

**EFEKTIVITAS TERAPI MENULIS EKSPRESIF UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA KORBAN  
KEKERASAN DI KOTA PROBOLINGGO**

**SKRIPSI**



Oleh :

**RIRIS INAYATUL HAQ**

19410032

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**2022**

**EFEKTIVITAS TERAPI MENULIS EKSPRESIF UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA KORBAN KEKERASAN  
DI KOTA PROBOLINGGO**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada :

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

**Oleh :**

**Riris Inayatul Haq**

**NIM : 19410032**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**EFEKTIVITAS TERAPI MENULIS EKSPRESIF UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA KORBAN KEKERASAN  
DI KOTA PROBOLINGGO**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**RIRIS INAYATUL HAQ**

**19410032**

Telah disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing

  
**Dr. Elak Halimatus Sa'diyah M.Si**  
NIP. 197405182005012002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

  
**Dr. Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP. 197611282002122001

**EFEKTIVITAS TERAPI MENULIS EKSPRESIF UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA KORBAN KEKERASAN  
DI KOTA PROBOLINGGO**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 02 Januari 2023

Susunan Dewan Penguji :


Dosen Pembimbing

  
**Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si**  
NIP. 197405182005012002

Ketua Penguji

  
**Dr. Yulia Sholichatun, M.Si**  
NIP. 197007242005012003

Penguji Utama

  
**Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si**  
NIP. 197605122003121002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 02 Januari 2023

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

  
**Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP. 197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Riris Inayatul Haq

NIM : 19410032

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dengan judul **“Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Korban Kekerasan di Kota Probolinggo ”** merupakan benar-benar karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhn. Jika dikemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, maka bukan tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi

Probolinggo, 20 Desember 2022

Probolinggo, 20 Desember 2022

Peneliti

Peneliti

  
**Riris Inayatul Haq**  
NIM. 19410032

## **MOTTO**

Apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu, dan apa yang  
ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu

-Umar bin Khattab

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Orang Tua tercinta, Bapak Mustafa dan Ibu Eni Safitri yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, kasih sayang yang penuh kepada penulis dari awal perkuliahan hingga akhir penulisan karya ini.
2. Kakak Nurlia Fitriana, Ahmad Chairuddin dan Adik Oky Ferdiansyah yang telah memberikan motivasi dan dukungan yang begitu berarti kepada penulis untuk menyelesaikan karya ini.
3. Teman-teman saya, Maulida Yulia Rahmah dan Yulia Hildayatul Laela yang berjuang bersama dan selalu saling memberikan semangat dalam menyelesaikan penelitian ini hingga akhir.
4. Sahabat terdekat saya, Merlinda Amandasari dan Zindiani Rhomandhoni yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada saya selama berkuliah hingga menyelesaikan karya ini.
5. Bu Aries Dirgayunita sebagai Psikolog yang banyak memberi motivasi dan membantu penulis dalam menuliskan karya ini.
6. Teman Kamar 18 Mabna Fatimah Az-zahra, Kania, Novi, Fika, Izzah, Azza, Lida yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada saya.
7. Saudara dan Keluarga saya yang telah banyak membantu memberikan semangat.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua. Shalawat serta salam kita haturkan kepada baginda kita Nabi Muhammad SAW, sehingga kami dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Korban Kekerasan di Kota Probolinggo” dengan yang diharapkan

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai belah pihak yang telah terlibat. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. .Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Elok Halimatus Sa’diyah, M.Si Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan nasehat kepada penulis.
4. Bapak Hamim, M.Pd.I Selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan nasehat kepada penulis
5. Drs. Zainul Arifin, M.Ag Selaku Dosen Wali Akademik yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan nasehat sepanjang masa studi.
6. Ibu Lucia Aries Yuliyanti., S.STP., MM Selaku Pamong PKL-MB Dinas Sosial PPA Kota Probolinggo.
7. Ibu Aries Dirgayunita, S.Psi, M.Psi, Psikolog Selaku Psikolog yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian.
8. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
9. Bapak dan Ibu Pegawai Dinas Sosial PPPA dan P2TP2A yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.
10. Ayah dan Ibu yang selalu memberikan doa, semangat serta dukungan penuh kepada penulis hingga saat ini.



11. Seluruh teman-teman angkatan 2019, yang telah berjuang bersama dan terima kasih atas kenangan indah yang telah dilalui bersama dalam episode terindah ini.
12. Seluruh partisipan yang sudah meluangkan segenap waktu untuk membantu dalam penelitian ini
13. Seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini baik secara moril maupun materil

Probolinggo, 20 Desember 2022

Riris Inayatul Haq

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>13</b>
A. Kecemasan Sosial .....	13
Pengertian Kecemasan Sosial .....	13
Bentuk Kecemasan Sosial .....	14
Aspek-Aspek Kecemasan Sosial.....	16
Faktor Penyebab Kecemasan Sosial.....	17
Upaya Menangani Kecemasan Sosial .....	18
Kecemasan dalam Perspektif Islam .....	20
B. Terapi Menulis Ekspresif .....	21
Pengertian Terapi Menulis Ekspresif .....	21
Tujuan Terapi Menulis Ekspresif .....	23
Manfaat Terapi Menulis Ekspresif .....	24
Langkah-langkah Terapi Menulis Ekspresif .....	24
Kelebihan dan Kekurangan Terapi Menulis Ekspresif .....	27

Menulis dalam Perspektif Islam.....	28
C. Efektivitas Expressive Writing Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Anak Korban Kekerasan di Kota Probolinggo .....	29
D. Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Jenis Pendekatan Penelitian.....	33
B. Rancangan Penelitian .....	33
C. Identifikasi Variabel Penelitian .....	35
D. Definisi Operasional Variabel .....	35
E. Populasi dan Sampel.....	37
F. Waktu dan Tempat Penelitian .....	38
G. Prosedur Eksperimen.....	38
H. Metode Pengumpulan Data .....	40
I. Instrumen Penelitian .....	41
J. Validitas dan Reliabilitas.....	43
K. Metode Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	47
B. Hasil Penelitian.....	51
C. Pembahasan .....	80
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>86</b>
A. Kesimpulan .....	86
B. Saran .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>xv</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>.....</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skor Skala Likert.....	41
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Skala Kecemasan Sosial.....	42
Tabel 3.3	Nama Expert Jugdement Validasi Modul.....	44
Tabel 4.1	Baseline Korban Kekerasan.....	51
Tabel 4.2	Ringkasan Hasil Penelitian.....	53
Tabel 4.3	Hasil Pretest Subjek Kekerasan.....	62
Tabel 4.4	Hasil Posttest Subjek Kekerasan.....	70
Tabel 4.5	Deskripsi Skor.....	71
Tabel 4.6	Norma Kategori Tingkat Kecemasan Sosial.....	72
Tabel 4.7	Perbandingan Pretest dan Posttest Subjek.....	72
Tabel 4.8	Rata-rata Skor Hasil Pre-Test dan Post-Test.....	73
Tabel 4.9	Perbandingan Pretest dan Posttest dan Follow Up Subjek.....	77

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1	Pola Penelitian Metode One Group Pretest-Posttest Design.....	34
Gambar 4.1	Hasil Uji Hipotesis .....	74
Gambar 4.2	Grafik Perbandingan Hasil Pengukuran .....	78

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	: Dokumentasi Penelitian
Lampiran 2	: Hasil SPSS Validitas dan Reliabilitas Skala
Lampiran 3	: Hasil SPSS Uji Hipotesis
Lampiran 4	: Instrumen Penelitian (Pre-Test dan Post-Test)
Lampiran 5	: Lembar Profesional Judgement Modul Penelitian
Lampiran 6	: Modul Terapi Menulis Ekspresif

## ABSTRAK

Riris Inayatul Haq, 19410032, Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Korban Kekerasan di Kota Probolinggo, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

Pembimbing : Dr Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

---

Kata Kunci : Terapi Menulis Ekspresif, Kecemasan Sosial, Eksperimen

Rasa cemas merupakan perasaan khawatir yang tidak menentu terhadap suatu kondisi dan seseorang akan cenderung menghindari situasi tersebut dikarenakan adanya tekanan dan merasa tidak nyaman. Kecemasan sosial timbul karena adanya pengalaman traumatik yang dialami seseorang. Pentingnya menurunkan tingkat kecemasan pada korban kekerasan agar individu tersebut dapat hidup dan berinteraksi di lingkungannya dengan nyaman dan aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi menulis ekspresif untuk mengurangi kecemasan sosial korban kekerasan di Kota Probolinggo.

Partisipan dalam penelitian ini adalah korban kekerasan yang berusia 15-18 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental dan menggunakan satu kelompok eksperimen saja tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Alat ukur yang digunakan yaitu skala kecemasan sosial berdasarkan pada teori La Greca dan Lopez (1998), yang terdiri dari aspek Ketakutan akan evaluasi negatif, Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing (SAD-New) dan Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. (SAD-General)

Hasil uji analisis data menggunakan Uji Wilcoxon dengan bantuan IBM SPSS 26 for Windows, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,039 ( $p < 0.05$ ). hal ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif untuk menurunkan kecemasan sosial pada korban kekerasan di Kota Probolinggo

## ABSTRACT

Riris Inayatul Haq, 19410032, The Effectiveness of Expressive Writing Therapy to Reduce Social Anxiety in Victims of Violence in Probolinggo City, Thesis, Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

Advisor : Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

---

Keywords: Expressive Writing Therapy, Social Anxiety, Experiment

Anxiety is a feeling of worry that is uncertain about a condition and someone will tend to avoid the situation due to pressure and feeling uncomfortable. Social anxiety arises because of a traumatic experience experienced by someone. The importance of reducing the level of anxiety in victims of violence so that these individuals can live and interact in their environment comfortably and safely. This study aims to determine the effectiveness of expressive writing therapy to reduce the social anxiety of victims of violence in Probolinggo City.

Participants in this study were victims of violence aged 15-18 years. This study used a quantitative method with a pre-experimental design and used only one experimental group without a control group as a comparison. The measurement tool used is the social anxiety scale based on the theory of La Greca and Lopez (1998), which consists of aspects of fear of negative evaluation, social avoidance and feeling depressed in new situations or dealing with strangers (SAD-New) and social avoidance. and feelings of distress experienced in general or with people you know. (SAD-General)

The results of the data analysis test using the Wilcoxon Test with the help of IBM SPSS 26 for Windows, obtained a significance value of 0.039 ( $p < 0.05$ ). this shows that expressive writing therapy is effective for reducing social anxiety in victims of violence in Probolinggo City



## مستخلص البحث

ريرس عناية القى. 19410032, فعالية العلاج الكتابي التعبيري لتقليل القلق الاجتماعي لدى ضحايا العنف في مدينة بروبولينجو البحث الجامعي . كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج, 2022.  
المشرفة: دكتوراه, إيلوك حليلة السعدية, ماجستير في العلوم.

---

الكلمات المفتاحية: معالجة الكتابة التعبيرية ، القلق الاجتماعي ، التجربة

القلق هو شعور بالقلق غير مؤكد بشأن حالة ما ويميل شخص ما إلى تجنب الموقف بسبب الضغط والشعور بعدم الارتياح. ينشأ القلق الاجتماعي بسبب تجربة مؤلمة يعاني منها شخص ما. من المهم تقليل مستوى القلق لدى ضحايا العنف حتى يتمكن هؤلاء الأفراد من العيش والتفاعل في بيئتهم بشكل مريح وآمن. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فعالية العلاج الكتابي التعبيري للحد من القلق الاجتماعي لضحايا العنف في مدينة بروبولينجو.

المشاركون في هذا البحث كانوا ضحايا عنف تتراوح أعمارهم بين 15-18 سنة. استخدم هذا البحث المنهج الكمي بتصميم ما قبل التجربة واستخدمت مجموعة تجريبية واحدة فقط بدون مجموعة ضابطة كمقارنة. أداة القياس المستخدمة هي مقياس القلق الاجتماعي القائم على نظرية لا غريكا و لوبيز (1998) ، والتي تتكون من جوانب الخوف من التقييم السلبي ، والتجنب الاجتماعي والشعور بالاكنتاب في المواقف الجديدة أو التعامل مع الغرباء (حزين-جديد) و التجنب الاجتماعي ومشاعر الضيق بشكل عام أو مع الأشخاص الذين تعرفهم. (حزين-عامعام).

حصلت نتائج اختبار تحليل البيانات باستخدام اختبار وولكوسون بمساعدة IBM SPSS 26 لنظام التشغيل ويندوز على قيمة معنوية قدرها 0.039 ( $p < 0.05$ ). هذا يدل على أن العلاج الكتابي التعبيري فعال للحد من القلق الاجتماعي لدى ضحايا العنف في مدينة بروبولينجو.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kekerasan didefinisikan sebagai suatu tindakan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang yang menyebabkan kerusakan, cedera atau bahkan matinya seseorang. Penyebab mendasar terjadinya tindakan kekerasan dikarenakan adanya ketidakseimbangan dan ketidakadilan yang tumbuh dalam masyarakat tertentu. Ketidakseimbangan dalam interaksi masyarakat memicu konflik dengan reaksi yang berbeda yakni berupa reaksi secara halus dan secara kasar atau yang lebih dikenal dengan kekerasan. Sehingga dapat dikatakan bahwa kekerasan timbul ditengah masyarakat sebagai bentuk adanya perbedaan kepentingan dalam berkehidupan sosial yang terindikasi bertentangan dengan undang-undang yang berlaku di indonesia.

Menurut Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga, kekerasan dalam lingkup rumah tangga adalah setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan/atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum. Sejalan dengan hal tersebut, Undang-Undang No.17 Tahun 2016 tentang Perlindungan Anak menegaskan bahwa bentuk kekerasan yakni perbuatan yang berakibat

timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, psikis, seksual, dan/atau penelantaran, termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan.

Serupa dengan definisi kekerasan menurut kacamata hukum, psikologi anak memaknai kekerasan sebagai suatu tindakan dikatakan kekerasan apabila tindakan tersebut sengaja dilakukan hingga menyebabkan kerusakan fisik dan mental pada korban (Carpenito, 2009). UNICEF (United For Children) (2016) menyebutkan bahwa suatu tindakan yang dikatakan kekerasan ialah perlakuan buruk berupa fisik dan/atau psikis dalam lingkup mulai dari rumah, instansi pendidikan, lembaga masyarakat, tempat umum dan lainnya. Child Abuse atau kekerasan terhadap anak menurut WHO adalah tindakan perlakuan yang salah berupa penganiayaan fisik, seksual, menyakiti psikis, eksploitasi untuk kepentingan tertentu yang dapat membahayakan perkembangan anak. Kekerasan juga penyalahgunaan kekuatan untuk menyerang korban berupa perusakan, pelecehan secara kasar, kejam dan menindas (Robert Audi 2001). Sehingga kekerasan juga dikaitkan sebagai bentuk tekanan yang kuat dari luar terhadap seseorang yang mengakibatkan luka secara fisik dan psikis.

Tindak kekerasan menjadi perhatian penting bagi dunia. Terutama untuk perempuan dan anak sebagai kaum yang rentan menjadi korban segala bentuk tindakan kekerasan. Menurut data WHO (World Health Organization) dalam Meinck dkk (2015) anak dengan usia dibawah 14 tahun mengalami kekerasan dan penelantaran setidaknya sebanyak 40 juta

dalam setaun. Selanjutnya, data dari laman resmi WHO, UNESCO dan UNICEF menyebutkan setengah populasi anak di dunia atau sekita 1 milyar tercatat mengalami kekerasan pada tahun 2020. Begitu pula di Indonesia, Kekerasan terhadap anak menjadi satu kasus yang berulang tiap tahun. Data KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) mencatat kekerasan terhadap anak masih banyak terjadi dari segi kekerasan fisik, seksual, psikis ataupun penelantaran. Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja 2021 (SNPHAR) terhadap kekerasan pada anak sebanyak 34,% anak laki-laki dan 41,05% anak perempuan dengan rentang usia 13-17 tahun pernah mengalami kekerasan dalam hidupnya. Pada tahun 2022 sejak januari hingga september kasus kekerasan di Indonesia telah mencapai 18.257.

Kasus kekerasan yang terjadi di Provinsi Jawa Timur merupakan provinsi pertama dengan jumlah kekerasan yang paling tinggi. Simfoni PPA (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak) sebagai wadah pencatatan dan pelaporan tindak kekerasan terhadap perempuan dan anak mencatat pada tahun 2020 terdapat sebanyak 20.501 kasus kekerasan dengan jumlah kasus kekerasan pada anak sebanyak 1.397. Sedangkan pada tahun berikutnya 2021, kasus kekerasan pada anak di Provinsi Jawa Timur tercatat sebanyak 1.347 kasus. Pada tahun 2022 sejak januari hingga september tercatat korban kekerasan terhadap anak sebanyak 907 orang.

Dalam lingkup yang lebih kecil yakni tingkat Kota/Kabupaten, data Simfoni PPA Kota Probolinggo pada tahun 2019, kasus kekerasan

terhadap perempuan dan anak yang masuk dalam P2TP2A sebanyak 26 kasus dengan bentuk kekerasan seksual 11 kasus, psikis 6 kasus, dan fisik 5 kasus. Tahun 2020 jumlah kasus kekerasan meningkat sebanyak 45 kasus. Bentuk kekerasan fisik sebanyak 29 kasus, psikis 27 kasus dan seksual sebanyak 10 kasus. Selanjutnya, tahun 2021 meningkat kembali sebanyak 47 kasus dengan bentuk kekerasan yang dialami korban yaitu 33 kasus kekerasan psikis, 29 kasus kekerasan fisik dan kasus kekerasan seksual sebanyak 9 kasus. Data terbaru Juli tahun 2022 sebanyak 15 kasus kekerasan terjadi di Kota Probolinggo. Simfoni PPA juga mencatat lingkup terjadinya kasus kekerasan tertinggi adalah di lingkungan rumah tangga.

Prevalensi kasus tindakan kekerasan khususnya terhadap anak di Kota Probolinggo selama tiga tahun terakhir mengalami peningkatan. Pada tahun 2019 jumlah korban anak-anak sebanyak 15 orang. Kasus bertambah pada tahun 2020 yaitu sebanyak 23 anak mengalami kekerasan. Pada tahun 2021, tercatat sebanyak 12 anak perempuan dan 11 anak laki-laki mengalami tindakan kekerasan. Sedangkan mulai Januari hingga Juli 2022 tercatat sebanyak 9 kasus kekerasan terhadap anak. Berdasarkan data-data diatas, pada tahun 2019 dan tahun-tahun sebelumnya, bentuk kasus kekerasan yang dialami oleh perempuan dan anak di Kota Probolinggo paling banyak berupa kekerasan seksual. Namun, hal ini berubah ketika pandemi melanda Indonesia sekitar tahun 2020 dan 2021. Kasus kekerasan yang banyak terjadi dua tahun terakhir adalah kekerasan berupa fisik atau KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga).

