terhadap lingkungan sosial dalam tingkah laku sosial (Pervin & John, 1997). Davidson & Begley (2012) menemukan bahwa seseorang yang mengalami trauma cenderung memiliki peningkatan pada hubungan *hippocampus* dengan area prefrontal korteks yang mengendalikan memori jangka panjang di area neokorteks. Hal ini menyebabkan seseorang menjadi lebih peka terhadap rangsangan di area korteks. Eysenck (dalam suryabrata, 2002) menyatakan bahwa orang-orang introvert memiliki tingkat keterangsangan korteks yang tinggi (CAL), sedang orang-orang ekstravert memiliki tingkat keterangsangan korteks yang rendah (CAL). Oleh karena itu seseorang dengan kepribadian extrovert bisa saja menjadi introvert dikarenakan mengalami kejadian traumatik.

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai efektivitas *Expressive Writing* terhadap penurunan simtom stress pasca trauma pada perempuan berkepribadian *extrovert unstable* yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

## Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif. Selain itu dalam penelitian ini juga menggunakan *Pre-test* dan *Post-test design*. Partisipan dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan partisipan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang dengan kepribadian *extrovert unstable* dan memiliki tingkat simptom stress pasca trauma yang berada pada kategori tinggi.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Expressive Writing* dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah simptom stress pasca trauma. Intervensi yang dilakukan dimulai dari tahap persiapan yaitu merancang prosedur intervensi, pengukuran yaitu mengetahui kondisi partisipan, dan pemberian intervensi. Dalam proses intervensi dimulai dengan *building rapport* yaitu membangun hubungan baik dan terbuka dengan partisipan, pengukuran, pemberian intervensi dan terminasi. Secara keseluruhan *expressive writing* terdiri dari lima sesi. Aktivitas yang dilakukan dalam *expressive writing* adalah partisipan diminta untuk menuliskan pikiran dan perasaannya terhadap kejadian trauma atau persoalan penting yang memiliki dampak dalam kehidupan partisipan. Partisipan diminta untuk menggali dan melepaskan perasaan dan pikiran yang terdalam mereka. Partisipan dapat menuliskan topik yang sama setiap harinya atau topik yang berbeda setiap harinya. Dan hasil yang dituliskan akan bersifat rahasia. Partisipan tidak perlu khawatir mengenai ejaan, struktur kalimat. Partisipan juga diminta untuk terus menulis hingga waktu menulis selesai.

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode wawancara, observasi dan kuesioner. Panduan wawancara disusun berdasarkan aspek-aspek yang akan digali yaitu pikiran dan perasaan ketika menulis dan sesudah menulis. Observasi dilakukan sepanjang

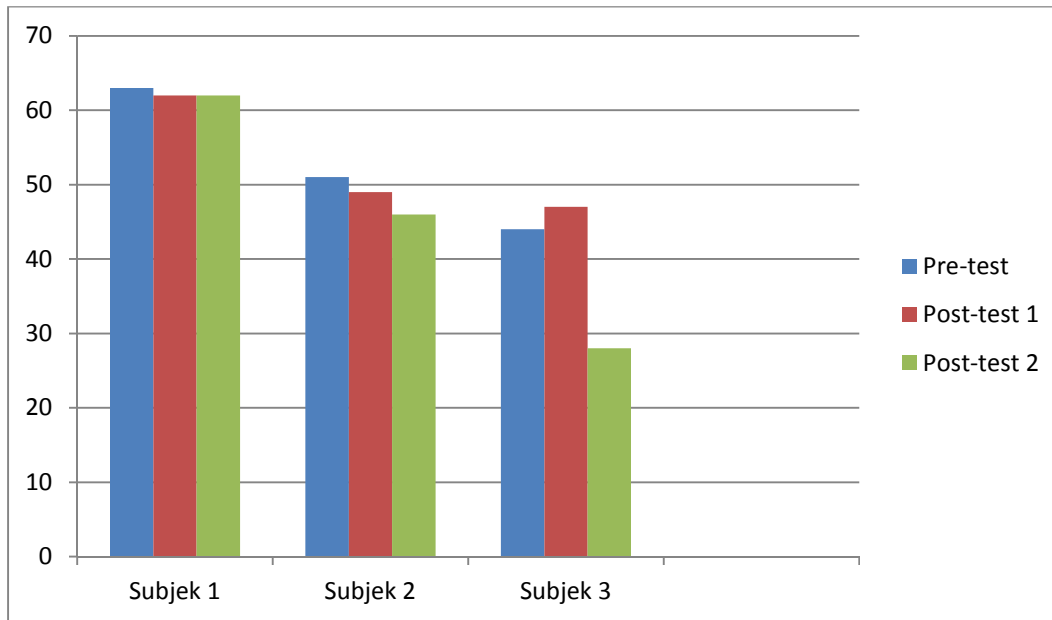
penelitian berdasarkan variabel-variabel dalam penelitian. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Eysenck Personality Inventory* dari H.J.Eysenck (1976) untuk mengukur tipe kepribadian partisipan dan *Impact of Event Scale-Revised* dari Weiss dan Marmar (1997) untuk mengukur tingkat simptom stres pasca trauma yang telah diadaptasi oleh peneliti.

