

Pengaruh Program Menulis Ekspresif Terhadap Simtom-Simtom Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Perempuan Korban Kekerasan Domestik

Ayu Dyah Hapsari

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5, Sumbersari, Kota Malang, 65145, Jawa Timur, Indonesia
ayu.dyah.fpsi@um.ac.id

Sofia Retnowati

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada
Jl. Sosio Humaniora Bulaksumur, Kabupaten Sleman, 55281, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indone
sofi_53@ugm.ac.id

Informasi Artikel

Tanggal masuk 11-03-2020
Tanggal revisi 12-04-2020
Tanggal diterima 14-04-2020

Kata Kunci:

Menulis ekspresif;
Simtom-simtom gangguan stres
pasca trauma;
Kekerasan dalam rumah tangga.

Keywords:

Expressive Writing;
Symptoms of Posttraumatic
Stress Disorder;
Domestic violence.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh menulis ekspresif terhadap simtom-simtom gangguan stres pasca trauma pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi yakni *the untreated control group design*. Partisipan penelitian dibagi ke dalam dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh menulis ekspresif yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat posttest ($p=0,043$), yang berarti bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Dari penelitian ini juga diketahui bahwa terdapat penurunan skor simtom-simtom gangguan stres pasca trauma yang diukur menggunakan *the Impact of Events Scale-Revised* (IES-R) pada partisipan di kelompok eksperimen.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of expressive writing on the symptoms of posttraumatic stress disorder in female victims of domestic violence. This research uses quasi-experimental methods (using the untreated control group design). Participants in this study were 10 women who are victims of domestic violence. Participants were assigned into two groups, experimental and control groups. The results showed that there was a significant effect between experimental group posttest scores with the control group ($p=0,043$), which means that the research hypothesis was accepted. From the results of this study also found that there is a decrease in scores of symptoms of posttraumatic stress disorder which measured using the Impact of Events Scale-Revised (IES-R) in participants in the experimental group.



PENDAHULUAN

Ketimpangan hak dan peran antara laki-laki dan perempuan yang terjadi di masyarakat seringkali menjadikan perempuan berada dalam posisi yang inferior. Perempuan seringkali dijadikan komoditas dan dianggap tidak memiliki hak atas kehidupannya.

Kesalahpahaman mengenai hak dan peran ini membuat posisi perempuan seolah-olah lebih rendah dan lebih lemah dibandingkan laki-laki, hal ini membuat perempuan rentan menjadi sasaran kekerasan. Kekerasan terhadap perempuan terjadi di banyak negara tanpa mengenal budaya, kelas, pendidikan,

penghasilan, etnis, dan usia (Unicef, 2000). Kasus-kasus kekerasan terhadap perempuan tidak hanya menyangkut masalah-masalah kekerasan secara fisik seperti penganiayaan, tapi juga meliputi kekerasan secara psikologis, seksual, dan ekonomi. Banyaknya kasus kekerasan terhadap perempuan seperti perdagangan perempuan, pelecehan seksual, kekerasan fisik, membuat kasus kekerasan terhadap perempuan ini menjadi isu global.

Dalam laporan tahunannya pada tahun 2011, Komnas Perempuan menyebutkan bahwa angka kekerasan terhadap perempuan di Indonesia masih cukup tinggi. Terdapat sekitar seratus ribu lebih kasus kekerasan terhadap perempuan hingga akhir tahun 2010. Kasus kekerasan di ranah negara bahkan meningkat delapan kali lipat dibandingkan tahun 2009 dari 54 kasus menjadi 445 kasus. Kasus kekerasan terhadap perempuan yang paling banyak terjadi adalah kasus kekerasan di ranah domestik, yakni kekerasan dalam rumah tangga. Dari 105.103 kasus kekerasan terhadap perempuan, sebanyak 96 persen atau sebanyak 101.128 kasus merupakan kasus kekerasan dalam rumah tangga (Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan, 2011). Dari data terlihat bahwa kasus kekerasan domestik (kekerasan dalam rumah tangga) masih sangat tinggi dan menempati posisi teratas dalam kasus kekerasan terhadap perempuan (sebanyak 101.128 kasus), proporsi tersebut ditengarai telah terjadi sejak tahun 2005.

Kekerasan terhadap perempuan yang terjadi di ranah domestik umumnya disebabkan oleh minimnya akses bagi perempuan terhadap kepemilikan dan pengelolaan sum-

berdaya, ini membuat perempuan menjadi sangat tergantung kepada laki-laki dalam memenuhi kebutuhan pribadinya. Kultur terkadang mengharuskan perempuan berada dalam posisi yang menjadi penanggung jawab berjalannya suatu keluarga, membuat perempuan seringkali menjadi pihak yang bersalah jika terjadi suatu masalah dalam keluarga. Nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat mengenai terjadinya kekerasan terhadap perempuan seperti “aib keluarga”, “malu”, “menjaga kehormatan keluarga”, “mempertahankan keharmonisan rumah tangga”, dan “sudah takdir” seringkali berdampak pada tidak terbukanya perempuan terhadap kekerasan yang dialaminya. Hal tersebut membuat fenomena kekerasan ini menjadi tak terlihat sebagai kasus kriminal bagi sebagian besar masyarakat.