Mirisnya, dari data kasus kekerasan khususnya di Kota Probolinggo, jumlah kasus berdasarkan tempat kejadian paling banyak dan terus meningkat jumlahnya terjadi di lingkungan rumah tangga. Terbukti di Kota Probolinggo pada tahun 2019 jumlah kasus yang terjadi dilingkup rumah tangga sebanyak 13 kasus, tahun 2020 sebanyak 28 kasus, tahun 2021 sebanyak 30 kasus. Ikatan Dokter Anak Indonesia (2016) mengungkapkan bahwa sebanyak 24% pelaku kekerasan berada pada lingkup keluarga. Campbell dan Humphrey dalam (Nafisah,2019) menambahkan bahwa setiap terjadinya tindakan mencelakakan fisik dan psikis anak justru seringkali dilakukan oleh orang terdekat anak yang seharusnya mempunyai tanggung jawab dalam melindungi hak-hak anak tersebut yaitu keluarga. Orang tua sebagai pemegang kekuasaan di dalam rumah seringkali bertindak melawan hukum terhadap anak.

Segala bentuk kekerasan pada anak baik ringan maupun berat akan membekas dalam ingatan anak (Nafisah, 2019). Tentunya hal ini akan mengakibatkan sejumlah gangguan atau hambatan dalam kehidupan anak. Secara fisik, luka akibat tindak kekerasan akan mengakibatkan kecacatan atau lumpuh. Dampak psikologis akibat kekerasan salah satunya anak menjadi lebih agresif, terganggunya hubungan sosial, cemas, hingga gangguan kepribadian (Lestari, 2016). Kesehatan mental yang terserang menyebabkan anak mengalami kecemasan, masalah makan dan tidur yang tidak teratur, ketakutan menghadapi situasi sosial dan lainnya. Berdasarkan data National Institute of Health Amerika Serikat menyimpulkan bahwa penyakit kejiwaan yang banyak diderita oleh

manusia adalah kecemasan. Pengalaman tidak menyenangkan mengenai tindakan kekerasan seksual mengakibatkan perasaan tidak aman berada dilingkungan sosial, kecemasan sosial, dan menghindari keramaian (Harendza dkk., 2018). Salah satu faktor terjadinya kecemasan sosial menurut Durand (2006) adalah individu mengalami trauma sosial riil. Pengalaman traumatik akan memunculkan kecemasan dan panik ketika menghadapi situasi sosial yang sama. Thalys (dalam Mayestika 2009) juga mengungkapkan salah satu faktor seseorang mengalami cemas sosial adalah faktor lingkungan yang tidak mendukung seseorang. Sejalan dengan teori tersebut, stigma buruk yang berkembang di masyarakat mengenai korban kekerasan menciptakan rendahnya dukungan sosial yang diberikan lingkungan sekitar kepada korban kekerasan. Masyarakat masih menganggap korban kekerasan khususnya kekerasan seksual sebagai aib masyarakat. Hal ini berdampak pada perilaku mengucilkan korban kekerasan oleh masyarakat sekitar. Sehingga, salah satu dampak buruk yang dirasakan oleh korban kekerasan seperti bullying adalah perasaan takut akan penilaian negatif dan rasa malu (Rizki, dkk 2015). Penelitian yang dilakukan terhadap perempuan korban catcalling di Samarinda (Qori' dkk, 2021) menunjukkan empat subjek penelitian mengalami kecemasan sosial tinggi. Dalam penelitian lain juga menyebutkan bahwa subjek korban kekerasan fisik mengalami kesemasan sosial dengan simptom perasaan tidak nyaman ketika bertemu dengan pelaku kekerasan, perilaku menghindar dan sering melamun.

Kaplan (2015) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu respon yang dilakukan manusia ketika menerima sebuah ancaman yang tidak diketahui sumbernya untuk menyadari adanya kemungkinan bahaya yang mengancam sehingga seseorang akan cepat mengambil tindakan untuk mengatasinya. Menurut Rachmayanie, Sari, & Sulistiyana (2016), kecemasan merupakan ketegangan dai dalam atau luar diri seseorang sebagai akibat dari ingatan tentang pengalaman menyakitkan. Kecemasan sosial muncul ketika seseorang takut atau khawatir tentang penilaian orang lain terhadap dirinya dan cenderung menghindari sitiasi tersebut (Varcarolis & Halter, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Delarisa dkk (2016) sejumlah 69 dari 315 anak mengalami kekerasan dan berakibat pada kecemasan sosial. Penelitian eksperimen mengurangi kecemasan sosial pada anak korban cyberbullying dengan terapi menggambar yang dilakukan oleh Arina, dkk (2016) juga menunjukkan adanya kecemasan sosial yang dialami oleh delapan subjek penelitian usia anak-anak. Satu siswa dengan tingkat kecemasan sosial tinggi dan yang lainnya mengalami kecemasan sosial tingkat sedang. Saat anak dengan usia 6-12 tahun mengalami kekerasan yang dilakukan orang tuanya, mereka akan rentan mengalami kecemasan akibat rasa kehilangan perhatian dan kasih sayang dari orang tua. (Gunarsa, 2014). Jika kecemasan sosial tidak segera diatasi maka akan semakin parah dan berlanjut menjadi gangguan kecemasan sosial (Cahyaning, 2016). Kecemasan sosial timbul pada korban kekerasan.



Berbagai upaya psikoterapi dilakukan untuk mengurangi kecemasan sosial pada korban kekerasan. Penelitian yang dilakukan oleh Rizki, dkk (2015) menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan sosial pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan asertivitas. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) juga terbukti dapat meningkatkan penerimaan diri dan menurunkan kecemasan sosial pada korban kekerasan seksual. Penggunaan Teknik menggambar pada subjek korban kekerasan cyberbullying berpengaruh untuk menurunkan kecemasan sosial. Selain itu, *expressive writing* juga sering digunakan pada korban kekerasan psikis atau *bullying* yang mengalami kecemasan sosial. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Niman, dkk (2019) terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan kecemasan sosial remaja korban *bullying*. Selanjutnya, penelitian efektivitas terapi menulis pada korban *bullying* terbukti menurunkan *Public Speaking Anxiety* (Hartini, dkk 2021). Penelitian yang dilakukan (Diah, dkk 2016) menunjukkan adanya penurunan kecemasan menghadapi ujian sekolah yang signifikan pada remaja setelah mendapatkan treatment terapi menulis ekspresif. Penelitian serupa menunjukkan adanya penurunan kecemasan berbicara didepan umum pada kelompok eksperimen penelitian (Reni dan Sri, 2013).

Terapi menulis dianggap sebagai upaya intervensi psikoterapi kognitif yang tepat untuk mengurangi kecemasan yang dialami korban kekerasan. Konsep terapi menulis ekspresif ini sesuai dengan kecemasan yang dialami korban kekerasan. Secara umum terapi menulis ekspresif

meningkatkan kemampuan mengekspresikan emosi dalam dirinya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada orang lain. Tidak sedikit dari korban enggan untuk menyampaikan perasaan cemas yang dirasakan karena malu akan stigmatisasi buruk dari masyarakat sebagai korban kekerasan. Terapi Menulis Ekspresif dapat menjadi media katarsis atau pelapasan emosi yang dipendam mengenai pengalaman traumatik. Menurut Baron & Byrne (1997) aktivitas katarsis dengan menulis ini dapat melepaskan emosi dan mengontrol perasaan serta pikiran saat ini. Pennebaker (1997) mengungkapkan bahwa nilai penting dari menulis adalah individu dapat mengurangi pengekangan dalam dirinya dan memberikan pemahaman baru tentang dirinya sendiri. Menurut Bolton (2011) terapi menulis ekspresif berguna untuk upaya memahami diri sendiri untuk menghadapi kecemasan, depresi dalam kehidupan seseorang. Selain dapat menurunkan ketegangan dan kecemasan, terapi menulis ekspresif juga dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi masalahnya sendiri dikemudian hari (Gorelick, dalam Malchiodi, 2007). Pennebaker (2007) mengartikan expressive writing sebagai menuliskan secara bebas segala bentuk kecemasan dan rasa khawatir yang dialami seseorang tanpa memperhatikan susunan kata dan bahasa.

Dalam penerapannya terapi menulis ekspresif (Hynes & Thompson, 2006) dibagi menjadi 4 tahapan yaitu Recognition atau Initial Write, Examination atau Writing Exercise, Juxtaposition atau Feedback, dan Application to the Self. Hal ini dikarenakan *expressive writing therapy* memiliki keunikan tersendiri. Melalui proses menulis yang dilakukan,

secara tidak langsung memberikan kesadaran mental melalui eksplorasi ingatan peristiwa yang pernah dialami korban. Selain itu, individu dapat berfikir, merefleksikan tulisannya kapan saja.

Berdasarkan uraian diatas, menulis ekspresif dianggap penting untuk diterapkan sebagai psikoterapi sederhana dalam menurunkan kecemasan sosial yang dialami korban kekerasan. Sasaran utama dalam penelitian ini adalah anak korban kekerasan di Kota Probolinggo. Karena pada usia anak-anak pemenuhan hak-hak dan berfungsinya kembali dengan baik di lingkungan masyarakat perlu maksimalkan supaya perkembangan anak tersebut dapat berjalan dengan baik selayaknya anak yang lain. Fenomena kekerasan yang terjadi pada anak menjadi hal yang penting untuk dikaji. Sehingga peneliti ingin mengungkap keefektivitasan terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial anak. Oleh karena itu, peneliti mengambil judul **Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Korban Kekerasan di Kota Probolinggo**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan permasalahan yaitu “bagaimana Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Korban Kekerasan di Kota Probolinggo?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Korban Kekerasan di Kota Probolinggo.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberi manfaat dalam perkembangan kajian psikologi dimasa yang akan datang, khususnya mengenai penggunaan terapi menulis ekspresif untuk mengurangi kecemasan. Selain itu, diharapkan pula dapat menambah dan memperluas teori kecemasasn sosial dan terapi menulis ekspresif.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan masyarakat mengenai pentingnya melindungi diri dan orang terdekat dari tindakan kekerasan. Dan diharapkan mampu menambah wawasan terkait prioterapi sederhana yang dapat dilakukan untuk korban kekerasan.

b. Bagi Pemerintahan

Penelitian yang telah dilakukan ini dapat menjadi gambaran mengenai upaya pemulihan kondisi psikologis korban kekerasan di Kota Probolinggo khususnya mengembalikan hak-hak dan fungsi sosial korban pasca terjadinya kekerasan

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengkaji pembahasan lebih mendalam mengenai terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial anak korban kekerasan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kecemasan Sosial**

##### **1. Pengertian Kecemasan Sosial**

Kecemasan berasal dari kata *angustus* dalam bahasa latin yang memiliki arti kaku dan kata *ango, anci* yang berarti mencekik. Menurut Gunarsa (2006), kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak menentu terhadap suatu kondisi dan seseorang akan cenderung menghindari situasi tersebut dikarenakan adanya tekanan dan merasa tidak nyaman. Kecemasan dianggap mirip dengan arti takut. Tetapi, ketakutan merupakan respon yang dimunculkan seseorang terhadap ancaman yang jelas adanya. Sedangkan kecemasan berupa respon terhadap bahaya dimasa depan atau tidak terduga. Sarwono (2012) menegaskan bahwa seseorang seringkali merasa cemas tanpa ada objek dan alasan yang jelas.

Pada dasarnya kecemasan bersifat normal bagi manusia sebagai bentuk respon terhadap suatu ancaman. (Nevid, J.S., Rathus & Greene, 2018). Kecemasan dianggap sebagai bagian dari kehidupan manusia dimana setiap manusia pernah mengalami perasaan cemas. Namun, menjadi abnormal ketika kecemasan timbul secara berlebihan tanpa adanya sebab akibat. Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (dalam Fitri Fauziah & Julianti Widuri, 2007: 73) kecemasan didefinisikan sebagai respon terhadap kondisi tertentu yang dinilai mengancam dirinya. Syamsu Yusuf (2009) mengartikan *anxiety* atau rasa cemas sebagai

keadaan tidak berdaya secara neurotik atau ketidakmampuan seseorang menghadapi tuntutan sosial dalam kehidupannya.

Salah satu jenis kecemasan yang dialami seseorang adalah kecemasan sosial. kecemasan sosial timbul ketika seseorang merasa tidak nyaman dalam perkumpulan yang melibatkan banyak orang. Kecemasan sosial merupakan perasaan khawatir terhadap situasi sosial sehingga seseorang merasa tidak nyaman ketika berada pada lingkungan dengan orang baru ataupun orang yang dikenal sebelumnya karena merasa takut akan penghinaan dari orang lain (La Greca & Lopez, 1998). Menurut Schwartz (2000) kecemasan sosial merupakan kondisi emosi negatif yang ada dalam diri seseorang disertai dengan ketegangan fisik seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, kesulitan bernafas dan lainnya. *American Psychiatric Association* (2013) mengartikan kecemasan sosial dengan timbul gejala takut dan khawatir yang tidak normal ketika berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya. Sehingga terbentuknya perasaan malu, tidak nyaman, kaku, tertekan berada ditengah orang-orang tersebut dan memilih menghindari situasi serupa. (Dayakisni dan Hudaniah, 2009)

## **2. Bentuk Kecemasan Sosial**

Berikut beberapa bentuk kecemasan sosial yang dialami seseorang, yaitu :

- a. Takut Menghadapi Situasi Sosial

Menurut Gerungan (2010) situasi sosial adalah hubungan manusia dengan manusia lain dalam lingkup masyarakat. Dalam hal kecemasan sosial, seseorang akan merasa tidak nyaman berada pada situasi sosial atau berada di tempat umum dengan kerumunan. Rasa tidak nyaman tersebut dikarenakan takut akan kritikan, dihina dan diperhatikan orang lain. Maka, orang dengan kecemasan sosial akan menghindari situasi tersebut dan akan berakibat pada kesulitan mencari teman dalam lingkungannya.

b. Kesulitan Berinteraksi dengan Orang Lain

Walgito (2007) mendefinisikan interaksi sosial sebagai hubungan yang terjadi antara dua atau lebih individu yang saling mempengaruhi dan adanya timbal balik. Rasa malu menjadi penyebab seseorang kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain. Rasa malu kemungkinan timbul karena adanya perasaan khawatir melakukan sesuatu yang salah ketika berinteraksi dengan lingkungannya.

c. Hilangnya Kepercayaan Diri

Tidak percaya diri merupakan bentuk kecemasan sosial karena merasa tidak mampu atau tidak unggul dibandingkan dengan orang lain. Seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah akan sulit merasa puas terhadap dirinya, mudah menyerah dan merasa tidak memiliki kelebihan dalam dirinya. Hakim (2002) mengatakan ciri ciri seseorang kurang percaya



diri yaitu mudah cemas dalam menghadapi sesuatu yang baru, sulit merilekskan diri, gugup ketika berbicara, kurang memiliki keahlian tertentu, dan mudah putus.

### **3. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial**

La Greca dan Lopez (1998) menyebutkan terdapat tiga aspek kecemasan sosial yaitu sebagai berikut :

a. Ketakutan Akan Penilaian Negatif (*Fear of Negative Evaluation*)

Suatu kekhawatiran yang dialami seseorang ketika harus melakukan sesuatu dikarenakan adanya penilaian orang lain mengenai dirinya. Perasaan cemas atau takut timbul karena individu merasa orang lain memperhatikan gerak-gerik yang dilakukan, mengoreksi dan memberikan pendapat buruk tentang dirinya.

b. Penghindaran Sosial dan Perasaan Tertekan dalam Situasi yang Berhubungan dengan Orang Baru (*Social Avoidance and Distress-New*)

Perilaku menghindar dari situasi sosial yang dirasakan oleh individu adalah ketika harus berkomunikasi dan berbicara dengan orang asing/baru. Individu akan merasa gugup, malu dan khawatir tanpa alasan yang jelas ketika mengerjakan sesuatu didepan banyak orang. Selain itu, individu akan menghindari kontak mata dalam situasi ini.

- c. Penghindaran Sosial dan Perasaan Tertekan dalam Situasi yang Berhubungan dengan Orang yang Dikenal (*Social Avoidance and Distress-General*)

Perilaku menghindar dari situasi sosial yang dirasakan individu adalah ketika berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal sebelumnya. Individu merasa tidak nyaman ketika harus berkomunikasi dengan orang yang dikenalnya. Hal ini dikarenakan adanya ketakutan akan penilaian orang lain yang mengetahui tentang dirinya.

#### **4. Faktor Penyebab Kecemasan Sosial**

Beberapa ahli berpendapat mengenai faktor penyebab seseorang mengalami kecemasan sosial, yaitu diantaranya:

- a. Rapee (1998) mengungkapkan faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami kecemasan sosial yaitu:

- 1. Thinking Style

Cara berpikir seseorang yang sedang cemas seringkali tidak logis dan sulit dikendalikan. Pikiran mereka dipenuhi oleh hal negatif berupa ketakutan dan hal tersebut menguasai diri dan perilaku mereka.

- 2. Focusing Attention

Individu akan kesulitan memfokuskan perhatiannya pada sesuatu ketika mengalami kecemasan

- 3. Avoidance

Avoidance atau penghindaran artinya individu akan sangat menghindari situasi yang menimbulkan perasaan tidak nyaman untuk melindungi dirinya.

- b. Goffman (2014) turut berpendapat mengenai faktor yang menimbulkan seseorang mengalami kecemasan adalah adanya stigma negatif yang berkembang di masyarakat. Stigma adalah penilaian masyarakat yang tidak sewajarnya terhadap sifat atau perilaku seseorang. Goffman menambahkan bahwa stigma yang diberikan pada seseorang tertentu menandakan orang tersebut identik dengan sesuatu yang buruk dan dinilai rendah diantara yang lain.

## **5. Upaya Menangani Kecemasan Sosial**

Terdapat beberapa upaya penanganan yang dapat dilakukan apabila seseorang mengalami kecemasan sosial, yaitu sebagai berikut :

- a. Deep Breathing

Harsono (1988) mengartikan deep breathing sebagai salah satu upaya sederhana dalam mengurangi kecemasan sosial. Teknik ini bertujuan untuk menenangkan pikiran dan jiwa dengan pengaturan pernafasan. Langkah-langkah penggunaan teknik ini yaitu:

1. Duduk dengan nyaman dan rileks dengan kedua tangan diletakkan diantara lutut.
2. Tarik nafas secara perlahan dengan mata terpejam

3. Keluarkan nafas secara perlahan pula melalui mulut
4. Istirahat dan ulangi teknik tersebut secara beberaa kali.

b. Menulis Bentuk Kecemasan

Teknik ini merupakan salah satu proses meluakan segala perasaan khawatir, takut, tidak nyaman dalam diri kedalam bentuk tulisan. Selanjutnya dapat dilakukan evaluasi diri melalui tulisan tersebut dengan tujuan melihat kembali rasa takut tersebut dan mencari penyelesaiannya.

c. Berolahraga

Olahraga yang dilakukan secara teratur selama 20menit dapat mengurangi kecemasan yang mungkin timbul dalam diri seseorang.

d. Memberikan Afirmasi Positif Kepada Diri Sendiri

Kecemasan berakar dari pikiran yang negatif mengenai suatu kondisi. Maka dari itu, berfikir dan mengucapkan kalimat positif merupakan langkah penting untuk mengurangi kecemasan. Semakin banyak kalimat positif yang diucapkan, maka otak akan menangkap dan membawa dampak yang positif pola.

e. Terapi Perilaku Kognitif

Terapi perilaku kognitif ditujukan pada kecemasan yang dialami seseorang berada pada tahap berat. Terapi ini akan memberikan dampak yang lebih panjang dengan hasil yang konsisten. Aspek penting dalam penerapan terapi ini adalah

melalui pendekatan kepada seseorang dengan kecemasan dan didampingi untuk mengontrol emosi mereka.