Validitas alat ukur *Impact of Event Scale-Revised (IES-R)* dalam penelitian ini menggunakan validitas penelitian sebelumnya yaitu 0,79 - 0,91 dan reabilitasnya sebesar 0,51 – 0,94 . Sedangkan alat ukur *Eysenck Personality Inventory* diujikan kepada 30 mahasiswa dan kemudian diuji validitasnya dengan menggunakan uji korelasi *Pearson*. Dan reabilitasnya diuji dengan menggunakan *Alpha Cronbarch* dengan hasil koefisien validitas masing-masing aitem >0,30 dan koefisien reabilitas 0,925, sehingga dapat dikatakan keseluruhan alat ukur tergolong reliabel.

Teknik pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif. Pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik uji statistik *Friedman* dan juga menggunakan teknik analisis statistik deskriptif sehingga diperoleh gambaran data secara lebih sederhana yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, grafik, diagram, tabel, perhitungan rata-rata, atau persentase (Graziano & Raulin, 2002). Selanjutnya pendekatan kualitatif menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu metodologi penelitian yang memanfaatkan prosedur tertentu untuk menarik kesimpulan yang tepat berdasarkan buku atau dokumen (Weber, 1985, dalam Moleong, 2007).



## Hasil dan Pembahasan



**Grafik 1.** Perbandingan skor *Impact of Event Scale- Revised*

Subjek	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test I</i>	Kategori	<i>Post-Test II</i>	Kategori
S1	63	Tinggi	62	Tinggi	62	Tinggi
S2	51	Tinggi	49	Tinggi	46	Tinggi
S3	44	Tinggi	47	Tinggi	28	Sedang

**Tabel 1.** Skor *Impact of Event Scale* masing-masing subjek

Dimensi simtom stres pasca trauma	S1						S2					
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test I</i>		<i>Post-test II</i>		<i>Pre-test</i>		<i>Post-test I</i>		<i>Post-test II</i>	
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%
<i>Reexperienced</i>	22	35%	22	35%	19	31%	16	31%	18	37%	20	41%
<i>Increased psychology reactivity</i>	17	27%	16	26%	16	26%	13	25%	11	22%	11	22%
<i>Avoidance</i>	24	38%	24	39%	27	44%	22	43%	20	41%	15	31%
<b>Total</b>	<b>63</b>		<b>62</b>		<b>62</b>		<b>51</b>		<b>49</b>			

Dimensi simtom stres pasca trauma	S3					
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test I</i>		<i>Post-test II</i>	
	Jml	%	Jml	%	Jml	%
<i>Reexperienced</i>	11	25%	10	21%	4	9%
<i>Increased psychology reactivity</i>	14	32%	14	30%	7	15%
<i>Avoidance</i>	19	43%	23	49%	17	36%
<b>Total</b>	<b>44</b>		<b>47</b>		<b>28</b>	