Dalam menangani kasus-kasus kekerasan dalam rumah tangga yang terungkap, penegak hukum biasanya hanya melihat korban dari luka fisik yang dialami, padahal banyak korban kekerasan dalam rumah tangga yang juga mengalami masalah psikologis setelah terjadinya kekerasan. Dalam Undang-Undang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga (UU PKDRT) pasal 7 (dalam Widyaastuti, 2007), sebenarnya telah menjelaskan mengenai kekerasan yang menimbulkan dampak psikologis yakni sebagai perbuatan yang mengakibatkan ketakutan, hilangnya rasa percaya diri, hilangnya kemampuan untuk bertindak, rasa tidak berdaya, dan/atau penderitaan psikis berat pada seseorang. Sisi psikologis perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga inilah yang menurut penulis kurang mendapat perhatian dalam menangani kasus kekerasan dalam rumah tang-

ga. Hal ini didukung dari hasil preliminary study yang dilakukan penulis pada bulan november 2011, ke salah satu lembaga yang bergerak dalam upaya pembelaan hak-hak wanita yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga. Dari hasil wawancara dengan pimpinan lembaga tersebut, diketahui bahwa selama ini pembelaan hak-hak perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga banyak dilakukan dari segi penegakan hukum atau kemandirian ekonomi, sedangkan dari sisi psikologis sangat minim dilakukan disebabkan kurangnya tenaga ahli dan biaya, meskipun sisi psikologis perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga ini juga sangat penting bagi mereka untuk memulai kehidupan yang lebih baik.

Dampak psikologis pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga seringkali lebih berat dibandingkan dampak fisik yang ditimbulkan. Dampak psikologis ini mungkin dialami perempuan dalam rentang waktu yang cukup lama bahkan mungkin hingga bertahun-tahun yang termanifestasi dalam bentuk gangguan psikologis yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Shipway (2004) menyebutkan bahwa perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga seringkali memiliki masalah-masalah psikologis seperti perasaan tidak berarti, tidak menghargai diri, depresi, merasa tidak berdaya, dan kehilangan rasa percaya diri. Sebagian perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga mungkin mengalami serangan panik dan kecemasan, mengalami agorafobia dan klaustrofobia, melukai diri sendiri, dan mungkin mengalami ketergantungan obat dan alkohol.

Perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga seringkali juga merasa takut atau trauma bahkan hingga bertahun-tahun setelah peristiwa kekerasan tersebut terjadi atau juga disebut gangguan stres pasca trauma. Stets dan Straus (1990, dalam Marcelino, 2009) menjelaskan bahwa simtom stres pasca trauma yang seringkali dialami oleh perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga antara lain memori yang intrusif, amnesia psikogenik, gangguan makan dan tidur, berlebihan kewaspadaan terhadap isyarat yang dianggap berbahaya, mudah tersinggung dan marah, serta simtom psikosomatis.

Gangguan stres pasca trauma merupakan gangguan emosional yang bersifat menetap yang terjadi setelah individu menghadapi ancaman keadaan yang membuat individu merasa benar-benar tidak berdaya atau ketakutan (Durand dan Barlow, 2006). Apabila gangguan stres pasca trauma ini tidak ditangani dengan baik, seringkali akan mengganggu kesehatan fisik dan mental seseorang dalam jangka panjang, sebab individu dapat secara tiba-tiba mengalami kilas balik peristiwa yang membuatnya selalu ketakutan dan merasa kembali mengalami peristiwa traumatis tersebut.

Dari hasil penelitian oleh Pennebaker pada tahun 1982 ditemukan satu bentuk terapi bagi individu yang pernah mengalami peristiwa traumatik, yakni melalui menulis ekspresif. Menulis ekspresif merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengurangi trauma dengan cara menuliskan kembali peristiwa yang traumatis dan emosional. Menulis ekspresif biasanya dilakukan selama 3-5 sesi pertemuan, di mana dalam setiap sesinya

partisipan diberikan waktu 15-20 menit untuk menuliskan pengalaman traumatiknya tersebut (Baikie & Wilhelm, 2005). Penelitian lainnya dilakukan oleh Smyth (2010) yang menemukan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada individu yang mengalami PTSD dalam mood dan post-traumatic growth mereka.