## 6. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Dalam Al-Qur'an terdapat banyak kata dan kalimat yang mengacu pada bentuk kecemasan. Meskipun secara langsung tidak disebutkan secara spesifik kecemasan itu sendiri. Khauf dalam bahasa arab berasal dari kata khafa' yang memiliki makna ketakutan (Al-Habsyi, 1986). Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan Khauf sebagai kekhawatiran dan ketakutan. Huzn (kesedihan), Qabdh (Kesempitan), dan Insyaq (kecemasan) termasuk dalam jenis jenis khauf. Secara terminologi, Khauf adalah perasaan dan sikap takut yang dialami manusia terhadap Allah karena ketidaksempurnaan pengabdianya. Imam Qusyairy (2000) mendefinisikan khauf sebagai bentuk ketakutan yang akan terjadi dimasa yang akan datang.

هُدَايَ تَبِعَ فَمَنْ هُدَىٰ مِّنِّي يَأْتِيَنَّكُمْ فَأَمَّا ۖ جَمِيعًا مِنْهَا أَهْبَطُوا قُلْنَا

يَحْزَنُونَ هُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ خَوْفٌ فَلَا

Artinya : “Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati". (QS. al-Baqarah [2]: 38:)"

Dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 38 tersebut terdapat kata *khouf* yang berarti kondisi hati manusia yang tidak tenang terkait dengan sesuatu yang akan terjadi di masa depan. Atau dapat diartikan pula sebagai sebuah dugaan yang kurang baik. Perasaan *Khouf* terjadi pada manusia dikarenakan lemahnya mental seseorang yaitu merasa takut dengan sesuatu yang sepele (Ikhsan, 2021)

## **B. Terapi Menulis Ekspresif**

### **1. Pengertian Terapi Menulis Ekspresif**

Depdikbud (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan) mengartikan menulis sebagai proses menuangkan perasaan maupun pikiran kedalam kata-kata. Sedangkan ekspresif memiliki arti kemampuan menggambarkan isi hati dan emosi yang tepat. Sehingga menulis ekspresif secara singkat diartikan sebagai proses menuangkan pikiran dan perasaan yang dialami seseorang kedalam kalimat atau tulisan tangan. *Expressive writing* adalah salah satu metode menulis ekspresif yang digunakan untuk mengungkapkan berbagai pengalaman emosional yang dialami individu sehingga dapat membantu menstabilkan fikiran dan emosi.

Pannebaker (1997) mendefinisikan menulis ekspresif sebagai kegiatan menulis segala pikiran dan perasaan mengenai kejadian traumatis yang dialami seseorang secara jujur tanpa harus memperhatikan susunan bahasa atau kata yang baik dan benar. Dalam proses menulis ekspresif individu hanya perlu jujur pada dirinya

sendiri dan mengungkapkannya dalam bentuk tulisan dengan melibatkan perasaan yang mendalam ketika menuliskan cerita.

Konsep dasar dari *expressive writing* atau menulis ekspresif adalah ketika individu dapat mengubah perasaan dan reaksi mereka mengenai peristiwa dan pengalaman traumatis yang diungkap dalam bentuk tulisan. Teori Pannebaker dan Hurlock memiliki kesamaan fokus pada pelepasan emosi. Sejalan dengan pendapat Freud (dalam Murti, 2013) *expresive writing* ialah menulis pengalaman yang traumatis dengan mengungkap emosi yang tersembunyi untuk mencari penyelesaiannya.

Wright (dalam Boston, 2004) mengartikan terapi menulis ekspresif ialah proses merefleksikan individu melalui tulisan yang dilakukan oleh diri sendiri ataupun dengan bantuan terapis. Gorelick, dalam Malchiodi (2007) mengatakan bahwa dengan menulis individu dapat menurunkan ketegangan dalam dirinya sehingga secara tidak langsung individu dapat mengatasi masalahnya, meningkatkan ekspresi diri, memperkuat kemampuan berkomunikasi dan memiliki pemahaman yang lebih mendalam pada dirinya sendiri. Selain membantu memahami diri sendiri, Bolton (2005) menerangkan manfaat menulis ekspresif diantaranya dapat mengurangi depresi, kecemasan, ketakutan pada sesuatu dalam kehidupannya.

## 2. Tujuan Terapi Menulis Ekspresif

Tujuan akhir dari proses menulis adalah individu mampu mengekspresikan apa yang ada dalam dirinya dengan jujur tanpa ada yang disembunyikan, mampu menghadirkan pengalaman traumatis yang diungkapkan dalam tulisan lalu melatih emosi agar bisa menghadapi pengalaman traumatis tersebut. Semakin sering individu menulis, maka diharapkan pula dapat berpikir dengan luas dan integratif sehingga pada akhirnya mampu menemukan penyelesaian masalah dengan sudut pandang yang berbeda

Pannebaker (2011) mengatakan bahwa menulis ialah bentuk mengungkapkan perasaan yang dalam dalam sebuah kumpulan kalimat. Dengan menulis, individu akan lebih kritis terhadap kehidupan sosialnya dan juga akan terlatih dalam mencari pemecahan masalah dalam kehidupannya. Selain itu, menurut Pannebaker & Chung (2011), Terapi Menulis Ekspresif juga bertujuan untuk:

- a. Menyalurkan berbagai perasaan dan harapan yang ada dalam diri individu dalam sebuah tulisan yang dapat dibaca dan direfleksikan setiap saat
- b. Membantu individu mendapatkan respon sesuai dengan stimulus sehingga tidak perlu menekan perasaannya
- c. Membantu individu untuk mengurangi stress akibat dari peristiwa traumatis yang dialami



### **3. Manfaat Terapi Menulis Ekspresif**

Menurut Pannebaker dan Chung (2011) terapi menulis ekspresif memiliki manfaat untuk mengembangkan kemampuan menghadapi permasalahan. Dengan terapi tersebut, individu akan meluapkan emosinya dalam bentuk rangkaian kalimat yang dapat memperbaiki stabilitas hubungan interaksi sosialnya.

Bolton mengatakan bahwa menulis ekspresif memiliki manfaat bagi individu, diantaranya:

- a. Mengeksplorasi Kognitif, Emosi dan Spriritual yang sebelumnya belum diungkapkan oleh individu
- b. Terapi menulis ekspresif tidak dinilai secara seni, tetapi dilihat dari bentuk komunikasi diri individu itu sendiri dari suatu pengalaman. Fokus dari expressive writing ini adalah proses menulia bukan dari hasil menulis.
- c. Terapi menulis ekspresif memberikan pemahaman lebih mendalam bagi diri sendiri
- d. Dengan menulis ekspresif dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, menurunkan ketegangan, meningkatkan ekspresi diri dan menurunkan kecemasan

### **4. Langkah-Langkah Terapi Menulis Ekspresif**

Langkah-langkah Terapi Menulis Ekspresif menurut Pannebaker (2007) adalah terapi menulis ekspresif dilakukan klien dengan menuliskan peristiwa dan perasaan yang paling menyedihkan,

traumatis dalam hidup. dalam menulis, klien tidak hanya terbatas pada satu pengalaman, klien dapat menuliskan beberapa pengalaman. Klien diberi kebebasan dalam menulis pengalaman tersebut selama 3-4 hari berturut-turut dengan waktu antara 15-30 menit.

Gillie Bolton dalam buku "*The Therapeutic Potential of Creative Writing*" menyatakan bahwa terapi menulis dapat dimulai dari "mind dump" atau sampah pikiran. Artinya konseli dapat menuliskan apa saja yang sedang dipikirkan tanpa memperhatikan diksi atau tata bahasa selama 6 menit. Klien diarahkan untuk fokus pada satu pokok bahasan seperti kenangan dimasa lalu, kenangan terindah, kenangan traumatis dan lainnya. Selanjutnya klien akan menulis tanpa henti dan mendeskripsikan peristiwa tersebut.

Dalam penerapan Terapi Menulis Ekspresif, menurut (Hynes & Thompson, 2006) terdapat empat tahapan yang perlu dilakukan yaitu sebagai berikut:

**a. *Recognition* atau *Initial Write***

*Recognition* atau *initial write* merupakan tahap pembuka dalam sesi menulis. Tahap *Recognition* berlangsung sekitar 6 menit. Pembuka sesi menulis dapat dilakukan dengan gerakan pemanasan sederhana. Pada tahap ini klien akan diarahkan untuk merelaksasi, memfokuskan pikiran, membuka imajinasi dan menghilangkan memori menakutkan yang muncul, serta mengevaluasi mood pada klien. Klien akan diberi kesempatan untuk mengungkapkan semua yang muncul dalam pikirannya

tanpa perencanaan dalam bentuk kata-kata bebas, frasa ataupun kalimat dalam sebuah paragraf.

**b. Examination atau Writing Exercise**

*Writing Exercise* adalah tahap menulis ekspresif dimulai. Pertemuan atau sesi menulis berkisar antara 3-5 sesi dalam satu minggu dengan waktu menulis bervariasi mulai dari 10-30 menit setiap sesi. Instruksi topik tulisan yang diberikan pada klien adalah seputar peristiwa emosional yang pernah dialami klien secara umum ataupun spesifik (Pennebaker & Chung, 2007). Tidak hanya pengalaman emosional pada masa lalu, klien juga dapat menuliskan pengalaman yang baru saja dihadapi (Dalton, 2009). Setelah menulis dilakukan, klien diarahkan untuk menyempurnakan dan membaca kembali tulisannya. Tujuan pada tahap kedua ini adalah untuk mengeksplorasi reaksi yang muncul pada klien ketika dihadapkan pada situasi tertentu.

**c. Juxtaposition atau Feedback**

Tahap ketiga dalam terapi menulis ekspresif merupakan sarana refleksi yang mendorong klien untuk mendapatkan kesadaran dan inspirasi baru mengenai nilai, sikap, maupun perilaku dan pada akhirnya dapat memperoleh pemahaman lebih dalam tentang dirinya. Inti dalam tahap ini adalah mengetahui perasaan klien saat menyelesaikan ataupun membaca kembali tulisannya. Kegiatan menulis yang telah

dilakukan klien pada tahapan sebelumnya akan dibaca, direfleksikan dan didiskusikan dengan orang yang dipercaya oleh klien.

**d. *Application To The Self***

Tahapan terakhir dalam Terapi Menulis Ekspresif adalah klien akan diarahkan untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang telah didapat ke dunia nyata. Terapis atau eksperimental perlu merefleksikan manfaat dari menulis yang dilakukan klien. Selanjutnya, terapis akan membantu klien untuk mengintegrasikan apa yang selama ini ditulis, dipelajari dan merefleksikan beberapa hal yang perlu dirubah dan tetap dipertahankan. Selain itu, terapis perlu menanyakan kondisi tidak nyaman yang mungkin timbul selama proses terapi menulis berlangsung dan bersedia membantu kesulitan atau masalah yang dialami klien.

**5. Kelebihan dan Kekurangan Terapi Menulis Ekspresif**

Kekurangan dari teknik terapi ini adalah tidak semua individu jujur pada dirinya sendiri, sehingga beberapa pengalaman atau perasaan tidak dituliskan. Selain itu, tidak adanya batasan gaya kata dan bahasa membuat terapis terkadang kesulitan memahami apa yang klien tulis.

Sedangkan Aldrich (2010) menerangkan kelebihan yang terdapat pada *expressive writing therapy* adalah :

- a. Kerahasiaan yang terjaga

Kerahasiaan hasil tulisan klien sangat terjaga, karena yang dapat mengetahui dan membaca tulisan tersebut hanya klien, terapis atau peneliti.

- b. *Expressive Writing Therapy* sebagai metode alternative bagi klien yang malu mengungkapkan secara langsung perasaan yang ada dalam dirinya kepada terapis. Maka dengan menulis, klien dapat bebas mengungkapkan emosinya.
- c. Kebiasaan menulis yang dibangun oleh klien akan memberi dampak positif seperti mengembangkan kemampuan menyampaikan dan memecahkan masalahnya serta melatih kognitif klien.

## **6. Menulis dalam Perspektif Islam**

Habib Zain (2006) menjelaskan bahwa banyaknya manfaat yang akan diperoleh dari kegiatan menulis ataupun mengarang. Dengan menulis dapat memudahkan dalam memahami dan menghafal ilmu. Salah satu cara untuk memperoleh ilmu dan membekas di hati dan otak manusia adalah dengan membaca dan menulis pengetahuan tersebut.

Pentingnya aktivitas menulis sebagaimana Rasulullah memerintahkan dalam riwayat Hudzaifah ra. Rasulullah bersabda Tulislah ilmu itu sebelum hilangnya ulama, dan sesungguhnya hilangnya ilmu itu disebabkan oleh wafatnya ulama. (HR. Ibnu Najjar). Surah Al-Alaq ayat 1-5 sebagai wahyu pertama kepada Nabi Muhammad SAW. merupakan salah satu perintah pentingnya

membaca. Wahbab Zuhaili (1991) menjelaskan bahwa wahyu yang turun kepada Rasulullah SAW tidak hanya berupa peringatan untuk membaca, tetapi juga pentingnya menulis. Kata “iqra” yang disandingkan dengan kata “allama bil qalam” diartikan sebagai isyarat bahwa membaca dan menulis merupakan kesatuan aktivitas yang berkaitan.

Ungkapan Imam Syafii yang dikutip oleh Hamka “Ilmu pengetahuan adalah binatang buruan dan tulisan adalah tali yang menjadi pengikat buruan tersebut, maka dari itu, ikatlah hewan buruan tersebut dengan tali yang kuat”. Berdasarkan ungkapan tersebut mengatakan bahwa ingatan tidak dapat dijadikan sebagai ikatan ilmu dikarenakan ingatan manusia mungkin saja melemah bahkan hilang seiring berjalannya waktu. Namun, dengan tulisan, ikatan ilmu pengetahuan akan bertahan lama dan semakin luas.

### **C. Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Korban Kekerasan di Kota Probolinggo**

Segala bentuk kekerasan pada anak baik ringan maupun berat akan membekas dalam ingatan anak (Nafisah, 2019). Tentunya hal ini akan mengakibatkan sejumlah gangguan atau hambatan dalam kehidupan anak. Selain luka secara fisik, gangguan secara psikologis akibat kekerasan salah satunya anak menjadi lebih agresif, terganggunya hubungan sosial, cemas, hingga gangguan kepribadian (Lestari, 2016). Pengalaman tidak menyenangkan mengenai tindakan kekerasan seksual mengakibatkan

perasaan tidak aman berada dilingkungan sosial, kecemasan sosial, dan menghindari keramaian (Harendza dkk., 2018). Salah satu faktor terjadinya kecemasan sosial menurut Durand (2006) adalah individu mengalami trauma sosial riil. Pengalaman traumatik akan memunculkan kecemasan dan panik ketika menghadapi situasi sosial yang sama. Thalib (dalam Mayestika 2009) juga mengungkapkan salah satu faktor seseorang mengalami cemas sosial adalah faktor lingkungan yang tidak mendukung seseorang. Sejalan dengan teori tersebut, stigma buruk yang berkembang di masyarakat mengenai korban kekerasan menciptakan rendahnya dukungan sosial yang diberikan lingkungan sekitar kepada korban kekerasan. Masyarakat masih menganggap korban kekerasan sebagai aib masyarakat. Hal ini berdampak pada perilaku mengucilkan korban kekerasan oleh masyarakat sekitar. Sehingga, salah satu dampak buruk yang dirasakan oleh korban kekerasan adalah perasaan takut akan penilaian negatif dan rasa malu (Rizki, dkk 2015).

Menurut Rachmayanie, Sari, & Sulistiyana (2016), kecemasan merupakan ketegangan dai dalam atau luar diri seseorang sebagai akibat dari ingatan tentang pengalaman menyakitkan. Kecemasan sosial muncul ketika seseorang takut atau khawatir tentang penilaian orang lain terhadap dirinya dan cenderung menghindari sitiasi tersebut (Varcarolis & Halter, 2010). Berbagai upaya psikoterapi dilakukan untuk mengurangi kecemasan sosial pada korban kekerasan. Terapi yang terbukti efektif dilakukan seperti pelatihan asertivitas, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), teknik menggambar dan terapi menulis ekspresif. Terapi

menulis ekspresif dinilai sesuai dan cocok digunakan untuk intervensi psikologi korban kekerasan, Konsep menulis ekspresif ini sesuai dengan kecemasan yang dialami korban kekerasan yaitu sebagai media katarsis atau pelepasan emosi dan perasaan yang dipendam oleh individu sehingga selanjutnya dapat menemukan solusi dan insight baru untuk mengatasi permasalahannya. Secara umum terapi menulis ekspresif meningkatkan kemampuan mengekspresikan emosi dalam dirinya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada orang lain. Tidak sedikit dari korban enggan untuk menyampaikan perasaan cemas yang dirasakan karena malu akan stigmatisasi buruk dari masyarakat sebagai korban kekerasan. Menurut Baron & Byrne (1997) aktivitas katarsis dengan menulis ini dapat melepaskan emosi dan mengontrol perasaan serta pikiran saat ini. Pennebaker (1997) mengungkapkan bahwa nilai penting dari menulis adalah individu dapat mengurangi pengekangan dalam dirinya dan memberikan pemahaman baru tentang dirinya sendiri. Menurut Bolton (2011) terapi menulis ekspresif berguna untuk upaya memahami diri sendiri untuk menghadapi kecemasan, depresi dalam kehidupan seseorang. Selain dapat menurunkan ketegangan dan kecemasan, terapi menulis ekspresif juga dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi masalahnya sendiri dikemudian hari (Gorelick, dalam Malchiodi, 2007).

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian yaitu dugaan atau jawaban sementara terhadap permasalahan suatu penelitian yang secara teoritis dianggap paling tinggi



tingkat kebenarannya (Anggun Resdasari, dkk. 2020). Adapun hipotesis yang akan diujikan dalam penelitian ini adalah:

Ho : Tidak adanya perubahan tingkat kecemasan sosial pada korban kekerasan sebelum dan sesudah diberikannya terapi menulis ekspresif. Artinya, skor kecemasan sosial setelah diberikan terapi menulis ekspresif tidak menurun dan tidak adanya perubahan perilaku yang positif pada subjek. Hal ini berarti bahwa terapi menulis ekspresif tidak efektif dalam menurunkan kecemasan sosial yang dialami oleh korban kekerasan.