**Tabel 3.** Perubahan skor simtom pasca trauma subjek

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa secara umum pada taraf nyata  $\alpha=0,1$  tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara antara *pre- test*, *post- test I*, dan *post- test II* . Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik *expressive writing* tidak efektif untuk menurunkan simtom stres pasca trauma pada perempuan berkepribadian *extrovert unstable* yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Secara kualitatif terlihat bahwa ketika mengalami kejadian traumatis, reaksi dari partisipan yaitu menghasilkan pemikiran dimana partisipan cenderung berpikir negatif kepada orang lain, kesulitan mengingat kejadian trauma, cenderung tidak ingin mengingat kejadian traumatik, cenderung menekan pengalaman tersebut secara tidak sadar (represi) dan menolak pengalaman trauma yang dialami. Secara emosi, ketiga partisipan juga mengalami perasaan takut, marah, cemas dan perasaan tidak berdaya. Dari segi perilaku, ketiga partisipan menunjukkan sikap yang mudah marah dan tersinggung, kesulitan untuk tidur dan mengembangkan perilaku menghindar terhadap kejadian traumatis.

Ketika menulis pertama kali, ketiga partisipan tampak kesulitan dan mulai terbiasa pada sesi berikutnya. Hal ini sesuai dalam penelitian pennebaker (2002) bahwa jika seseorang belum pernah menuliskan atau membicarakan pikiran dan perasaannya, mereka akan cenderung merasa canggung. Akan tetapi hal tersebut akan berkurang dengan adanya latihan.

*Expressive writing* yang diberikan kepada ketiga partisipan tampak tidak begitu efektif menurunkan tingkat simtom stres pasca trauma pada dua partisipan, akan tetapi *expressive writing* mampu meningkatkan *mood* pada S1. Sedangkan pada S2 dan S3, *expressive writing* mampu menurunkan simtom menghindar. Hal ini sesuai dengan penelitian Baikie dan Wilhelm (2005) bahwa *expressive writing* dalam jangka panjang mampu meningkatkan *mood* dan menurunkan simtom menghindar dan *post-traumatic*. Secara emosi, *Expressive writing* juga

memberikan perasaan lega, bahagia dan tenang kepada ketiga partisipan. Hal ini sesuai dengan penelitian Pennebaker (1990) bahwa menulis dapat membuat seseorang merasa sedih atau tertekan dikarenakan terkadang tindakan refleksi diri bisa menyakitkan meskipun demikian sebagian besar sukarelawan melaporkan adanya perasaan lega, bahagia, dan tenang segera setelah menulis.

Berdasarkan pengolahan data, terlihat bahwa ada perubahan pada masing-masing partisipan, meskipun 2 partisipan tidak mengalami perubahan yang signifikan sedangkan pada 1 partisipan mengalami perubahan yang signifikan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Eysenck (dalam Suryabrata, 2002) bahwa kepribadian membuat setiap orang menjadi unik dan berbeda, bahwa dalam kepribadian terdapat aspek kepribadian yang disebut kekhasan individual (*Individual differences*). Ketiga partisipan ini meskipun sama-sama memiliki tipe kepribadian *extrovert-unstable* akan tetapi ketiganya memiliki variasi trait yang berbeda.

*Expressive writing* tidak memberikan manfaat kepada S1. S1 yang memiliki variasi trait *expresiveness* cenderung mudah mengekspresikan dirinya, sehingga apabila mengalami kekerasan, S1 lebih mudah melawan kepada suaminya. Niles, Haltom, Mulvenna, Lieberan, dan Stanton (2012) menyebutkan bahwa partisipan yang memiliki kemampuan ekspresi yang tinggi lebih menunjukkan terjadinya penurunan kecemasan. Selain itu, menurut Pennebaker (1990) mengatakan terjadinya perubahan dalam diri seseorang setelah menulis merupakan peran dari pengalaman 'melepaskan semuanya' (*letting go experience*). Saat ini kondisi S1 masih berstatus menikah dengan suaminya, meskipun dalam kondisi sudah pisah ranjang selama 2 bulan dan juga S1 saat ini sudah memiliki pacar baru, akan tetapi S1 masih merasa mencintai suaminya dan tidak ingin berpisah. Kondisi yang semacam ini menjadi sulit untuk mencapai pengalaman melepaskan.