Berdasarkan pemaparan latar belakang penelitian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana pengaruh menulis ekspresif terhadap simtom-simtom gangguan stres pasca trauma pada perempuan korban kekerasan domestik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Subjek pada penelitian ini adalah perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga yang mengikuti konseling dan pendampingan di *Women Crisis Centre* “Dian Mutiara” Malang sebanyak 10 orang yang akan dibagi ke dalam dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan program menulis ekspresif, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan (*waiting list*). Berikut ini adalah kriteria seleksi subjek yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Subjek merupakan perempuan (istri) yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga.
2. Memiliki skor *Impact of Event Scale-Revised* antara sedang sampai tinggi.
3. Menyukai kegiatan menulis.
4. Tidak sedang menjalani terapi atau intervensi psikologis lainnya.

5. Belum pernah mendapatkan penanganan psikologis sebelumnya.

Dalam penelitian ini akan diperoleh dua jenis data. Data pertama yakni data kuantitatif yang didapatkan dari hasil pengukuran melalui penggunaan skala pada saat pretest, posttest, dan *follow-up* yang juga merupakan data utama (primer) pada penelitian ini. Data kedua yang juga akan digunakan sebagai data sekunder adalah data kualitatif yang didapat dari hasil observasi, wawancara, dan tulisan subjek yang berupa narasi.

HASIL

Hasil analisis 6 uji pasangan dengan menggunakan skala *Impact of Event Scale-Revised* menunjukkan bahwa:

- a. Skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa nilai $Z = -2,2023$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,043, sehingga nilai $p < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor simtom stres pasca trauma yang sangat signifikan pada saat pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Perbedaan skor tersebut terjadi karena dampak perlakuan, yaitu program menulis ekspresif.
- b. Skor posttest dan follow up pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa nilai $Z = -1,129$ dengan taraf signifikansi 0,223, sehingga nilai $p > 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor simtom pasca trauma pada saat posttest dengan skor simtom stres pasca trauma pada saat *follow up*. Hasil uji beda antara skor posttest dengan skor follow up

yang tidak signifikan memiliki arti bahwa penurunan simptom stres pasca trauma pada kelompok eksperimen tetap mengalami penurunan.

- c. Skor pretest dan posttest pada kelompok control berdasarkan hasil uji beda menunjukkan bahwa nilai $Z = -0,730$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,465$, sehingga nilai $p > 0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan pada skor simptom stres pasca trauma antara pretest dan posttest pada kelompok kontrol.
- d. Skor posttest dan follow up pada kelompok kontrol berdasarkan hasil uji beda menunjukkan bahwa nilai $Z = -0,405$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,686$, sehingga nilai $p > 0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan pada skor simptom stres pasca trauma antara posttest dan follow up pada kelompok kontrol.
- e. Skor posttest skala Impact of Event Scale-revised antara kelompok eksperimen dan kelompok control menunjukkan bahwa nilai $Z = -2,023$ dengan taraf signifikansi $0,043$, sehingga nilai $p < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor simptom pasca trauma pada saat posttest pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil uji beda antara skor posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang signifikan memiliki arti bahwa ada perbedaan skor simptom stres

pasca trauma antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol karena adanya perlakuan.

- f. Skor follow up skala Impact of Event Scale-revised antara kelompok eksperimen dan kelompok control menunjukkan bahwa nilai $Z = -1,483$ dengan taraf signifikansi $0,138$, sehingga nilai $p > 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat follow up.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data maka diketahui bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Hal ini didukung pula dengan hasil pengukuran yang menunjukkan terdapat perbedaan skor yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada saat posttest, hal ini menunjukkan adanya perbedaan skor di antara kedua kelompok tersebut.

Berdasarkan hasil analisis individual terhadap data pretest dan posttest diketahui bahwa keseluruhan subjek pada kelompok eksperimen mengalami perubahan berupa penurunan skor simptom pasca trauma yang diukur menggunakan skala *Impact of Event Scale-Revised*. Penurunan skor tersebut mengalami perubahan kembali pada saat follow up dengan variasi yang berbeda-beda pada masing subjek. Dua orang subjek tetap mengalami penurunan skor simptom pasca trauma pada saat follow up, sedangkan 3 orang subjek lainnya mengalami peningkatan skor simptom pasca trauma pada saat follow

up, namun semua subjek berada pada klasifikasi sedang.