Ha : Adanya perubahan tingkat kecemasan sosial pada korban kekerasan sebelum dan sesudah diberikannya terapi menulis ekspresif. Artinya, skor kecemasan sosial setelah diberikan terapi menulis ekspresif menurun dan terlihat adanya perubahan perilaku yang positif pada subjek. Hal ini berarti bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan kecemasan sosial yang dialami oleh korban kekerasan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Pendekatan Penelitian**

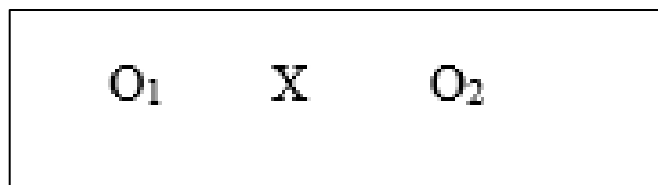
Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian dengan mengontrol satu variabel penelitian sehingga mempengaruhi variabel yang lain (Andi dkk 2018). Gay (1991) mendefinisikan penelitian eksperimental sebagai satu satunya metode dengan keakuratan yang tinggi. Artinya hipotesis sebab akibat dalam penelitian dapat teruji dengan benar menggunakan metode tersebut. Dalam penerapannya, metode eksperimen memanipulasi satu atau lebih variabel penelitian dengan perlakuan khusus dan akan melihat pengaruh yang ditimbulkan terhadap variabel yang lain. Gay, L.R. (1991). Metode penelitian eksperimen bertujuan untuk mengungkap adanya kemungkinan hubungan sebab akibat ketika memberikan suatu perlakuan atau *treatment* khusus kepada salah satu variabel penelitian. Peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen untuk menguji efektivitas terapi menulis ekspresif untuk mengurangi kecemasan sosial pada korban kekerasan di Kota Probolinggo.

#### **B. Rancangan Eksperimen**

Peneliti menggunakan rancangan eksperimen kuantitatif pre-experimental. Metode pre-eksperimen adalah suatu jenis metode eksperimen yang bertujuan mencari hubungan sebab akibat treatment terhadap satu kelompok penelitian (Sugiyono 2013). Desain eksperimen

yang digunakan oleh peneliti adalah *one-group pretest-posttest design*. Artinya dalam pemberian *treatment*, hanya ada satu kelompok eksperimen tanpa ada kelompok kontrol sebagai pembanding. Desain ini digunakan peneliti untuk melihat pengaruh dari *treatment* melalui hasil *pre-test* yang diberikan diawal dan hasil *post-test* setelah *treatment* (Anggun dkk 2020).

*Pre-test* dan *post-test* yang diberikan pada subjek penelitian sebelum dan sesudah *treatment* terapi menulis ekspresif berupa skala kecemasan sosial. Pemberian *pre-test* bertujuan untuk mengetahui pengukuran awal tingkat kecemasan sosial yang dialami anak korban kekerasan di Kota Probolinggo. Selanjutnya diberikan perlakuan berupa terapi menulis ekspresif sebagai bentuk eksperimen. Lalu dilanjutkan dengan *post-test* untuk melihat adanya pengaruh *treatment* terhadap penurunan kecemasan sosial. Desain penelitian *one group pretest-posttest design* menurut Anggun dkk (2020) adalah sebagai berikut:



**Gambar 3.1 : Pola Penelitian Metode *One Group Pretest-Posttest Design***

Keterangan :

- O<sub>1</sub> : Penilaian sebelum perlakuan (*pretest*)
- X : Perlakuan Terapi Menulis Ekspresif
- O<sub>2</sub> : Penilaian setelah perlakuan (*posttest*)

### C. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel diartikan sebagai menyebutkan variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian. Variabel diartikan sebagai faktor penting dalam sebuah gejala yang akan diteliti (Eva, 2014). Variabel penelitian adalah segala objek dan fenomena yang diobservasi, dikontrol, dan dimanipulasi oleh peneliti dalam sebuah penelitian. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Terikat (*dependent variable*), yaitu variabel yang dipengaruhi atau berperan menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial (Eva, 2014)
2. Variabel Bebas (*independent variable*), yaitu variabel yang menjadi sebab atau mempengaruhi variabel terikat dalam sebuah penelitian. independent variable dalam penelitian ini adalah terapi menulis ekspresif

### D. Definisi Operasional Variabel

Syahrum dan Salim (2014) menjelaskan bahwa definisi operasional adalah definisi suatu variabel yang didasarkan pada sifat yang dapat diamati. Definisi operasional juga berarti batasan yang dibuat peneliti terhadap variabel yang digunakan dalam penelitian. Batasan pengertian pada masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

## 1. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan rasa takut menghadapi situasi sosial atau khawatir yang berlebihan dalam atas penilaian buruk dari orang lain sehingga individu cenderung menarik diri dari interaksi sosial sesama manusia (Fischer & Corcoran, 2007). APA (*American Psychological Association*) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai ketakutan yang ada dalam diri individu terhadap situasi sosial atau perasaan takut dipermalukan. Menurut La Greca dan Lopez mengungkapkan terdapat tiga aspek kecemasan sosial yaitu ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain, penghindaran sosial dalam situasi dan orang yang baru, serta penghindaran sosial dalam situasi dan orang yang sudah dikenal.

## 2. Terapi Menulis Ekspresif (*Expressive Writing Therapy*)

Menulis ekspresif merupakan proses menuangkan segala sesuatu yang dipendam berupa emosi, perasaan, ketakutan dan ingatan mengenai pengalaman buruk yang pernah dialami kedalam bentuk tulisan bebas. dalam perspektif kognitif, terapi menulis ekspresif dapat membantu proses asimilasi kognitif mengenai peristiwa yang membekas di ingatan (Greenberg, 1996 dalam Hidayati, 2008). menurut (Hynes & Thompson, 2006) terdapat empat tahapan yang perlu dilakukan yaitu *recognition atau initial write* merupakan tahap pembuka dalam sesi menulis, *writing Exercise* adalah tahap menulis ekspresif dimulai, *Juxtaposition atau Feedback* dan yang terakhir *Application To The Self*.

## **E. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah semua objek berupa benda hidup atau mati yang akan diteliti. Sugiyono (2003) mendefinisikan populasi adalah wilayah generalisasi objek atau subjek dengan karakteristik tertentu untuk diteliti. Dalam sebuah penelitian, perlu menentukan kelompok subjek yang memiliki karakteristik sama yang membedakan dengan kelompok subjek yang lain. Furqon (2001) menerangkan bahwa sekumpulan orang yang menjadi populasi setidaknya memiliki satu karakteristik yang sama. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Korban Kekerasan di Kota Probolinggo pada tahun 2021 dan 2022. Data yang didapatkan dari P2TP2A (Pusat Pelayanan Terpadu Perlindungan Perempuan dan Anak) Kota Probolinggo, sebanyak 15 kasus selama tahun 2022.

### **2. Sampel**

Sampel penelitian merupakan sebagian dari populasi yang dijadikan objek penelitian dan hasilnya akan digeneralisasikan pada populasi. Dalam pengambilannya, sampel harus mewakili populasi. Teknik menentukan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel yang diambil dengan teknik tersebut adalah sampel dengan pertimbangan kriteria khusus yang ditentukan peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Penentuan sampel penelitian mempertimbangkan data dan hasil wawancara petugas P2TP2A. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah remaja berusia 15-18

tahun, korban kekerasan di Kota Probolinggo yang bersedia menjadi subjek penelitian, berjumlah 5 orang.

#### **F. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Kantor P2TP2A Kota Probolinggo (Pusat Pelayanan Terpadu Perlindungan Perempuan dan Anak) dimulai pada tanggal 1 September 2022

#### **G. Prosedur Eksperimen**

Prosedur penelitian eksperimen ini dibagi menjadi tiga tahapan besar, yaitu tahap persiapan, tahap pemberian treatment dan tahap pasca pemberian treatment.

##### **1. Tahap Persiapan**

- a. Wawancara pada petugas dan psikolog P2TP2A mengenai korban kekerasan di Kota Probolinggo dan juga masalah utama yang dihadapi oleh korban.
- b. Studi dokumentasi mengenai data korban kekerasan di Kota Probolinggo.
- c. Studi literatur tentang problem utama korban kekerasan yaitu kecemasan menghadapi lingkungan sosial dan intervensi yang tepat yakni terapi menulis ekspresif
- d. Membuat instrumen penelitian untuk pre-test dan post-test yaitu skala kecemasan sosial.

- e. Melakukan konsultasi dan menguji validitas instrumen penelitian dengan bantuan *IBM SPSS 26 for Windows*
- f. Mencari psikolog ahli sebagai pendamping experimenter dalam pemberian treatment terapi menulis ekspresif
- g. Membuat rancangan modul treatment (Modul Terapi Menulis Ekspresif)
- h. Melakukan konsultasi modul *treatment* kepada ahli
- i. Mencari subjek penelitian yang bersedia dan sesuai dengan kriteria yang ditentukan yaitu remaja korban kekerasan berusia 15-18 tahun di Kota Probolinggo. Penetapan subjek dilakukan atas rekomendasi Petugas dan Psikolog P2TP2A.
- j. Mempersiapkan *inform consent* sebagai lembar kesediaan menjadi subjek penelitian dan mengikuti rangkaian treatment.
- k. Menyebarkan skala pretest untuk subjek
- l. Mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan selama proses treatment.

## 2. Tahap Pemberian *Treatment*

*Treatment expressive writing therapy* yang digunakan peneliti terdapat beberapa sesi, diantaranya :

- a. *Recognition* atau *Initial Write*
- b. *Examination* atau *Writing Exercise*
- c. *Juxtaposition* atau *Feedback*
- d. *Aplication To The Self*



3. Tahap Pasca Pemberian *Treatment*
  - a. Menyebarkan skala *post-test* untuk subjek
  - b. Melakukan *follow up*

## H. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Observasi

Salah satu metode pengumpulan data pertama dalam penelitian ini adalah observasi. Pengamatan dalam penelitian dapat berupa sikap responden atau fenomena yang terjadi.

### 2. Wawancara

Teknik pengumpulan data wawancara adalah hasil tanya jawab antara peneliti dengan sumber informasi yang mendukung topik penelitian. dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur untuk menggali data. Peneliti memberikan pertanyaan secara bebas kepada informan yaitu petugas P2P2A dan Psikolog.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi diartikan sebagai metode pengumpulan data dengan menganalisis data-data terkait topik penelitian yang dilakukan. Pengumpulan data dokumentasi ini dapat berupa rekap data korban kekerasan, data pengaduan, lembar hasil asesment, dan foto dokumentasi.

#### 4. Skala

Azwar (2014) mendefinisikan skala sebagai sekumpulan pertanyaan yang digunakan dalam penelitian untuk mengetahui data dari variabel tertentu yang diambil dari subjek. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala likert dengan dilengkapi empat pilihan jawaban. Skala likert tersebut digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami korban kekerasan.

### I. Instrumen Penelitian

Jenis instrumen penelitian yang digunakan adalah skala. Model skala dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Skala kecemasan sosial dibuat dengan model skala likert dengan empat pilihan jawaban yang disediakan. Empat pilihan jawaban tersebut diantaranya Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Setiap butir jawaban akan diberi skor 4,3,2,1 untuk skala positif (Favorable). Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami.

**Tabel 3.1 : Skor Skala Likert**

Jawaban	Favorable (+)	Unfavorable (-)
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

### Skala Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah perasaan khawatir dan takut yang terjadi pada seseorang ketika berinteraksi di lingkungan sosialnya (Brecht dalam Nainggolan, 2011). Ketakutan tersebut dapat berupa khawatir mendapatkan penilaian buruk tentang dirinya dari orang lain. Sehingga membuat seseorang menutup diri dan cenderung menjauhi lingkungan sosial. Skala kecemasan sosial yang digunakan mengacu pada teori La Greca dan Lopez dengan 3 aspek kecemasan sosial yaitu ketakutan akan adanya penilaian negatif orang lain tentang dirinya (FNE) , penolakan terhadap lingkungan baru ataupun teman sebaya yang tak dikenal sebelumnya (SAD-New) dan Penolakan terhadap perkumpulan teman-teman sebayanya secara umum (SAD-General)

Berdasarkan ketiga aspek tersebut, disederhanakan dalam bentuk kalimat-kalimat aitem yang lebih jelas dan mudah dipahami

**Tabel 3.2 : Kisi-kisi Skala Kecemasan Sosial**

Aspek	Nomor Aitem Favorable	Total
Ketakutan akan Evaluasi Negatif (FNE)	1,2,3,4,5,6,7,8	8
Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing (SAD-New)	9,10,11,12,13, 14	6
Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. (SAD-General)	15, 16, 17, 18	4

Total	18
-------	----

## **J. Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Alat Ukur Penelitian**

Validitas ialah suatu konsep evaluasi alat tes dalam penelitian meliputi kelayakan, kebermanfaatan, kesesuaian informasi tertentu dengan skor tes yang berkaitan. Validitas merupakan suatu ukuran untuk menunjukkan tingkat kesahihan suatu alat ukur (Suharsimi,2013). Uji validitas instrumen dalam penelitian ini yakni dengan bantuan *IBM SPSS 26 for Windows*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas yaitu aitem dikatakan valid apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (Riduwan, 2009).

Reliabilitas adalah proses pengukuran sejauh mana aitem memiliki konsistensi, kestabilan dan keajegan (Azwar, 2015). Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *IBM SPSS 26 for Windows*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas yaitu apabila Nilai Cronbach's Alpha  $> r_{tabel}$  maka aitem dikatakan konsisten atau reliabel.

### **2. Modul Penelitian**

Validitas modul terapi menulis ekspresif menggunakan metode Content Validity Ratio (CVR). Terdapat empat orang expert judgement menilai modul penelitian yang telah ditulis oleh peneliti.

**Tabel 3.3 : Nama Expert Jugdement Validasi Modul**

<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>
Novia Sholichah., S.Psi, M.Psi, Psikolog	Dosen Fakultas Psikologi
Aries Dirgayunita., S.Psi, M.Psi, Psikolog	Psikolog P2TP2A
Anik Widayanti., S.Psi, M.Psi, Psikolog	Guru BK
Mariya Manna., S.Psi, M.Psi, Psikolog	Psikolog Klinis RSUD

### **3. Validitas Proses Terapi Menulis Ekspresif**

Terapi menulis ekspresif yang digunakan peneliti untuk menurunkan kecemasan sosial pada korban kekerasan yaitu terdiri dari empat tahapan dengan masing-masing instruksi sebagai berikut :

*a. Recognition atau Initial Write*

Pada tahap pembuka menulis ini subyekdiminta untuk menuliskan dalam bentuk kalimat pendek atau paragraf secara bebas mengenai kondisi emosi dan perasaannya saat ini. Pada tahap ini akan merelaksasi, memfokuskan pikiran, membuka imajinasi dan menghilangkan memori menakutkan yang muncul, serta mengevaluasi mood subjek.

*b. Examination atau Writing Exercise*

Pada tahap ini subjek mulai menuliskan mengenai pengalaman traumatik yang pernah dialami di masa lalu atau yang baru saja terjadi. Selain itu, subjek diminta pula menuliskan emosi dan perasaannya ketika mengalami peristiwa tersebut. Selanjutnya subjek mulai menganalisis dampak dari

pengalaman traumatis tersebut pada dirinya saat ini salah satunya kecemasan sosial.

*c. Juxtaposition atau Feedback*

Subjek diminta untuk menganalisis lebih dalam mengenai apa saja bentuk kecemasan sosial yang dialaminya saat ini. Selanjutnya, subjek mulai mendiskusikan dengan orang terpercayanya seperti psikolog atau peneliti untuk mencari solusi permasalahannya.

*d. Application to the Self*

Setelah mendapat insight dari psikolog ataupun peneliti, subjek mulai menuliskan target dan motivasi untuk mengurangi kecemasan sosial dan dampak buruk lainnya yang diakibatkan dari peristiwa kekerasan yang dialaminya. Target dan motivasi tersebut satu per satu mulai diterapkan dalam kehidupan sehari-hari subjek untuk menurunkan kecemasan sosialnya.

## **K. Metode Analisis Data**

Analisis statistik data dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik uji non parametrik. Analisis non parametrik ialah metode statistik yang digunakan dengan mengabaikan asumsi penggunaan metode parametrik yaitu terkait distribusi normal. Analisis non parametrik dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk penelitian yang menguji adanya perbedaan sebelum dan sesudah suatu perlakuan. Dasar pengambilan keputusan dalam uji hipotesis *Wilcoxon*

adalah apabila nilai sig.  $>0.05$  maka  $H_0$  dalam penelitian ini diterima dan  $H_1$  ditolak

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. PELAKSANAAN PENELITIAN**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di P2TP2A Kota Probolinggo yang terletak di jalan Yos Sudarso Utara, Mangunharjo, Kecamatan Mayangan Kota Probolinggo. P2TP2A atau Pusat Pelayanan Terpadu Perlindungan Perempuan dan Anak merupakan tempat pelayanan terintegrasi yang dibentuk oleh pemerintah dalam upaya perlindungan perempuan dan anak dari tindakan kekerasan. P2TP2A melayani konsultasi permasalahan perempuan dan anak, konsultasi hukum, konsultasi mengenai pemulihan trauma, pusat rujukan, penyediaan rumah aman dan lain sebagainya. Selain itu P2TP2A juga melayani pengaduan tindak kekerasan terhadap perempuan dan anak di wilayah kota Probolinggo.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Simfoni PPA Kota Probolinggo mengenai kasus kekerasan selama 3 tahun terakhir mengalami kenaikan jumlah kasusnya. Pada tahun 2019 tercatat sebanyak 26 kasus kekerasan dengan bentuk kekerasan seksual sebanyak 11 kasus, psikis sebanyak 6 kasus dan fisik sebanyak 5 kasus. Pada tahun 2020, memasuki masa pandemi Covid-19 kenaikan yang signifikan terlihat pada kasus kekerasan di Kota Probolinggo. Sebanyak 45 kasus masuk dalam data Simfoni PPA. Jika sebelumnya kekerasan fisik menduduki posisi tertinggi, pada tahun 2020 kekerasan



fisik yang terjadi dalam rumah tangga atau KDRT berada pada urutan pertama. Pada tahun berikutnya masih mengalami kenaikan dengan jumlah kasus kekerasan yang terjadi sebanyak 47 kasus. Data Juli 2022, Simfoni PPA mencatat banyaknyapembahasan kasus kekerasan pada perempuan dan anak yang masuk yaitu 15 kasus. Selain itu, diketahui bahwa lingkup terjadinya kekerasan paling tinggi berada di lingkungan rumah tangga. Kasus kekerasan pada perempuan dan anak selanjutnya diproses dengan melibatkan berbagai pihak yang berwenang seperti kepolisian, dinas kesehatan melalui dokter di rumah sakit, psikolog dan lainnya. Pemeriksaan dan assesment yang dilakukan di awal akan mempermudah proses penyelesaian kasus kekerasan. Psikolog mengungkapkan bahwa assesment yang dilakukan pada korban kekerasan sebagian besar mengindikasikan adanya kecemasan sebagai akibat dari pengalaman traumatik yang dihadapinya.

*“Setelah pengaduan kasus itu masuk dan diproses, kita ada asesment awal untuk korban, disana biasanya saya menggunakan beberapa pertanyaan, atau mungkin dengan tes grafis. Kebanyakan dari gambar mereka menunjukkan adanya rasa cemas yang dimunculkan.”*

Pernyataan psikolog tersebut diperkuat dengan perilaku yang ditunjukkan oleh beberapa korban kekerasan.