Secara kepribadian, S2 memiliki variasi trait *carefulness*, *control* dan *inhibition* yaitu dimana S2 cenderung lebih berhati-hati dan cenderung mengekang pikiran, perasaan dan perilakunya. Menurut pennebaker (2002) prinsip-prinsip dalam *expressive writing* adalah adanya inhibisi yaitu suatu upaya untuk menahan atau menekan pemikiran dan perasaan yang hal tersebut merupakan pekerjaan yang melelahkan. Selama menulis, S2 berusaha untuk menuliskan kejadian traumatik yang terpendamnya atau katarsis. Freud dan Breur (dalam Pennebaker, 1990) berpendapat bahwa melepaskan perasaan yang terpendam atau katarsis akan melepaskan ketegangan psikis seperti halnya membuka tutup ketel yang berisi air mendidih sehingga dapat memperlambat proses mendidihnya air tersebut.

Melalui *Expressive writing*, S2 secara perlahan mengungkapkan pikiran dan perasaannya mengenai kejadian traumatik yang ia alami atau dengan kata lain ketika S2 menulis terjadi proses konfrontasi. Konfrontasi merupakan upaya seseorang untuk memikirkan atau membicarakan pengalaman yang penting serta mengakui emosi yang terkait dengannya (Pennebaker 2002). Saat ini S2 masih tinggal bersama suaminya, S2 masih sering memikirkan mengenai suaminya yang berselingkuh sehingga kondisi ini membuat S2 sulit untuk mencapai kondisi melepaskan pengalaman (*letting go experience*). Secara keseluruhan, *expressive writing* mampu memberikan perasaan lega dan tenang kepada S2 akan tetapi tidak menurunkan simtom stres pasca trauma secara signifikan.

S3 merupakan partisipan yang menunjukkan *expressive writing* efektif untuk menurunkan simtom stres pasca trauma. Ketika pertama kali menulis, S3 juga canggung seperti S2. Hal ini dikarenakan S3 juga tidak terbiasa untuk menulis. Pada awalnya, S3 cenderung menolak untuk membicarakan mengenai kejadian kekerasan yang dialaminya karena hal tersebut membuat S3 merasa kesal dan *bad mood* akan tetapi S3 sering menyalahkan kejadian masa lalunya yang

membuat dirinya menjadi saat ini. Secara perilaku, S3 juga mengembangkan perilaku *hypocondriasis* yaitu sering merasakan migrain ketika mengalami stres atau ketika mengingat kejadian traumanya.

Melalui menulis, S3 menjadi berani mengungkapkan pikiran dan perasaannya tanpa adanya penilaian dari orang lain. Hal ini sesuai dengan penelitian pennebaker (1983) yang menunjukkan bahwa menulis berarti mengeksplorasi dan mengekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual. Menulis juga tidak membutuhkan *feedback* dari orang lain sehingga seseorang tidak perlu merasa takut akan penilaian dari orang lain.

S3 memiliki variasi trait kepribadian yang berupa *unsociability*. Variasi trait ini biasanya dimiliki oleh individu dengan kepribadian introvert, sehingga menulis menjadi efektif untuk S3. Menurut Pennebaker (2002) Menulis memberikan manfaat bagi orang-orang yang kurang memiliki jaringan sosial yaitu orang-orang yang tidak memiliki relasi dekat atau tidak memiliki kenalan dan juga untuk orang-orang yang merasa sendiri dan terisolasi. Selain itu S3 juga memiliki variasi trait *control* dan *inhibition*. Hal ini menunjukkan bahwa S3 cenderung menahan pikiran, perilaku dan perasaannya, sehingga menulis menjadi efektif pada S3.

Secara keseluruhan, berdasarkan pengolahan data, maka *expressive writing* efektif untuk menurunkan simtom stres pasca trauma pada S3.

## Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil simpulan bahwa *Expressive writing* tidak efektif untuk menurunkan simtom-simtom stres pasca trauma pada perempuan berkepribadian *extrovert unstable* yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. *Expressive writing* tidak menurunkan simtom pasca trauma melainkan memberikan cara baru

untuk *coping* terhadap suatu masalah. *Expressive writing* dapat memberikan peragaan lega kepada perempuan berkepribadian *extrovert unstable* akan tetapi tidak dapat menurunkan simtom stres pasca trauma.