Dari data hasil wawancara, pertanyaan terbuka, dan observasi yang dilakukan peneliti, terdapat beberapa fakta yang ditemukan terkait menulis ekspresif dari perspektif subjek bila dihubungkan dengan teori, antara lain:

- a. Menulis ekspresif menimbulkan perasaan yang lebih lega karena telah menumpahkan perasaan yang tidak nyaman terhadap masalah yang dialami, hal ini didukung oleh penelitian Thabet (2006) yang menemukan bahwa menulis ekspresif terbukti membantu menimbulkan perasaan yang lebih damai pada partisipan yang mengalami trauma.
- b. Melalui program menulis ekspresif ini, diketahui bahwa beberapa subjek mengaku menjadi lebih mampu membuka pikirannya dan melihat kembali peristiwa yang dialami dengan lebih baik, hal ini sesuai dengan dua alasan yang diajukan Pennebaker (1988, dalam Daniels, 2008) tentang mengapa menghadapi trauma melalui kegiatan menulis ekspresif dapat bermanfaat, salah satunya adalah karena melalui kegiatan menulis ekspresif ini dapat membuat individu mampu mengasimilasikan, melihat kembali, dan menemukan makna dari peristiwa traumatik tersebut. Selain itu, Maercker (2007) menjelaskan bahwa menulis ekspresif dapat digunakan sebagai sarana ekspresi emosi yang baik sebab melalui menulis, individu

dihadapkan kembali kepada peristiwa traumatik namun dengan pikiran dan perasaan yang lebih baru dalam melihat peristiwa traumatik tersebut.

- c. Seluruh subjek pada kelompok eksperimen yang diminta mengikuti sesi menulis ekspresif mengaku senang karena bisa mengungkapkan perasaannya melalui media tulisan. Subjek mengakui bahwa dengan menuangkan kejadian dan perasaan mereka mengenai kejadian buruk tersebut hal itu akan membuat mereka mampu sedikit melihat permasalahan mereka dengan sudut pandang baru dan dapat mengambil hikmah dari peristiwa tersebut. Baum (2010) menjelaskan bahwa mengekspresikan emosi dan memproses pengalaman melalui bahasa dapat menjadikan individu mampu mengasimilasi pengalaman yang menyakitkan ke dalam kerangka berpikir mereka. Hal ini membuat individu mampu mengorganisasikan kejadian tersebut secara koheren dan membangun pemahaman yang lebih dalam mengenai trauma mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini telah terbukti dan menunjukkan hasil bahwa menulis ekspresif dapat menurunkan simptom-simtom stres pasca trauma pada perempuan korban kekerasan di Women Crisis Center Dian Mutiara. Secara Individual, seluruh subjek juga menunjukkan penurunan simptom-simtom stres pasca trauma. Menulis ekspresif tetap efektif menurunkan simptom stres pasca trauma

setelah satu minggu pelaksanaan terapi (*follow up*). Meskipun secara kelompok skor rata-rata simtom-simtom stres pasca trauma mengalami sedikit peningkatan, namun peningkatan skor pada saat *follow up* tersebut masih pada kategori sama seperti ketika sesaat setelah pelaksanaan terapi (*post-test*). Penelitian ini merupakan penelitian yang berusaha untuk mencari alternatif baru dalam penanganan psikologis perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga, oleh karena itu beberapa perbaikan tentu saja harus dilakukan. Instruksi dalam penelitian ini dirasakan perlu diperbaiki agar subjek menjadi lebih paham mengenai menulis ekspresif dan lebih mengerti tentang apa sebenarnya tujuan dari menulis ekspresif itu sendiri. Selain itu penyempurnaan penggunaan skala juga harus dilakukan, seperti penyederhanaan bahasa dalam aitem-aitem pernyataan harus disesuaikan dengan latar belakang pendidikan subjek agar subjek menjadi lebih paham mengenai butir-butir aitem pernyataan.

DAFTAR RUJUKAN

- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing. *Advance in Psychiatric Treatment*, 11, 338-346.
- Baum, E. S. (2010). *The Benefits of Mindfulness-Enhanced Expressive Writing Among Depression-Vulnerable Individuals*. Austin: The University of Texas.
- Daniels, J. B. (2008). *Writing as a Coping Mediator between Psychological and Physical Health*. Auburn: Auburn University.
- Durand, V., & Barlow, D. (2006). *Psikologi Abnormal* (4th ed.). (H. P. Soetjipto, & S. M. Soetjipto, Penerj.) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Marcelino, J. H. (2009). *Domestic Violence: A Gender Issue?* Connecticut: Eloquent Books.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
- Shipway, L. (2004). *Domestic Violence: a Handbook for Health Professionals*. New York: Routledge.
- Smyth, Joshua M., Hockemeyer, Jill R., & Tulloch, Heather. (2010). Expressive writing and post-traumatic stress disorder: Effects on trauma symptoms, mood states, and cortisol reactivity. *British Journal of Health*, 13, 1.
- Thabet, A. A. (2006). Expressive Writing Therapy for Victims of Trauma. *Arabpsynet Journal*, 12, 85-88.
- Unicef. (2000, Juni). *Domestic Violence Against Women and Girls*. Dipetik Oktober 12, 2011, dari <http://www.unicef-irc.org>
- Widyaastuti, A. R. (2001). Hukum dan Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Hukum Pro Justitia*, 25 (3), 257-269.