*“tidak hanya dari psikotes mereka terindikasikan kecemasan, setelah kasus selesai biasanya ada pendampingan yang saya lakukan dengan mengunjungi rumah korban untuk melihat perkembangan korban bagaimana. Beberapa korban enggan untuk masuk ke sekolah atau mengurung diri dirumah karena takut dibully oleh teman-temannya. Itu salah satu bentuk cemas juga”*

*“Bahkan ada kasus kekerasan verbal berupa bullying yang dialami oleh seorang siswa. Dimana dampaknya, anak ini tidak mau pergi kesekolah karena rasa cemas dan takut akan dibully itu tadi. Bahkan, meskipun*

*sekarang pun ia mau ke sekolah, harus ditemani oleh orang tuanya dari awal pelajaran hingga pulang sekolah”*

Pengalaman traumatik yang dihadapi korban kekerasan di masa lalu dapat mempengaruhi kehidupan selanjutnya. Kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain kerap kali dirasakan oleh mereka. Hal ini juga disebabkan oleh adanya stigma buruk yang berkembang di masyarakat mengenai korban kekerasan, khususnya kekerasan seksual. Wawancara dengan salah satu staff P2TP2A mengungkapkan bahwa :

*“Sudah sering kita dengar bahwa seseorang yang mengalami kekerasan terutamanya kekerasan seksual akan dianggap sebagai aib dilingkungannya. Sehingga banyak dari korban-korban kekerasan ini menjadi seseorang yang pendiam menutup diri dan tidak mau berkomunikasi. Padahal yang bisa membantu mereka untuk keluar dari situasi itu adalah diri mereka sendiri yang perlahan-lahan harus bisa percaya diri untuk menjadi lebih baik, mengikhlaskan yang sudah terjadi dan terus melanjutkan hidup”*

Berdasarkan hasil temuan di lapangan dan hasil wawancara yang dilakukan kepada staff P2TP2A serta psikolog menunjukkan timbulkan kecemasan sosial yang dialami korban kekerasan. Kecemasan sosial yang dialami oleh korban kekerasan menjadi perhatian serius yang harus segera ditangani. Rasa cemas tersebut akan menghambat individu dalam berinteraksi di lingkungan sekitarnya. Hal ini terlihat ketika korban merasa khawatir untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, khawatir akan pendapat orang lain mengenai dirinya dan juga merasa tidak nyaman meskipun berada di lingkungan orang-orang yang dikenalnya.

## **2. Waktu Penelitian**

Pelaksanaan penelitian dilakukan mulai dari tanggal 5 September – 05 Desember 2022 dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

a. 12 September 2022

Wawancara Staff P2TP2A

b. 19 September 2022

Wawancara Psikolog P2TP2A

c. 23 September – 21 Oktober 2022

Penusunan Proposal, Modul dan Skala Penelitian

d. 24 Oktober 2022

Professional Judgement Skala Penelitian

e. 24 Oktober 2022

Profesional Judgement Modul Penelitian

f. 8 November – 25 November 2022

Memberi Perlakuan Terapi Menulis Ekspresif pada Subjek

g. 01- Desember – 04 Desember 2022

Follow up subjek penelitian

## **3. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah korban kekerasan di kota probolinggo yang diambil dari data Simfoni PPA Kota Probolinggo. Jumlah subjek yaitu 5 orang dengan usia 15-18 tahun. Pemilihan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling dengan kategori pemilihan yaitu subjek berusia 15-18 tahun, dapat menulis

dan membaca serta bersedia mengikuti treatment terapi menulis ekspresif. Pemilihan subjek didasarkan atas rekomendasi Staff P2TP2A dan diperkuat dengan hasil wawancara psikolog P2TP2A mengenai assesment pada korban kekerasan. Subjek yang mengikuti treatment terapi menulis ekspresif diantaranya 1 orang korban kekerasan verbal atau psikis, 2 orang korban kekerasan seksual dan 2 orang korban kekerasan fisik.

**Tabel 4.1 Baseline Korban Kekerasan**

<b>Nama</b>	<b>Jenis Kekerasan</b>	<b>Keterangan Waktu</b>
Subjek JS	Kekerasan Verbal	Terjadi pada tahun 2022
Subjek GH	Kekerasan Seksual	Terjadi pada tahun 2022
Subjek AL	Kekerasan Seksual	Terjadi pada tahun 2021
Subjek TA	Kekerasan Fisik	Terjadi pada tahun 2021
Subjek DV	Kekerasan Fisik	Terjadi pada tahun 2021

## **B. HASIL PENELITIAN**

Subjek korban kekerasan yang mengikuti terapi menulis ekspresif sesuai dengan intruksi yang diberikan peneliti pada tiap tahapan menulis. Pada tahapan menulis pertama, yaitu *Recognition atau Initial Write* subjek

menuliskan perasaan dan emosinya saat ini. Seluruh subjek menuliskan dengan detail bagaimana kondisinya saat ini dan emosi apa saja yang terlibat. Beberapa subjek menuliskan dengan kalimat yang panjang dan menjadi sebuah paragraf yang runtut. Beberapa subjek yang lain hanya menuliskan kalimat singkat.

Pada tahapan selanjutnya, yaitu *examination atau writing exercise* subjek mengawali tulisan dengan bercerita tentang kronologi, emosi yang dirasakan, dan orang-orang yang terlibat dalam peristiwa traumatis dimasa lalu. Subjek juga menuliskan apa saja perubahan yang dialaminya setelah mengalami kekerasan.

Pada tahap ketiga yaitu *juxtaposition atau feedback* subjek mulai menganalisis dampak peristiwa traumatis tersebut dalam bentuk poin-poin singkat. Subjek kemudian kembali merefleksikan tulisan tersebut dan mendiskusikan dengan psikolog untuk mengurangi dampak negatif tersebut.

Pada tahap terakhir, subjek memulai tulisan dengan kalimat motivasi dan komitmen untuk memperbaiki diri. Subjek perlahan-lahan menerapkan target yang telah dituliskannya. Ketika subjek menemukan kendala, subjek kembali menghubungi psikolog untuk mencari solusinya.

## **1. Ringkasan Hasil Penelitian**

Dibawah ini merupakan tabel ringkasan hasil penelitian pemberian perlakuan terapi menulis ekspresif pada korban kekerasan di Kota Probolinggo. Pada tabel tersebut berisi gambaran atau kondisi masing-

masing subjek sebelum mendapat perlakuan, perkembangan subjek pasca pemberian perlakuan dan hasil perkembangan follow up.

**Tabel 4.2 Ringkasan Hasil Penelitian**

Nama	Pra Perlakuan	Pasca Perlakuan	Follow Up
Subjek JS	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Khawatir dengan apa yang orang lain katakan</li> <li>➤ Merasa orang lain mengejek/membicarakan akan dirinya</li> <li>➤ Khawatir jika harus tampil depan umum</li> <li>➤ Kesulitan dalam meminta bantuan orang lain</li> <li>➤ Perilaku menghindar dan diam ketika berada dalam sekelompok orang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mampu menganalisis dampak dari kekerasan</li> <li>➤ Mampu menuliskan target dan motivasi</li> <li>➤ Merasa lebih tenang dan emosi terkontrol</li> <li>➤ Berusaha untuk berkomunikasi dengan orang lain</li> <li>➤ Melatih kepercayaan diri ketika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Subjek masih rutin meluapkan emosinya melalui tulisan</li> <li>➤ Menjadikan menulis sebagai media curhat</li> <li>➤ Mengaplikasikan hal positif yang sudah ditulis sebelumnya</li> </ul>

		didepan umum	
Subjek GH	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Seorang yang pendiam dan pemalu</li> <li>➤ Menghindari berinteraksi sosial (menutup diri)</li> <li>➤ Merasa orang lain dan teman tidak menyukainya</li> <li>➤ Merasa orang lain membicarakannya</li> <li>➤ Takut diejek</li> <li>➤ Menolak untuk difoto ketika bertemu peneliti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menceritakan dengan detail peristiwa traumatik</li> <li>➤ Menuliskan kondisi bagaimana kecemasan itu muncul</li> <li>➤ Menganalisis kecemasan dan mencari solusinya</li> <li>➤ Mampu mengendalikan rasa cemas ketika berinteraksi</li> <li>➤ Adanya perasaan yang lebih nyaman dan tenang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Subjek masih melakukan kegiatan menulis ekspresif</li> <li>➤ Subjek merasa lebih lega</li> <li>➤ Subjek mendapat insight baru unruk hidup lebih baik</li> <li>➤ Subjek menuliskan harapan untuk dirinya</li> </ul>
Subjek	➤ Orang yang sangat	➤ Menuliskan	➤ Subjek jarang

AL	<p>tertutup dalam keluarganya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berusaha menampilkan diri yang kuat</li> <li>➤ Khawatir dengan apa yang dipikirkan dan dikatakan orang lain</li> <li>➤ Cemas ketika tampil didepan umum</li> <li>➤ Merasa orang lain mengejeknya</li> <li>➤ Membatasi komunikasi dan pertemanan</li> </ul>	<p>perasaannya selama ini</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fokus mengurangi kecemasan dalam dirinya</li> <li>➤ Menulis target dan motivasi untuk merubah diri lebih baik</li> <li>➤ Mengaplikasikan targetnya dalam kegiatan sehari-hari</li> <li>➤ Menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan tenang ketika berkomunikasi dengan orang lain</li> </ul>	<p>menulis karena kesibukan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Subjek menulis ketika ada kejadian menyedihkan dalam hidupnya</li> <li>➤ Subjek ebrusaha memenuhi target yang sudah ditulisnya</li> </ul>
----	---	--	--



<p>Subjek TA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Membatasi komunikasi dengan lingkungan sekitar</li> <li>➤ Merasa terganggu jika diajak komunikasi dengan orang lain</li> <li>➤ Merasa orang lain tidak menyukainya</li> <li>➤ Merasa orang lain mengejeknya</li> <li>➤ Kesulitan dalam meminta bantuan pada orang lain</li> <li>➤ Gugup ketika berada di sekumpulan banyak orang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menganalisis rasa cemas dalam dirinya</li> <li>➤ Menuliskan target dan apa saja yang harus dilakukan</li> <li>➤ Berlatih untuk mengurangi rasa cemas ketika berkumpul dengan orang lain</li> <li>➤ Meningkatnya rasa percaya diri ketika berkomunikasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Subjek masih melakukan kegiatan menulis</li> <li>➤ Subjek mendiskusikan solusi dengan peneliti terkait kecemasannya</li> </ul>
<p>Subjek DV</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Subjek terjerumus dalam pergaulan bebas</li> <li>➤ Ketakutan ketika berinteraksi dengan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menuliskan dengan detail setiap kejadian traumatik</li> <li>➤ Merefleksikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Subjek masih melakukan kegiatan menulis meskipun</li> </ul>

	<p>orang baru</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Takut bertemu dengan orang-orang tertentu</li> <li>➤ Menutup diri dan cenderung pendiam</li> <li>➤ Sulit meminta bantuan orang lain</li> <li>➤ Khawatir dengan pendapat orang lain tentang dirinya saat ini.</li> </ul>	<p>dan mencari solusi untuk rasa cemasnya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menuliskan keinginan dan target untuk kedepan.</li> <li>➤ Berusaha untuk keluar dari lingkup pergaulan bebas</li> <li>➤ berusaha untuk berkomunikasi dengan orang lain.</li> </ul>	<p>hanya dengan kalimat singkat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Subjek menuliskan target dan harapan dimasa depan.</li> </ul>
--	--	---	--

## 2. Tingkat Kecemasan Sosial Subjek Sebelum Diberikan Perlakuan

Sebelum mendapatkan perlakuan berupa terapi menulis ekspresif, subjek diminta untuk mengisi lembar kuesioner berupa skala kecemasan sosial. Hal ini dilakukan untuk mengukur tingkatan

kecemasan sosial yang dialami subjek. Berikut gambaran kondisi awal subjek sebelum mendapatkan perlakuan terapi menulis ekspresif :

**a. Subjek JS**

Subjek menyampaikan bahwa dirinya merasa lelah ketika berada didalam rumah karena harus mendengar kalimat hinaan dan ejekan dari salah satu anggota keluarga terhadap dirinya, ibu dan adik laki-laki. Subjek ingin keluar dari rumah namun disatu sisi subjek malu dan khawatir terhadap pendapat tetangganya

Subjek merasa khawatir dengan apa yang orang lain akan pikirkan dan katakan tentang keluarganya. Sehingga subjek merasa orang lain mengejek atau membicarakannya dibelakang. Hal ini juga berdampak pada subjek kesulitan dalam melakukan sesuatu didepan banyak orang seperti berpendapat atau tampil unjuk bakat di sekolah. Subjek juga kesulitan dalam meminta bantuan kepada orang lain. Akibatnya adanya perilaku menghindar yang ditunjukkan subjek ketika bertemu dengan orang yang baru dikenal.

**b. Subjek GH**

Subjek mendeskripsikan dirinya yang pendiam dan pemalu semenjak mengalami kejadian traumatis dalam hidupnya. Subjek lebih banyak menghabiskan waktu di dalam rumah bersama keluarga dibandingkan berinteraksi dengan teman-teman ketika

memiliki waktu luang. Subjek merasa lebih nyaman jika sendirian dan tidak ada orang lain bersamanya.

Subjek merasa teman-teman dan orang disekitar tidak menyukai dirinya. Subjek juga merasa mereka sedang membicarakan tentang dirinya dan kehidupannya saat ini. Sehingga timbul rasa khawatir teman-temannya mengejek atau menghina dirinya. Sehingga subjek memilih menutup diri dan memilih hanya berkomunikasi dengan orang yang benar-benar ia kenal. Ada perasaan khawatir dalam diri subjek ketika bertemu dengan orang-orang tertentu khususnya teman-temannya. Subjek menolak untuk difoto ketika mengikuti treatment. Hal ini disampaikan subjek karena ia malu dengan dirinya dan tidak ingin orang lain berasumsi tentang dirinya.

**c. Subjek AL**

Subjek adalah seseorang yang sangat tertutup pada keluarga teutamanya ibu akan masalah pribadi yang dialaminya. Subjek sangat jarang berbagi keluh kesah kepada ibunya. Subjek berusaha menampilkan diri yang kuat, tegar dan baik baik saja didepan semua orang. Padahal dalam diri subjek banyak kekhawatiran yang dirasakan.

Subjek merasa khawatir dengan apa yang dipikirkan dan dikatakan orang lain mengenai apa yang terjadi di masa lalu. Hal ini berdampak pada interaksi sosialnya, subjek sering merasa

ketakutan untuk melakukan sesuatu di depan umum atau didepan banyak orang. Ia merasa orang lain akan mengejeknya terkait masa lalu yang menimpa dirinya. Subjek memilih membatasi pertemanan dan komunikasi dengan orang-orang disekitarnya dan memilih menyimpan permasalahannya sendiri dari keluarganya.

**d. Subjek TA**

Subjek memilih membatasi komunikasi dan interaksi dengan orang baru disekitarnya. Subjek lebih merasa nyaman dan aman hanya ketika berada di lingkungan keluarga. Subjek merasa terganggu dengan orang asing yang tiba-tiba berkomunikasi dengan dirinya.

Subjek merasa bahwa orang lain tidak menyukainya bahkan mengejeknya karena apa yang terjadi pada dirinya di masa lalu. Subjek mengaku sulit mempercayai orang lain setelah apa yang terjadi pada dirinya. Sehingga ia kesulitan dalam meminta bantuan pada orang lain ketika mengalami kesulitan. Selain itu, munculnya rasa gugup dan khawatir ketika melakukan sesuatu didepan banyak orang atau berkomunikasi dengan orang baru.

**e. Subjek DV**

Setelah mengalami kekerasan, subjek terbawa arus pergaulan bebas yang merubah tingkah dan perilaku dirinya. Subjek mendeskripsikan dirinya berubah semenjak mengalami

kekerasan. Ketakutan dalam berinteraksi dengan orang lain, membuat subjek kesulitan keluar dari lingkup pertemanan yang kurang baik.

Subjek merasa ketakutan untuk bertemu dengan orang-orang tertentu yang berhubungan dengan masa lalu subjek. Subjek juga memilih diam dan menutup diri dari perkumulan orang-orang yang baru atau tidak dikenalnya. Sehingga hal ini membuat subjek kesulitan meminta bantuan kepada orang lain dan memilih untuk melakukan segala sesuatunya sendiri. Subjek juga merasa khawatir dengan apa yang orang lain katakan mengenai dirinya saat ini ataupun yang berhubungan dengan masa lalu. Terutamanya subjek takut teman-temannya membicarakan dirinya.

Berdasarkan uraian kondisi subjek sebelum mendapat perlakuan terapi menulis ekspresif tersebut, sejumlah subjek cenderung mengalami kekhawatiran mengenai pendapat orang lain tentang dirinya tentang kondisi masa kini dan masa lalu. Hal ini terlihat dari salah satu subjek yang tidak memperkenankan dirinya difoto. Sehingga subjek cenderung menyendiri dan enggan membagikan masalahnya dengan orang lain. Selain itu, trauma dimasa lalu juga mengakibatkan subjek menghindari interaksi sosial baik dengan orang yang sudah lama dikenal dan juga orang asing. Beberapa subjek merasa lebih nyaman untuk hidup menyendiri dan tertutup dengan membatasi komunikasi dengan orang lain. Selain kecemasan sosial, dampak kekerasan yang dirasakan oleh salah satu subjek yaitu

terjerumus dalam pergaulan bebas. Selain itu, salah satu subjek yang lain juga merasakan dampak kekerasan berupa stress yang dialami ketika berada didalam satu rumah dengan pelaku kekerasan verbal.

Selain data deskriptif mengenai gambaran kondisi subjek sebelum mendapat perlakuan, pre-test kecemasan sosial subjek menunjukkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 4.3 Hasil Pre-Test Subjek Kekerasan**

<b>Subjek</b>	<b>Hasil Pre-test</b>	<b>Kategori</b>
Subjek JS	54	Sedang
Subjek GH	63	Tinggi
Subjek AL	59	Sedang
Subjek TA	62	Tinggi
Subjek DV	64	Tinggi

Subjek DV memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dengan hasil pretest 64, selanjutnya subjek GH dengan skor pretest 62 dan subjek TA dengan skor pretest 62. Sedangkan subjek AL dengan skor 59 dan subjek JS dengan skor 54 memiliki tingkat kecemasan yang sedang.

### **3. Tingkat Kecemasan Sosial Subjek Setelah diberikan Perlakuan**

Setelah mengisi kuesioner pre-test, subjek mendapatkan perlakuan berupa terapi menulis ekspresif selama beberapa minggu. Selanjutnya, subjek kembali mengisi kuesioner post-test untuk melihat perkembangan tingkat kecemasan sosial pasca perlakuan. Berikut

merupakan gambaran kondisi subjek setelah diberikan perlakuan terapi menulis eskpresif :

**a. Subjek JS**

1) Minggu Menulis 1

Minggu pertama menulis ekspresif subjek dengan bebas menuliskan pada kondisi dan situasi apa saja yang menyebabkan dirinya mendapat kekerasan verbal dari anggota keluarganya. Subjek juga menuliskan perasaan dan emosi yang dirasakan ketika mendapat hinaan tersebut. Subjek menuliskan berupa poin-poin kejadian, tanggal dan apa saja kalimat yang subjek terima dari orang lain. Dengan begitu subjek lebih mudah pula menganalisis apa saja dampak yang ditimbulkan dari kekerasan verbal yang didapatkan salah satunya rasa cemas.