#### Daftar Pustaka

- Alwisol. (2006). *Psikologi Kepribadian- Edisi Revisi*. Malang: UPT. Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Boeree, Dr. C. George. (2006). *Personality Theories- Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Jogjakarta : Prismsophie.
- Bolton, G., Howlett, Stephanie., Lago, Colin., Wright, Jeannie K.,(2004). *Writing Cures : An Introductory Handbook Of Writing in Counseling and Therapy*. New York : Bruner-Routledge.
- Bowen, Erica. (2011). *The Rehabilitation Partner-Violent*. John Wiley & Sons : England.
- Chen, YY., (2005). *Written emotional expression and religion: Effects on PTSD Symptoms*. International Journal Psychiatric Medic : US
- Christianson, S., & Marren, J. (2008). *The Impact of event scale-revised*, dari ConsultGerlRn web site : <http://www.consultgerirn.org>
- Davidson, Richard.J., Begley, Sharon. (2012). *The Emotional Life of Your Brain*. Penguin Group : USA
- Dietrich, Julia., Kaiser, Marjorie. M.(1986). *Self Expression and communication*. Orlando Florida: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Direktoral Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. (2010). *Pedoman Pengembangan Puskesmas Mampu Tatalaksana Kasus Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Direktoral Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Kesehatan Keluarga. (2000). *Informasi Kesehatan Reproduksi : Pedoman Pencegahan dan Penanganan Kekerasan terhadap Perempuan*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia : Jakarta.

- Eysenck, H. J. & Wilson, G.(1975). *Know Your Own Personality*. Middlesex. New York, Victoria, Ontario, and Auckland : Penguin Books Ltd.
- Fikri, Harry, Theozard. (2012). Pengaruh menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif emosi marah pada remaja. *Humanitas Vol .IX No. 2 Agustus 2012*.
- Gebler, F., & Maercker, A. (2007). *Expressive writing and essential writing in coping with traumatic experiences. Trauma & Gewalt*, 4, 264-272.
- Graziano, Anthony M & Raulin, Michael L (2000). *Research Methods : A Process of Inquiry*. Boston: Allyn and Bacon
- Harahap, Farida. (2006). *Kekerasan Dalam Rumah Tangga*. Paradigma Jurnal : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hapsari, Ayu Dyah. (2012). *Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Simptom-Simptom Stres Pasca Trauma Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*. Tesis. Yogyakarta : Universitas Gadjamadha. Tidak dipublikasikan
- Herdiani, Sri Wahyuning. (2012). Pengaruh *Expressive writing* Pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. Skripsi. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. [Tidak Diterbitkan]
- Hughes, Margaret J. & Jones, Loring. (2000). *Women, Domestic Violence and Post Traumatic Stress Disorder*.San Diego State University
- Johnson, R. B., & Christensen, L. B. (2004). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches*. Boston: Allyn and Bacon.
- Keane,T.M., Marrx, B.P., & Sloan, D. M (2009). Posttraumatic stress disorder definition, prevalence and risk factors. Dalam P. J. Shiromani, T. M. Keane, & J. E. Ledoux, *Postrumatic Stress Disorder* (hal 1-22). New York: Humana Press.
- Komnas Perempuan. (2001). *Seri Dokumen Kunci. Laporan Pelapor Khusus PBB Tentang Kekerasan Terhadap Perempuan : Perdagangan Perempuan, Migrasi Perempuan, dan Kekerasan Terhadap Perempuan, Penyebab dan Akibatnya*. Publikasi Komnas Perempuan.
- Kinchin, David. (2007). *A Guide to Psychological Debriefing – Managing Emotional Decompression and Post-Traumatic Stress Disorder*. London: Jessica Kingsley Publisher.