2) Minggu Menulis 2

Subjek sudah dapat menuliskan bentuk-bentuk kecemasannya. Fokus utama subjek yaitu rasa cemas tentang apa yang orang lain katakan tentang dirinya dan keluarganya. Subjek mulai menganalisis kekhawatiran tersebut dan mendiskusikan dengan peneliti. Subjek akan didorong untuk menemukan solusi menghadapi situasi tersebut. Setelah mendapat feedback subjek kembali menuliskan harapan dan apa saja yang akan subjek lakukan ketika perasaan tersebut muncul kembali.



### 3) Minggu Menulis 3

Subjek kembali memfokuskan untuk menurunkan kecemasan yaitu perasaan gugup dan khawatir ketika harus berinteraksi dengan orang lain. Subjek mendiskusikan dan mulai menuliskan kalimat-kalimat positif untuk membangkitkan kepercayaan dirinya dan mengurangi rasa cemas tersebut.

Setelah mengikuti treatment terapi menulis subjek mendeskripsikan dirinya menjadi lebih tenang dengan emosi yang terkontrol ketika mendapatkan kalimat hinaan dari orang lain. Subjek juga perlahan-lahan memberanikan diri untuk berkomunikasi dengan teman sebayanya meskipun rasa gugup itu masih muncul. Melatih kepercayaan diri ketika berada di depan umum. Selain menuliskan pengalaman menyedihkan yang dialami, subjek juga rutin menuliskan pengalaman menyenangkan sebagai bentuk rasa bersyukur dalam menjalani kehidupannya.

#### **b. Subjek GH**

##### 1) Minggu Menulis 1

Subjek mulai menuliskan kegiatannya sehari hari dan perasaan apa saja yang muncul. Subjek menulis seperti curhat dalam buku. Subjek sangat terbuka untuk menuliskan segala sesuatu yang terjadi dimasa lalu. Subjek menceritakan dengan detail setiap kejadian dan perasaan yang dialaminya.

##### 2) Minggu Menulis 2

Subjek menuliskan kondisi-kondisi dimana subjek merasakan cemas dan khawatir atas pendapat orang lain mengenai dirinya. Subjek juga menuliskan siapa saja orang yang terlibat dan emosi apa yang dimunculkan subjek ketika mengalami peristiwa tersebut. Subjek mampu menganalisis dampak dan apa saja yang harus dilakukan untuk mengurangi dan mencegah rasa cemas itu muncul. Subjek menuliskan bentuk-bentuk perilaku cemas dan selanjutnya menuliskan apa saja yang harus dilakukan untuk mengurangi perilaku tersebut serta bagaimana cara mengatasi jika perilaku tersebut tiba-tiba muncul.

### 3) Minggu Menulis 3

Subjek perlahan sudah mampu mengendalikan dirinya ketika bertemu dengan orang baru atau orang-orang tertentu. Subjek juga mengaku perasaannya menjadi lebih tenang ketika selesai bercerita dengan menulis. Subjek selanjutnya rutin menulis sebagai tempat curhat mengenai peristiwa yang terjadi setiap harinya.

Setelah mengikuti terapi menulis ekspresif, subjek perlahan dapat mengendalikan emosi dalam dirinya khususnya ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Kegiatan menulis ekspresif menjadi rutinitas subjek sebagai tempat curhat atas apa saja yang terjadi dalam dirinya. Subjek merasakan kenyamanan dan rasa lega ketika telah mencurahkan emosinya dalam bentuk menulis.

### c. Subjek AL

#### 1) Minggu Menulis 1

Subjek bersemangat untuk menulis karena merasa memiliki teman untuk mencurahkan perasaannya selama ini. Pada minggu pertama subjek lebih banyak menuliskan mengenai perasaan nya selama mengalami kekerasan. Subjek juga menuliskan siapa saja orang-orang yang terlibat didalam peristiwa tersebut. Subjek dengan bebas menuliskan segala emosinya.

#### 2) Minggu Menulis 2

Pada minggu selanjutnya, subjek mulai menuliskan poin-poin kecemasan dan kekhawatiran yang dialaminya seperti. Perasaan khawatir akan apa yang dipikirkan, dikatakan oleh orang lain. Rasa takut diejek. Subjek juga ingin mengurangi kecemasan mengenai interaksi dengan orang lain.

#### 3) Minggu Menulis 3

Subjek semakin rutin menulis target apa saja yang harus dilakukan untuk mengurangi rasa cemas ketika berinteraksi dengan orang lain. Selain itu subjek menanamkan pemikiran yang positif untuk menghilangkan kekhawatiran mengenai asumsi orang lain mengenai dirinya. Selanjutnya subjek lebih banyak menuliskan kalimat motivasi dan semangat untuk mendorong dirinya lebih baik dan percaya diri.

Setelah mengikuti perlakuan terapi menulis ekspresif subjek sudah mulai mengaplikasikan target-target yang sudah dituliskan. Selain itu, subjek juga sudah berusaha membangun mindset positif untuk mengurangi pikiran negatif yang kerap muncul ketika berhadapan dengan orang lain. Kepercayaan diri subjek lebih meningkat ketika berkomunikasi dengan orang lain dan tidak merasa gugup.

#### **d. Subjek TA**

##### **1) Minggu Menulis 1**

Subjek pada awalnya kebingungan untuk menuliskan emosinya. Setelah beberapa hari, subjek dengan rutin menulis. Subjek memulai menulis dengan satu sampai dua kalimat singkat mengenai perasaannya. Hal ini dikarenakan subjek merasa bingung jika harus menjabarkan perasaannya dalam bentuk kalimat panjang berbentuk paragraf. Selanjutnya subjek dengan bebas menulis kejadian dan emosi yang muncul.

##### **2) Minggu Menulis 2**

Subjek mulai menganalisis dampak yang ditimbulkan dari peristiwa tersebut lalu menuliskan apa saja yang harus dilakukan untuk mengurangi dampak yang terjadi setelah peristiwa tersebut. Subjek membuat poin-poin singkat mengenai apa saja yang dirasakan, dampak dan solusi menangani masalah tersebut serta harapan untuk dirinya.

### 3) Minggu Menulis 3

Subjek mulai mengaplikasikan motivasi dan kalimat positif yang telah dituliskan sebelumnya. Meskipun subjek merasa kesulitan, subjek terus mencoba untuk melawan rasa cemas dan khawatir. Subjek berusaha untuk kembali membaca kalimat positif yang telah dibacanya untuk mengatasi rasa cemas tersebut.

Setelah mengikuti terapi menulis ekspresif, subjek merasa sedikit lega ketika beban pikirannya dapat diluapkan dalam bentuk tulisan yang selanjutnya dapat subjek refleksikan. Dengan menuliskan kalimat positif, subjek mengaku dapat menambah kepercayaan dirinya untuk mengatasi rasa cemas. Subjek berusaha untuk berkomunikasi dengan orang lain dan mengurangi rasa cemas tersebut.

#### **e. Subjek DV**

##### 1) Minggu Menulis 1

Subjek mulai menulis dengan menceritakan secara detail mengenai kejadian yang dialaminya. Subjek juga menuliskan orang-orang yang terlibat dalam peristiwa tersebut. Subjek menuliskan dampak apa saja yang muncul setelah mengalami kejadian tersebut. Subjek menuliskan dalam bentuk paragraf dan beberapa poin.

## 2) Minggu Menulis 2

Subjek menuliskan poin-poin dampak yang dialami. Setelahnya subjek mulai mendiskusikan dengan peneliti mengenai target dan hal apa saja yang bisa dilakukan untuk mengurangi dampak yang dihadapi salah satunya kecemasan dalam berinteraksi di lingkungan sekitar. Lalu subjek merefleksikan kembali apa yang telah ditulis dan mulai mencari solusi untuk permasalahan tersebut.

## 3) Minggu Menulis 3

Subjek mulai menyusun target apa saja yang perlu dilakukan untuk mengatasi kecemasan tersebut. Subjek perlahan mengaplikasikan insight dan target yang sudah ditulis dalam perilaku sederhana disetiap harinya. Selain itu, subjek dengan rutin menuliskan kalimat-kalimat positif untuk membangkitkan semangat dan mengurangi kecemasannya.

Setelah mengikuti terapi menulis ekspresif, subjek merasa lebih nyaman ketika menganalisis rasa cemas dan mencari solusi untuk mengurangi cemas tersebut. Subjek perlahan-lahan keluar dari lingkup pergaulan yang kurang baik. Dengan menulis, subjek dapat mengendalikan rasa cemasnya dengan perlahan menghilangkan mindset negatif yang kerap kali muncul.

Selain uraian mengenai kondisi subjek, berikut merupakan hasil post-test subjek kekerasan setelah mendapat perlakuan terapi menulis ekspresif :

**Tabel 4.4 Hasil Post-Test Subjek Kekerasan**

<b>Subjek</b>	<b>Hasil Post-test</b>	<b>Kategori</b>
Subjek JS	50	Sedang
Subjek GH	55	Sedang
Subjek AL	53	Sedang
Subjek TA	58	Sedang
Subjek DV	60	Tinggi

Berdasarkan data tabel diatas, dapat diketahui bahwa keempat subjek menempati kategori tingkat kecemasan sosial sedang dan satu subjek berada pada kategori kecemasan sosial tinggi.

#### **4. Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Anak Korban Kekerasan di Kota Probolinggo**

##### **a. Kategorisasi dan Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial Korban Kekerasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan**

Analisis data hasil pre-test dan post-test digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial yang dialami subjek sebelum dan sesudah diberikan treatment terapi menulis ekspresif. Analisis

hipotetik dilakukan menggunakan IBM SPSS 26. Sebelum melakukan kategorisasi hasil test, maka perlu menghitung mean hipotetik ( $\mu$ ) dan standar deviasi ( $\sigma$ ). Perhitungan tersebut dijelaskan pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.5 Deskripsi Skor**

Variabel	Max	Min	( $\mu$ )	( $\sigma$ )
Kecemasan Sosial	72	18	45	15

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diambil kesimpulan skor tertinggi skala kecemasan sosial adalah 72 dengan jumlah mean sebesar 45 dan standar deviasi sebesar 15. Pengukuran tersebut menggunakan rumus dibawah ini :

**Mean Hipotetik ( $\mu$ )**

$$\frac{iMax + iMin}{2} =$$

$$\frac{72 + 18}{2} = 45$$

**Standar Deviasi**

$$\frac{iMax - iMin}{6} =$$

$$\frac{72 - 18}{6} = 15$$



**Range**

$$= iMax - iMin$$

$$= 72 - 18$$

$$= 60$$

**Keterangan :**

iMax : Skor Maksimal

iMin : Skor Minimal

Selanjutnya, dibawah ini adalah skor hipotetik yang digunakan dalam kategorisasi data penelitian:

**Tabel 4.6 Norma Kategori Tingkat Kecemasan Sosial**

Kategori	Norma	Skor
Rendah	$X < M - SD$	< 30
Sedang	$M - SD \leq X < M + SD$	30 – 60
Tinggi	$M + SD \leq X$	> 60

Kategorisasi yang dilakukan berdasarkan pada mean hipotetik yaitu dimulai dari rendah, sedang dan tinggi. Perbedaan hasil skor pada saat pre-test dan post-test pada masing-masing subjek dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.7 Perbandingan pre-test dan post-test pada masing-masing subjek**

Subjek	Pre-Test	Post-Test	Gain Score
Subjek JS	54 (Sedang)	50 (Sedang)	4

Subjek AL	63 (Tinggi)	55 (Sedang)	8
Subjek GH	59 (Sedang)	53 (Sedang)	6
Subjek TA	62 (Tinggi)	58 (Sedang)	4
Subjek DV	64 (Tinggi)	60 (Tinggi)	4

Berdasarkan tabel diatas, lima orang subjek yang diberikan perlakuan berupa terapi menulis ekspresif mengalami penurunan skor kecemasan sosial dengan gain score antara 4-8. Dapat disimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan kecemasan sosial korban kekerasan di Kota Probolinggo.

#### **b. Hasil Uji Hipotesis**

Parameter efektif pada pemberian terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial pada korban kekerasan di Kota Probolinggo dapat dilihat dari penurunan skor post-test dari skor pre-test kecemasan sosial. Hal ini terlihat dari gain skor penurunan skor kecemasan sosial pada masing-masing subjek. Berikut tabel rata-rata skor pre-test dan post-tes pada kelima subjek korban kekerasan:

**Tabel 4.8 Rata-rata Skor Hasil Pre-test dan Post-test**

Skor	Subjek JS	Subjek GH	Subjek AL	Subjek TA	Subjek DV	Mean
Pre-test	54	63	59	62	64	60,4
Post-test	50	55	53	58	60	55,2

Selain penurunan skor kecemasan sosial pada masing-masing subjek, penurunan rata-rata skor pre-test dan post-test juga terlihat signifikan pada kelima subjek. Rata-rata skor pre-test pada subjek menunjukkan angka 60,4 dan rata-rata skor post-test kelima subjek terlihat adanya penurunan skor menjadi 55,2.

Selain itu, Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji Willcoxon dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 26 for Windows untuk mengetahui efektivitas Terapi Menulis Ekspresif untuk menurunkan Kecemasan Sosial Korban Kekerasan di Kota Probolinggo.

Berikut hasil Uji Wilcoxon :

**Gambar 4.1 Hasil Uji Hipotesis**

		<b>Ranks</b>		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3,00	15,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Posttest – Pretest
Z	-2,060 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,039

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Pada tabel diketahui bahwa Negative Ranks adalah nilai yang memperlihatkan adanya penurunan skor pre-test ke post-test. Nilai Negative Ranks pada tabel menunjukkan penurunan skor pre-test ke post-test sebanyak 5. Pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon yaitu apabila nilai sig. < 0,005 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Pada tabel diatas dapat dilihat pada kolom sig. Nilai Signifikansi sebesar 0.039. Artinya  $H_0$  dalam penelitian ini diterima dan  $H_a$  ditolak.

Berdasarkan tabel rata-rata pre-test dan post-test serta uji wilcoxon yang telah dilakukan, maka dapat dikatakan parameter keberhasilan atau keefektifian terapi menulis ekspresif terlihat dari adanya penurunan skor kecemasan sosial subjek dari sebelum mendapat perlakuan dan setelah mendapat perlakuan. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa adanya efektivitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial korban kekerasan di Kota Probolinggo.

## **5. Hasil Follow-Up Pasca Perlakuan**

Follow-up dilakukan untuk melihat apakah perubahan yang dialami subjek bersifat menetap atau tidak. Dibawah ini adalah kondisi masing-masing subjek pada saat melakukan follow-up:

### **a. Subjek JS**

Subjek masih rutin menuliskan segala bentuk perasaan ketika mengalami hinaan dari keluarga atau tetangga sekitar. Subjek menjadikan kegiatan menulis sebagai media curhat ketika menghadapi masalah. Subjek dengan rutin pula mengaplikasikan hal positif yang telah dituliskan

### **b. Subjek GH**

Subjek masih menuliskan permasalahan yang dihadapinya dengan menulis ekspresif. Subjek merasa lebih lega ketika menulis emosinya dan mendapatkan insight baru untuk hidup yang lebih baik. Subjek berusaha menulis harapan dan apa saja yang ingin dilakukannya untuk memperbaiki diri.

### **c. Subjek AL**

Subjek mulai jarang menulis dikarenakan adanya kesibukan di sekolah dan di rumah. Subjek hanya sesekali menulis jika mengalami sesuatu peristiwa yang meyedihkan. Subjek berusaha untuk memenuhi target-target yang sebelumnya ditulis.

### **d. Subjek TA**

Subjek masih melakukan menulis ekspresif meskipun tidak dalam pantauan peneliti. Subjek juga masih sering menghubungi

peneliti untuk mendiskusikan mengenai hal apa saja yang harus dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya.

**e. Subjek DV**

Subjek masih melakukan menulis ekspresif meskipun hanya menulis kalimat singkat. Subjek sering mengungkapkan kekesalan dan kekhawatiran yang dialami. Subjek juga menuliskan apa saja harapan dan target dimasa depan untuk menjadikan dirinya lebih baik lagi.

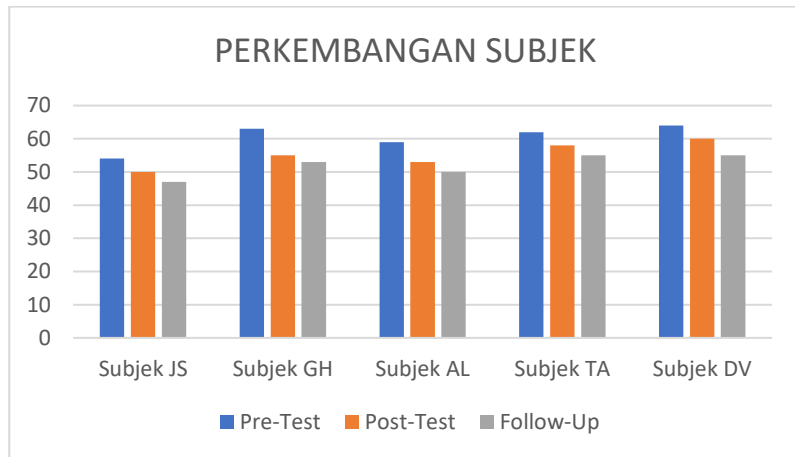
Selain hasil wawancara yang dilakukan peneliti dan subjek mengenai terapi menulis ekspresif. Subjek diminta untuk kembali mengisi kuesioner yang sama dengan post-test untuk melihat skor perubahan antara post-test dan follow-up. Pengisian kuesioner follow up ini dilakukan satu minggu detelah diberikan post-test. Berikut hasil skor perbandingan pre-test, post-test dan follow up. :

**Tabel 4.9 Perbandingan pre-test, post-test dan follow up pada masing-masing subjek**

<b>Subjek</b>	<b>Pre-Test</b>	<b>Post-Test</b>	<b>Follow Up</b>
Subjek JS	54 (Sedang)	50 (Sedang)	47 (Sedang)
Subjek GH	63 (Tinggi)	55 (Sedang)	53 (Sedang)
Subjek AL	59 (Sedang)	53 (Sedang)	50 (Sedang)
Subjek TA	62 (Tinggi)	58 (Sedang)	55 (Sedang)
Subjek DV	64 (Tinggi)	60 (Tinggi)	55 (Sedang)

Berdasarkan tabel diatas, dapat digambarkan dalam grafik dibawah ini

**Gambar 4.2 Grafik Perbandingan Hasil Pengukuran**



Berdasarkan tabel grafik diatas adanya perubahan antara skor post-test dan follow up yang dilakukan setelah pemberian treatment terapi menulis ekspresif. Seluruh subjek konsisten mengalami penurunan skor kecemasan sosial dibandingkan dengan skor pre-test sebelum mendapatkan perlakuan. Hasil follow up subjek JS terdapat penurunan 3 skor, subjek GH terdapat penurunan 2 skor, penurunan skor subjek AL sebanyak 3 skor, penurunan skor subjek TA sebanyak 3 skor dan subjek DV terdapat penurunan sebanyak 5 skor. Maka, dapat disimpulkan bahwa pemberian treatment terapi menulis ekspresif memberi dampak penurunan kecemasan sosial yang menetap dan berkelanjutan pada korban kekerasan di Kota Probolinggo.

## **6. Evaluasi Treatment Terapi Menulis Ekspresif**

Hasil evaluasi yang dilakukan dengan wawancara, subjek merasa lega dan nyaman dengan mengikuti terapi menulis ekspresif. Dengan menulis ekspresif, subjek dapat dengan bebas menuliskan apa saja yang dipikirkan, dirasakan dan dialami tanpa khawatir orang lain mengetahuinya. Kegiatan menulis yang diawali dengan menulis bebas mengenai peristiwa traumatik, meluapkan emosi dan perasaan, mengidentifikasi dampak dan mencari solusi membuat subjek dapat mengenali dirinya lebih dalam. Subjek mengaku, dengan menulis ketika memiliki permasalahan akan mengurangi stress yang dirasakan. Beberapa subjek menjadikan menulis juga sebagai salah satu cara memanager dirinya dengan menuliskan target dan apa saja yang perlu dipersiapkan untuk masa depannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan setelah subjek mengikuti treatment terapi menulis ekspresif, dapat dilihat bahwa subjek mendapatkan dampak dan perubahan yang positif dalam dirinya. Terutamanya dalam menurunkan kecemasan sosial. Hal ini terlihat dari perubahan skor kecemasan sosial yang menurun mulai dari pre-test, post-test dan follow up. Selain itu, dengan treatment tersebut subjek dapat mengenali dirinya lebih dalam yang selanjutnya dapat memunculkan insight dan motivasi dalam diri untuk lebih baik lagi. Dampak positif lainnya yang dirasakan beberapa subjek yaitu subjek dapat mengatasi stress yang mungkin timbul ketika mengalami kejadian menyedihkan setiap harinya. Berdasarkan uraian pernyataan



diatas, terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan kecemasan sosial korban kekerasan di kota probolinggo dan juga memberikan dampak positif yang signifikan pada diri subjek.

### C. PEMBAHASAN

Korban kekerasan di Kota Probolinggo yang tercatat dalam data Simfoni PPA mayoritas mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial yakni perasaan khawatir yang tidak rasional yang dialami seseorang ketika menghadapi interaksi sosial di lingkungannya. Kecemasan sosial yang dialami oleh individu berupa ketidaknyamanan ketika berada pada situasi sosial dan ketakutan ketika berinteraksi dengan orang lain. Leary (1983) menyebutkan bahwa salah satu hal yang melatarbelakangi individu mengalami kecemasan sosial yaitu pengalaman masa lalu atau *past experience*. Ingatan mengenai kejadian traumatik dimasa lalu akan berpengaruh pada masa depan seseorang. Pengalaman traumatik yang dialami korban kekerasan dimasa lalu menyebabkan kecemasan sosial dimasa kini. Hal ini dibuktikan dari pernyataan staff P2TP2A yang mengamati perilaku korban dan hasil asesment awal psikolog tentang adanya kecenderungan rasa cemas ketika berada dilingkungan sosial.

Selain itu, hasil skor pre-test yang dilakukan sebelum pemberian treatment terapi menulis ekspresif menunjukkan sejumlah subjek mengalami kecemasan sosial pada rentang sedang sebanyak 2 orang dan tinggi sebanyak 3 orang. Sesuai dengan 3 aspek kecemasan sosial yang dikemukakan oleh La greca dan Lopez (1997) yaitu: ketakutan akan

penilaian negatif dari orang lain, perilaku menghindar dan perasaan tertekan dalam interaksi dengan orang asing, dan perilaku menghindar serta perasaan tertekan dalam interaksi dengan orang yang dikenal atau secara umum. Mayoritas subjek merasa khawatir dengan pendapat orang lain mengenai dirinya dan masa lalunya. Sehingga timbul pula perasaan takut akan dihina, diejek dan dikucilkan dari lingkungan sekitar. Hal ini juga berdampak pada kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain yang dirasakan oleh beberapa subjek. Bahkan subjek mengaku lebih suka menyendiri daripada harus berkomunikasi dengan orang lain. Rasa tidak percaya diri tampil di depan umum juga dirasakan subjek. Ketidakpercayaan diri tersebut disebabkan oleh ketakutan akan penilaian orang lain. Perilaku membatasi interaksi dengan orang lain menyebabkan beberapa subjek menjadi kesulitan dalam meminta bantuan pada orang lain dan menjadi tertutup jika memiliki permasalahan dalam hidupnya.

Tidak hanya kecemasan sosial yang dialami oleh korban kekerasan. Pengalaman traumatis juga menyebabkan seorang korban kekerasan mengalami stress. Subjek merasa dada sering sesak dan tidak betah berada di dalam rumah karena terjadinya kekerasan secara verbal oleh salah satu anggota keluarganya. Selain itu, salah satu subjek juga mengaku terjerumus dalam pergaulan bebas setelah mengalami kekerasan fisik dimasa lalu.

Menulis ekspresif dianggap sebagai intervensi yang tepat untuk mengurangi kecemasan sosial pada korban kekerasan. Menulis ekspresif merupakan salah satu media katarsis atau pelepasan emosi dan perasaan

yang ditekan mengenai peristiwa tidak menyenangkan yang terjadi dalam hidup seseorang (Riordan, 1996). Dalam *Studies in Hysteria* (1982) Freud dan Breur dalam menjelaskan bahwa metode katarsis merupakan sebuah pembersihan konflik emosi yang ada dalam diri seseorang. Dalam psikoanalisa, menulis ekspresif merupakan bentuk individu melepaskan emosi, mengatasi hambatan dan tekanan serta mengeluarkan impuls yang disembunyikan dalam dirinya kedalam bentuk tulisan. Smyth & Pennebaker (2004) menjelaskan bahwa proses pelepasan emosi atau katarsis tersebut dipercaya dapat memunculkan insight, *self-reflection* dan perspektif baik seseorang dalam menghadapi masalahnya seperti kecemasan sosial dan tidak hanya sekedar melampiaskan emosi. Individu pada awalnya melepaskan emosi yang terlibat dalam peristiwa traumatik, menganalisis dampak yang ditimbulkan serta memunculkan solusi untuk permasalahan yang timbul. Selain itu, mekanisme terapeutik pada menulis ekspresif berfokus pada *disclosure* atau penyingkapan pengalaman traumatik yang emosional. Penyingkapan diri adalah proses dasar dalam psikoterapi dan dapat membawa manfaat baik secara psikologis (Pennebaker, 1997). Proses peluapan emosi dengan cara menulis akan membuat individu mudah memahami dirinya sendiri dan memunculkan insight untuk memperbaiki hidupnya.

Selain itu, menulis ekspresif dalam buku dianggap cocok untuk korban kekerasan yang cenderung pendiam dan tidak menceritakan permasalahannya kepada orang lain. Perilaku menyendiri dan pendiam yang cenderung dialami korban kekerasan ini dikarenakan perasaan malu

dan khawatir atas stigma negatif dari masyarakat yang menganggap korban kekerasan khususnya kekerasan seksual sebagai aib dalam masyarakat.

Subjek mengikuti terapi menulis ekspresif dengan 4 tahapan menulis. Tahapan menulis ekspresif yang diungkapkan oleh Hynes and Thompson (2006) diantaranya, (1) *Recognition / Initial Write, Examination / Writing Exercise, Juxtaposition / Feedback dan Application to the Self*. Terapi menulis ekspresif untuk korban kekerasan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 3 sesi atau 3 minggu dengan masing-masing sesi menulis sebanyak satu kali. Hal ini sejalan dengan penjelasan Soper & Bargen (2001) yang mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi menulis ekspresif adalah jarak dan durasi ketika menulis. Hasil penelitian Smyth's pada tahun (1998) diketahui bahwa jarak pelaksanaan menulis berpengaruh kuat terhadap keefektivitasan terap menulis. Menulis sekali dalam seminggu terlihat hasil yang efektif daripada menulis empat kali dalam seminggu.

Seluruh subjek mengikuti terapi menulis ekspresif dengan baik sesuai dengan instruksi yang diberikan. Subjek dapat mendiskusikan permasalahan yang muncul selama proses menulis kepada peneliti atau psikolog. Selama mengikuti terapi menulis ekspresif, subjek merasa dengan menulis bisa dijadikan tempat curhat mengenai masalah yang sedang dihadapi. Subjek mulanya mengekspresikan dirinya dan emosi yang dirasakan dalam menulis tersebut. Selain itu, dengan menulis ekspresif subjek juga akan terdorong untuk menilai dan memunculkan

motivasi serta kalimat positif untuk dirinya menjadi lebih baik. Tidak hanya itu, subjek juga akan menuliskan target dan hal apa saja yang perlu subjek lakukan untuk mengurangi rasa cemas tersebut.

Pengisian kuesioner *post-test* dilakukan oleh subjek setelah mengikuti treatment terapi menulis ekspresif sebagai tolak ukur tingkat kecemasan sosial yang dialami subjek. Hasil post test dari lima subjek menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan sosial. Hal ini berarti terapi menulis ekspresif efektif untuk menurunkan kecemasan sosial pada korban kekerasan di Kota Probolinggo. Bentuk Kecemasan yang terlihat menurun seperti kekhawatiran akan pendapat orang lain mengenai dirinya, rasa cemas akan dihina atau diejek, rasa tidak percaya diri ketika tampil didepan umum, dan menghindari komunikasi dengan orang lain. Selain menurunkan kecemasan setelah mengikuti treatment terapi menulis ekspresif, mayoritas subjek merasa mampu mengenali dirinya lebih baik dan mampu mengendalikan emosi yang timbul saat kegiatan menulis berlangsung.

Hasil uji hipotesis Wilcoxon diketahui nilai signifikansi  $0.03 < 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa treatment terapi menulis ekspresif efektif dan berpengaruh pada penurunan kecemasan sosial korban kekerasan di kota Probolinggo. Selain, hasil evaluasi yang dilakukan pasca pemberian treatment menunjukkan adanya dampak atau perubahan positif yang dirasakan subjek. Perbandingan antara kondisi subjek sebelum mendapat perlakuan dan setelah mendapat perlakuan menunjukkan perubahan yang

positif. Seluruh subjek merasa lebih tenang dan lega setelah mengekspresikan emosinya dengan kegiatan menulis.

Tidak hanya melalui uji hipotesis yang dilakukan untuk melihat seberapa jauh keefektivitasan terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial pada korban kekerasan di Kota Probolinggo. Perubahan yang signifikan dari kondisi psikologis juga menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Perubahan yang paling dirasakan subjek yaitu dapat mengenali diri sendiri lebih dalam dan dapat mengontrol emosinya. Menuliskan segala bentuk kekesalan dan emosi yang ada dalam dirinya membuat subjek mudah memahami dirinya dan mencari solusi yang tepat. Selain itu, kecemasan yang timbul seperti rasa khawatir akan pendapat orang, kurangnya kepercayaan diri dalam berinteraksi, takut dihina dan diejek serta perilaku menghindar dari lingkungan sosial perlahan dapat dikendalikan. Bentuk kecemasan sosial yang dialami subjek perlahan mulai menurun tingkatannya. Selain kecemasan sosial, salah satu subjek yang mengalami stress akibat ungkapan kalimat hinaan dari anggota keluarganya juga merasa lebih dapat mengendalikan dirinya dengan menulis. Salah satu subjek yang lain juga mulai berkomitmen memperbaiki diri dan keluar dari pergaulan bebas. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi menulis ekspresif efektif untuk menurunkan kecemasan sosial korban kekerasan di kota Probolinggo baik dilihat dari hasil uji hipotesis wilcoxon dan dilihat dari perubahan baik yang diperlihatkan oleh masing-masing subjek.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang efektivitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial korban kekerasan di Kota Probolinggo dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecemasan sosial subjek penelitian sebelum diberikan treatment terapi menulis cenderung tinggi dan sedang. Dari kelima subjek terdapat satu subjek yang mengalami kekerasan verbal atau psikis, dua subjek mengalami kekerasan seksual dan dua subjek mengalami kekerasan fisik. Hampir semua subjek mengalami rasa cemas dan khawatir jika berinteraksi di lingkungan sekitar. Hal ini terlihat dari hasil pre-test subjek yang menduduki kategori kecemasan sedang sebanyak dua subjek dan kategori tinggi sebanyak 3 subjek. Subjek JS dengan skor 54, subjek GH dengan skor 63, subjek AL dengan skor 59, subjek TA dengan skor 62 dan subjek DV dengan skor 64. Hasil pretest menunjukkan tingkat kecemasan paling tinggi yaitu subjek dengan kekerasan seksual, fisik dan yang terakhir verbal/psikis.

Setelah diberikannya perlakuan terapi menulis ekspresif, tingkat kecemasan subjek mengalami penurunan. Selisih skor antara nilai pretest dan posttest subjek berkisar antara 4-8 skor. Artinya terapi menulis ekspresif efektif untuk menurunkan kecemasan sosial korban kekerasan di Kota Probolinggo. Skor post-test subjek diantaranya yaitu, subjek JS

mendapat skor 50, subjek GH dengan skor 55, subjek AL dengan skor 53, subjek TA dengan skor 62 dan subjek DV dengan skor 60.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,039. Nilai sig tersebut dibawah 0,05 yang berarti adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian perlakuan terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial korban kekerasan. Hal itu juga dapat dilihat dari skor pretest dan post test yang diberikan pada subjek mengalami penurunan.

## **B. SARAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan proses dan hasil penelitian kepada beberapa pihak yaitu :

### **1. Subjek Penelitian**

Penulis mengharapkan subjek dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama mengikuti rangkaian terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan atau mengurangi stress yang mungkin ditimbulkan dari suatu kejadian yang traumatik. Selain itu, subjek dapat menggunakan menulis sebagai media curhat ketika memiliki suatu permasalahan dalam hidupnya serta dapat mengembangkan nilai nilai positif dalam dirinya. Peneliti juga berharap subjek dapat menyalurkan kebermanfaatannya kepada teman sebaya dan lingkungan sekitar mengenai terapi menulis ekspresif.



## 2. Peneliti Selanjutnya

Terapi menulis ekspresif sangat dibutuhkan oleh seseorang yang mengalami kecemasan terutamanya korban kekerasan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjangkau lebih banyak subjek korban kekerasan untuk mengikuti terapi menulis ekspresif dan pada akhirnya dapat mengurangi tingka cemas yang dialaminya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiah, R. A. (2015). Upaya Pencegahan Kekerasan Terhadap Anak . *Jurnal Keamanan Nasional*, Vol. I No. 2.
- Andi Ibrahim, A. H. (2018). *Metodologi Penelitian*. Makassar: Gunadarma Ilmu.
- Anindita Nova Ardhani, S. K. (2020). Pengaruh Acceptance And Commitment Theraphy (ACT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *Philanthropy Journal of Psychology*, Vol. 4 Nomor 1 Hal.69-81 .
- Anjari, W. (2015). Fenomena Kekerasan Sebagai Bentuk Kejahatan (Violence). *E-Journal WIDYA Yustisia* , Volume 1 Nomor 1 .
- Annette M. La Greca, a. N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, Vol. 26 No. 2 83-94.
- Arina Rahmawati, M. M. (2016). Pengaruh Penggunaan Teknik Menggambar Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Terhadap Korban Cyberbullying . *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* , Vo. 5 No.1.
- da Fitria, S. F. (2016). Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen. *Jurnal Psikoislamedia* , Volume 1, Nomor 1.
- Darma Syahrullah Ekajaya, J. ( Vol. 12 , No.1 ). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Muaro Padang . *Jurnal Psyche 165 Fakultas Psikologi*, 2019.
- Delarisa R. Lindo, H. M. (2016 ). Gambaran tingkat kecemasan pada anak yang mengalami kekerasan di sekolah dasar di Kecamatan Malalayang Kota Manado . *Jurnal e-Clinic (eCl)* , Volume 4, Nomor 2.
- Diah Putri Ayu Purnamarini, T. I. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 5 No.1.

- Diah Widayawati Retnoningtyas, A. A. (2017). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi "Mandala"*, Vol. 1, No. 1, 14-25 .
- Dr. Eva Latipah, M. (2014). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Erniwati, W. F. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Orang Tua Melakukan Kekerasan Verbal Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Yaa Bunayya*, Vol. 4 No 1.
- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh Expressive Writing Therapy pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 1 No.1.
- Idei Khurnia Swasti, W. M. ( 2013). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup . *Jurnal Psikologi* , Volume 40, No. 1.
- Jaedun, A. (2011). Metode Penelitian Eksperimen. *Artikel Ilmiah*.
- Jatmiko, A. (2017). Sense Of Place Dan Social Anxiety Bagi Mahasiswa Baru Pendatang . *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling* , Vol. 03 No. 2 .
- Kurnia Rizki, S. Q. ( 2015 ). Pelatihan Asertivitas Terhadap Penurunan Kecemasan Sosial Pada Siswa Korban Bullying . *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 03, No.02.
- Misnani, J. (2016). Hubungan Perilaku Asertif dan Kesepian dengan Kecemasan Sosial Korban Bullying Pada Siswa . *Psikoborneo*, Vol 4, No 4.
- Muhammad Qori' Hasan, P. Y. (2022). Kecemasan Sosial Perempuan Korban Catcalling di Samarinda . *Seminar Nasional Psikologi*.
- Putriana, A. (2018). Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran . *Psikoborneo*, Vol 6, No 3.
- Reni Susanti, S. S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa . *Jurnal Psikologi*, Volume 9 Nomor 2.
- Rosma Alimi, N. N. (2021). Faktor Penyebab Terjadinya Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Perempuan. *Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat*, 20-7.

- Safira Pramitasari, A. D. (2014). Hubungan antara Konsep Diri Fisik dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal . *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol.3 No.1 Hal 48-53.
- Shofi Annisa M., E. T. (2021). Efektivitas Writing Therapy Dan Cognitif Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Korban Bullying . *Inhrj*, Vol. 01 No. 02.
- Sit, M. (2015). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini Jilid I*. Medan: Perdana Mulya Sarana.
- Sofyan Aye, S. W. (2021). Pola Kecemasan Perempuan Penyintas Kekerasan Dalam Pacaran: Kajian Perspektif Behavioral . *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol. 19 No. 2.
- Syahrum, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Widya Kartika Sari, N. J. (2020). Penggunaan Asesment dalam Mengidentifikasi Kecemasan Sosial Remaja di Panti Asuhan Kota Bengkulu . *Seminar Nasional Daring IIBKIN*.
- Yenti, M. d. (2016). Dampak Psikologis Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Kota Jambi. *Esensia*, Vol.17 No.2.