- Lepore, S J., & Greenberg, M.A. (2002). *Mending Broken Hearts : Effects of Expressive Writing on Mood, Cognitive Processing, Social Adjustment and Health Following a Relationship Breakup*. Psychology and Health.
- Lumley, M.A. (2004). Alexithymia, emotional disclosure, and health: A program of research. *Journal of Personality*, 72(6), 1271\_1300. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00297.x
- Moleong, Lexy J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Moran, Molly Hurley. (2013). *Writing and Healing from Trauma : An Interview With James Pennebaker*. Composition forum : Volume 28.
- Murti, Reyza, Dahlia., Hamidah., (2012). Pengaruh *Expressive writing* terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 1 No. 02, Juni 2012*
- Neuman, W. L. (2000). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. London: Allyn and Bacon.
- Niles, Andrea N, Haltom, Kate E, Mulvenna, Catherine M, Lieberman, Matthew D, Stanton Annete, L., (2013). *Randomized Controlled Trial of Expressive Writing for Psychological and Physical Health : the moderating role of emotional expressivity*. University of California : Los Angeles
- Ochberg, Frank M. (1998). *Post-Traumatic Therapy and Victims of Violence*. Brunner/Mazel Publishers : New York.
- Paludi, Michele A. (1998). *The Psychology of Women*. Prentice-Hall : New Jersey.
- Pennebaker, J. W. (1990). *Ketika Diam Bukan Emas : Berbicara dan menulis sebagai terapi*. Bandung: Mizan.
- Pennebaker, J. W. (2002). *Emotion, Disclosure, & Health*. Washington DC : American Psychological Association.
- John, Oliver.P., Pervin, Lawrence.A. (1997). *Personality : Theory and Research*. John Wiley & Sons : England.
- Poerwardaminta, W. J.S. (1976). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka

- Rahmasari, Ricca. (2013). *Hubungan Tipe Kepribadian Eysenck dengan Forgiveness Pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga*. Skripsi. Bandung : Universitas Padjajaran. Tidak di publikasikan
- Reed, S.B. (2007). *Measuring the emotional impact of an event*. Dari the Remap Process Web Site: <http://www.remap.net>
- Schneider, P. (2003), *Writing along and with others*. New York: Oxford University Press
- Scott, Michael J., & Stradling, Stephen G. (1992). *Counselling for Post-Traumatic Stress Disorder*. London : Sage Publications.
- Shaugnessy, John. J., Zechmeister, Eugene. B., Zechmeister, Jeanne, S. (2012). *Research Method in Psychology*. New York : Mc Graw Hill
- Soper, B., & Von Berger, C. W (2001). Employment Counseling and Life Stressors; Coping Through Expressive Writing. *Journal of Employment Counseling*. 38, 150-160.
- Sukmadinata, Syaodih Nana. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono, Prof. Dr. (2012). *Statistik NonParametris*. Bandung : CV Alfabeta.
- Suryabrata, Drs. Sumadi. (2002). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Susilowati, Theresia Genduk., Hasanah Nida UL., (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Journal Psikologi Volume 38, No. 1 JUNI 2-11: 92-107*.
- Truelove, Edmund L. (2002). Pain and Behaviour dalam *Essentials of Oral Medicine* (hal 302-311). BC Decker Inc : Ontario, USA
- UNPFA bekerja sama dengan Yayasan PULIH. (2004). *Modul Penanggulangan Kekerasan terhadap Perempuan dalam Situasi Krisis/Konflik*. UNPFA, Yayasan PULIH, BKKBN, Departemen Kesehatan RI.
- Qonitatin, Novi., Widyawati, Sri., Asih, Gusti Yuli. (2011). Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip Vol. 9, No.1, April 2011*
- Weiss, D.S.,& Marmar,C.R.,. (1996). The Impact of Event Scale Revised. Dalam J.Wilson, &T.M. Keane (Penyunt). *Assessing psychological trauma and PTSD* (hal 339-411). New York: Guilford
- Wallace, W.A,(1993) *"Theories ofpersonality"*, NeedhamHeights,MA: Allyn &Bacon

Williams, Mary Beth, PhD., LCSW, CTS., Poijula, Soili, PhD. (2002). *The PTSD Workbook : Simple, Effective Techniques for Overcoming Traumatic Stress Symptoms*. Oakland : New Herbing Publications, Inc.

Wilson, John P., Keane, Terence M. (2004). *Assessing Psychological Trauma and PTSD – Second Edition*. New York : The Guilford Press.

Wu, K. K & Chan, S.K (2004). Psychometric properties of the chinese version of the impact of event scale revised. *Hongkong Journal Psychiatry*, 2-8.

Vollrath, Margarete E. (2006). *Handbook of Personality and Health*. John Wiley & Sons : England.