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1 :Dokumentasi Penelitian



## LAMPIRAN 2 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

### Uji Validitas

		Correlations																		Total_
		Aite	Aite	Aite	Aite	Aite	Aite	Aite	Aite	Aite	Aite	Aite	Aite	Aite	Aite	Aite	Aite	Aite	Aite	Skor
		m1	m2	m3	m4	m5	m6	m7	m8	m9	m10	m11	m12	m13	m14	m15	m16	m17	m18	
Aitem 1	Pearson Correlation	1	,167	,167	1,00	,167	1,00	,167	1,00	,167	1,00	1,00	,167	,167	1,00	,167	1,00	,167	,167	,700*
	Sig. (2-tailed)		,645	,645	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,000	,000	,645	,645	,000	,645	,000	,645	,645	,024
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Aitem 2	Pearson Correlation	,167	1	1,00	,167	1,00	,167	1,00	,167	1,00	,167	,167	1,00	1,00	,167	1,00	,167	1,00	1,00	,821**
	Sig. (2-tailed)	,645		,000	,645	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,645	,000	,000	,645	,000	,645	,000	,000	,004
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Aitem 3	Pearson Correlation	,167	1,00	1	,167	1,00	,167	1,00	,167	1,00	,167	,167	1,00	1,00	,167	1,00	,167	1,00	1,00	,821**
	Sig. (2-tailed)	,645	,000		,645	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,645	,000	,000	,645	,000	,645	,000	,000	,004
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Aitem 4	Pearson Correlation	1,00	,167	,167	1	,167	1,00	,167	1,00	,167	1,00	1,00	,167	,167	1,00	,167	1,00	,167	,167	,700*
	Sig. (2-tailed)	,000	,645	,645		,645	,000	,645	,000	,645	,000	,000	,645	,645	,000	,645	,000	,645	,645	,024
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Aitem 5	Pearson Correlation	,167	1,00	1,00	,167	1	,167	1,00	,167	1,00	,167	,167	1,00	1,00	,167	1,00	,167	1,00	1,00	,821**
	Sig. (2-tailed)	,645	,000	,000	,645		,645	,000	,645	,000	,645	,645	,000	,000	,645	,000	,645	,000	,000	,004



Aitem 11	Pearson Correlation	1,000**	,167	,167	1,000**	,167	1,000**	,167	1,000**	,167	1,000**	1	,167	,167	1,000**	,167	1,000**	,167	,167	,700*
	Sig. (2-tailed)	,000	,645	,645	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,000		,645	,645	,000	,645	,000	,645	,645	,024
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Aitem 12	Pearson Correlation	,167	1,000**	1,000**	,167	1,000**	,167	1,000**	,167	1,000**	,167	,167	1	1,000**	,167	1,000**	,167	1,000**	1,000**	,821**
	Sig. (2-tailed)	,645	,000	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,645		,000	,645	,000	,645	,000	,000	,004
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Aitem 13	Pearson Correlation	,167	1,000**	1,000**	,167	1,000**	,167	1,000**	,167	1,000**	,167	,167	1,000**	1	,167	1,000**	,167	1,000**	1,000**	,821**
	Sig. (2-tailed)	,645	,000	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,645	,000		,645	,000	,645	,000	,000	,004
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Aitem 14	Pearson Correlation	1,000**	,167	,167	1,000**	,167	1,000**	,167	1,000**	,167	1,000**	1,000**	,167	,167	1	,167	1,000**	,167	,167	,700*
	Sig. (2-tailed)	,000	,645	,645	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,000	,000	,645	,645		,645	,000	,645	,645	,024
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Aitem 15	Pearson Correlation	,167	1,000**	1,000**	,167	1,000**	,167	1,000**	,167	1,000**	,167	,167	1,000**	1,000**	,167	1	,167	1,000**	1,000**	,821**
	Sig. (2-tailed)	,645	,000	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,645	,000	,000	,645		,645	,000	,000	,004
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Aitem 16	Pearson Correlation	1,000**	,167	,167	1,000**	,167	1,000**	,167	1,000**	,167	1,000**	1,000**	,167	,167	1,000**	,167	1	,167	,167	,700*
	Sig. (2-tailed)	,000	,645	,645	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,000	,000	,645	,645	,000	,645		,645	,645	,024



	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Aitem 17	Pearson Correlation	,167	1,00	1,00	,167	1,00	,167	1,00	,167	1,00	,167	,167	1,00	1,00	,167	1,00	,167	1	1,00	,821**
	Sig. (2-tailed)	,645	,000	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,645	,000	,000	,645	,000	,645		,000	,004
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Aitem 18	Pearson Correlation	,167	1,00	1,00	,167	1,00	,167	1,00	,167	1,00	,167	,167	1,00	1,00	,167	1,00	,167	1,00	1	,821**
	Sig. (2-tailed)	,645	,000	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,000	,645	,645	,000	,000	,645	,000	,645	,000		,004
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Total	Pearson Correlation	,700*	,821*	,821*	,700*	,821*	,700*	,821*	,700*	,821*	,700*	,700*	,821*	,821*	,700*	,821*	,700*	,821*	,821*	1
Skor	Sig. (2-tailed)	,024	,004	,004	,024	,004	,024	,004	,024	,004	,024	,024	,004	,004	,024	,004	,024	,004	,004	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Uji Reliabilitas

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	10	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,959	18

### LAMPIRAN 3 : Hasil SPSS Uji Hipotesis

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3,00	15,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Posttest - Pretest
Z	-2,060 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,039

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## LAMPIRAN 4 : Instrumen Penelitian (Pre-Test dan Post-Test)

### PRE-TEST

Nama (Inisial) :  
Usia :  
Jenis Kelamin :

#### **Pertunjuk Mengerjakan**

- a. Bacalah setiap pertanyaan dibawah ini dengan teliti, kemudian berilah jawaban anda pada lembar jawab yang telah disediakan, yaitu disamping pernyataan pada kuesioner ini.
- b. Jawablah dengan jujur sesuai dengan keadaan masing masing, karena tidak ada jawaban yang salah, dan SEMUA JAWABAN BENAR ketika dijawab dengan jujur.
- c. Jawablah setiap pernyataan pada kuesioner ini dengan memberikan tanda cek (√) pada jawaban yang anda pilih.
- d. Setiap pernyataan dalam kuesioner ini ada empat pilihan jawaban :  
Sangat Setuju (SS) : Anda sangat setuju dengan pernyataan tersebut  
Setuju (S) : Anda setuju dengan pernyataan tersebut  
Tidak Setuju (TS) : Anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut  
Sangat Tidak Setuju (STS) : Anda sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut
- e. Setiap jawaban dari kuesioner ini akan dijaga identitas dan kerahasiaannya.

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS (Sangat Setuju)	S (Setuju)	TS (Tidak Setuju)	STS (Sangat Tidak Setuju)
1.	Saya khawatir akan apa yang dikatakan orang lain tentang saya				
2.	Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya				
3.	Saya takut orang lain tidak akan menyukai saya				
4.	Saya khawatir akan apa yang dipikirkan orang lain mengenai saya				
5.	Saya merasa bahwa orang lain mengejek saya				
6.	Saya takut diejek				
7.	Saya merasa teman saya membicarakan saya dibelakang saya				

8.	Jika saya berargumen, saya takut orang lain tidak menyukai saya				
9.	Saya menjadi gugup ketika saya bertemu orang baru				
10.	Saya merasa malu disekitar orang-orang yang tidak saya kenal				
11.	Saya menjadi gugup ketika saya berbicara dengan teman yang tidak saya kenal dengan baik				
12.	Saya merasa gugup ketika saya berada di sekitar orang-orang yang tertentu				
13.	Saya hanya berbicara dengan orang-orang yang benar-benar saya kenal				
14.	Saya khawatir jika melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain				
15.	Sulit bagi saya untuk meminta orang lain melakukan sesuatu dengan saya				
16.	Saya takut meminta orang lain untuk melakukan sesuatu dengan saya karena saya takut mereka menolaknya				
17.	Saya diam ketika saya dengan sekelompok orang				
18.	Saya merasa malu meski dengan teman yang saya kenal dengan baik				

## POST-TEST

Nama (Inisial) :  
Usia :  
Jenis Kelamin :

### Pertunjuk Mengerjakan

- Bacalah setiap pertanyaan dibawah ini dengan teliti, kemudian berilah jawaban anda pada lembar jawab yang telah disediakan, yaitu disamping pernyataan pada kuesioner ini.
- Jawablah dengan jujur sesuai dengan keadaan masing masing, karena tidak ada jawaban yang salah, dan SEMUA JAWABAN BENAR ketika dijawab dengan jujur.
- Jawablah setiap pernyataan pada kuesioner ini dengan memberikan tanda cek (√) pada jawaban yang anda pilih.
- Setiap pernyataan dalam kuesioner ini ada empat pilihan jawaban :  
Sangat Setuju (SS) : Anda sangat setuju dengan pernyataan tersebut  
Setuju (S) : Anda setuju dengan pernyataan tersebut  
Tidak Setuju (TS) : Anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut  
Sangat Tidak Setuju (STS) : Anda sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut
- Setiap jawaban dari kuesioner ini akan dijaga identitas dan kerahasiaannya.

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS (Sangat Setuju)	S (Setuju)	TS (Tidak Setuju)	STS (Sangat Tidak Setuju)
1.	Saya khawatir akan apa yang dikatakan orang lain tentang saya				
2.	Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya				
3.	Saya takut orang lain tidak akan menyukai saya				
4.	Saya khawatir akan apa yang dipikirkan orang lain mengenai saya				
5.	Saya merasa bahwa orang lain mengejek saya				
6.	Saya takut diejek				
7.	Saya merasa teman saya membicarakan saya dibelakang saya				
8.	Jika saya berargumen, saya takut orang lain tidak menyukai saya				

9.	Saya menjadi gugup ketika saya bertemu orang baru				
10.	Saya merasa malu disekitar orang-orang yang tidak saya kenal				
11.	Saya menjadi gugup ketika saya berbicara dengan teman yang tidak saya kenal dengan baik				
12.	Saya merasa gugup ketika saya berada di sekitar orang-orang yang tertentu				
13.	Saya hanya berbicara dengan orang-orang yang benar-benar saya kenal				
14.	Saya khawatir jika melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain				
15.	Sulit bagi saya untuk meminta orang lain melakukan sesuatu dengan saya				
16.	Saya takut meminta orang lain untuk melakukan sesuatu dengan saya karena saya takut mereka menolaknya				
17.	Saya diam ketika saya dengan sekelompok orang				
18.	Saya merasa malu meski dengan teman yang saya kenal dengan baik				

**LAMPIRAN 5 : Lembar Profesional Judgement Modul Penelitian**  
**Lembar Professional Judgement**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan penulisan Skripsi sebagai salah satu syarat Kelulusan Program Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, maka saya:

Nama : Riris Inayatul Haq

NIM : 19410032

Angkatan : 2019

Meminta bantuan Ibu/Bapak sebagai Professional Judgement untuk memeriksa skala dan modul yang akan digunakan dalam penelitian skripsi "Efektivitas Expressive Writing Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Korban Kekerasan di Kota Probolinggo".

Atas perhatian dan bantuan Ibu/Bapak, Saya ucapkan terimakasih

Hormat Kami

Riris Inayatul Haq



## SURAT PERNYATAAN RATER

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

NIP :

Profesi :

Telah menjadi rater atas modul penelitian skripsi dengan judul “Efektifitas Expressive Writing Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Anak Korban Kekerasan di Kota Probolinggo” yang dilakukan oleh :

Nama : Riris Inayatul Haq

NIM : 19410032

Angkatan : 2019

Berikut adalah penilaian serta saran dan kritik Saya atas modul tersebut :

Ket:

4 : Sangat Baik

3 : Baik

2 : Cukup

1. : Kurang

Pernyataan	Nilai
Isi modul sesuai dengan judul penelitian yaitu terapi menulis ekspresif (Expressive Writing Therapy)	
Langkah-langkah treatment sesuai dengan prosedur Expresive Writing Therapy	
Sasaran sesuai denan tujuan penelitian	
Pendamping treatment memenuhi standart	
Alat dan bahan yang digunakan lengkap	
Instruksi pada tiap sesi lengkap dan jelas	

Kritik dan Saran saya untuk modul ini adalah

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Rater

.....

**LAMPIRAN 6 : Modul Terapi Menulis Ekspresif**

**MODUL**

**TERAPI MENULIS EKSPRESIF**

**KORBAN KEKERASAN DI KOTA PROBOLINGGO**



**Oleh :**

**Riris Inayatul Haq**

**19410032**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**MAULANA MALIK IBRAHIM**

**MALANG**

**2022**

## PENGANTAR

Terapi Menulis Ekspresif adalah suatu pendekatan psikoterapi dengan metode menulis sebagai sarana untuk merefleksikan segala bentuk pikiran dan perasaan yang dirasakan seseorang terhadap peristiwa traumatis dalam hidupnya. Proses menulis ekspresif akan memerlukan integrasi antara pikiran, emosi dan motorik. Dalam perspektif kognitif, proses seseorang mengingat kembali pengalaman dan emosi yang terpendam dan mengungkapkannya secara bebas secara lisan ataupun tertulis tidak disadari akan membantu proses asimilasi kognitif terhadap peristiwa tersebut.

Nilai utama yang ditekankan dalam menulis ekspresif adalah berkurangnya rasa terkekang pada seseorang (Pennebaker, 1997). Seseorang akan mengingat kembali mengenai peristiwa yang traumatis dan diarahkan untuk menulis secara ekspresif tentang perasaannya. Setiap peristiwa traumatis yang dituangkan dalam tulisan akan menjadi sarana untuk menilai ulang, menemukan permasalahan, mengembangkan solusi mengenai peristiwa emosional tersebut. Selain itu, terapi menulis ekspresif akan membantu seseorang untuk mendapatkan pengetahuan baru, megembangkan insight tentang diri lebih dalam hingga pada akhirnya dapat mengurangi kecemasan yang timbul akibat suatu peristiwa traumatis yang dialami.

Pada penelitian ini individu akan mengikuti rangkaian proses treatment terapi menulis ekspresif dengan tahapan yang dikemukakan oleh Hynes dan Thompson (2006) yaitu *recognition / intial write, examination / writing exercise, juxtaposition / feedback dan aplication to the self*. Sesuai dengan tahapan tersebut, individu akan didorong untuk jujur dengan diri sendiri sehingga dapat mengeksplor pikiran dan perasaannya dan dituangkan kedalam bentuk tulisan.

Dalam pelaksanaannya, treatment terapi menulis ekspresif akan dilakukan oleh peneliti sebagai terapis. Selain itu, terdapat psikolog pendamping yang berperan dalam tahapan pemberian feedback dan observer yang berperan untuk melakukan pengamatan langsung. Keseluruhan treatment terapi menulis ekspresif dilaksanakan dalam 3 hari dan terdiri dari 6 sesi. Tiap sesi membutuhkan waktu 60 menit. Maka treatment tersebut menghabiskan waktu 360 menit.

Treatment terapi menulis ekspresif sebagian sesi dilakukan di P2TP2A Kota Probolinggo dan terdapat pula beberapa sesi dilakukan dirumah subjek masing-masing. Penjelasan secara rinci mengenai materi, prosedur, alat dan bahan, tujuan akan dibahas dalam moodul ini.

## DAFTAR ISI

<b>PENGANTAR .....</b>	<b>2</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>4</b>
<b>PANDUAN PROGRAM TERAPI.....</b>	<b>5</b>
A. Latar Belakang.....	5
B. Pengertian Terapi Menulis Ekspresif.....	7
C. Tujuan Terapi.....	7
D. Sasaran Terapi.....	7
E. Pemandu Terapi .....	8
F. Waktu Pelaksanaan .....	8
G. Tahapan Terapi .....	8
H. Penutup .....	9
<b>RINGKASAN MODUL.....</b>	<b>10</b>
<b>PEMAPARAN MODUL .....</b>	<b>13</b>
A. Sesi 1.....	13
B. Sesi 2.....	18
C. Sesi 3.....	21
D. Sesi 4.....	25
E. Sesi 5.....	27
F. Sesi 6.....	29
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>31</b>

## **PANDUAN PELAKSANAAN TERAPI**

### **A. LATAR BELAKANG**

Tindak kekerasan menjadi perhatian penting bagi dunia. Terutama untuk perempuan dan anak sebagai kaum yang rentan menjadi korban segala bentuk tindakan kekerasan. Sebagai generasi penerus bangsa, sudah selayaknya anak-anak terlindungi dari segala bentuk kekerasan yang ada. Psikologi anak memaknai kekerasan sebagai suatu tindakan dikatakan kekerasan apabila tindakan tersebut sengaja dilakukan hingga menyebabkan kerusakan fisik dan mental pada korban (Carpenito, 2009). Undang-Undang No.17 Tahun 2016 tentang Perlindungan Anak menegaskan bahwa bentuk kekerasan yakni perbuatan yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, psikis, seksual, dan/atau penelantaran, termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan. Menurut data WHO (World Health Organization) dalam Meinck dkk (2015) anak dengan usia dibawah 14 tahun mengalami kekerasan dan penelantaran setidaknya sebanyak 40 juta dalam setaun.

Di Indonesia, kekerasan terhadap anak menjadi satu kasus yang berulang tiap tahun. Pada tahun 2022 sejak januari hingga september kasus kekerasan di Indonesia telah mencapai 18.257. Angka yang cukup tinggi tersebut menjadi tugas pemerintahan negara untuk menurunkan angka kekerasan di setiap kota/kabupaten dalam provinsi di Indonesia. Berdasarkan data Simfoni PPA Kota Probolinggo pada tahun 2019, kasus kekerasan terhadap anak yang masuk dalam P2TP2A sebanyak 15 kasus. Tahun 2020 jumlah kasus kekerasan meningkat sebanyak 23 kasus. Selanjutnya, tahun 2021 sebanyak 23 kasus. Data terbaru hingga Juli tahun 2022 sebanyak 9 kasus kekerasan terjadi di Kota Probolinggo.

Fokus utama dalam penanganan kasus kekerasan adalah menekan tingginya angka kekerasan pada anak serta mengembalikan fungsi dan hak anak dalam masyarakat seperti semula. Dampak fisik, psikis dan sosial yang didapatkan anak setelah mengalami kekerasan memerlukan tindak

lanjut dalam penanganannya. Suatu pengalaman tidak menyenangkan mengenai tindakan kekerasan mengakibatkan perasaan tidak aman berada dilingkungan sosial, kecemasan sosial, dan menghindari keramaian (Harendza dkk., 2018). Tidak sedikit seorang korban kekerasan mengalami kecemasan sosial dikarenakan stigmatisasi buruk yang berkembang di masyarakat. Kecemasan sosial merupakan perasaan khawatir terhadap situasi sosial sehingga seseorang merasa tidak nyaman ketika berada pada lingkungan dengan orang baru ataupun orang yang dikenal sebelumnya karena merasa takut akan penghinaan dari orang lain (La Greca & Lopez, 1998). Adanya perasaan khawatir tersebut tentu akan menghambat tumbuh kembang seorang anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Dengan fenomena yang ada di Kota Probolinggo, intervensi yang dapat dilakukan untuk mengembalikan fungsi sosial anak korban kekerasan ialah dengan memberikan treatment terapi menulis ekspresif. Terapi menulis ekspresif dilakukan sebagai salah satu metode psikoterapi sederhana yang efektif untuk merefleksikan tentang peristiwa masa lalu dan menuliskannya dalam buku yang pada akhirnya akan memunculkan pengetahuan baru untuk menyelesaikan kecemasan yang dialami seseorang. Selain itu, terapi menulis ekspresif dianggap tepat sebagai intervensi korban kekerasan karena banyak dari korban tersebut cenderung merasa malu jika harus menceritakan masa lalu mereka kepada orang lain. Sehingga dengan menulis, seseorang dapat bebas meluapkan segala emosinya tanpa diketahui orang lain.

Pemberian terapi menulis ekspresif pada korban kekerasan di Kota Probolinggo diharapkan dapat menjadi langkah preventif dari permasalahan kecemasan sosial. Fenomena yang terjadi menjadi hal penting dan menarik untuk dikaji lebih dalam. Peneliti ingin mengungkap ada atau tidaknya pengaruh terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial yang dialami korban kekerasan di Kota Probolinggo. Oleh karena itu, modul terapi menulis ekspresif diharapkan dapat mempermudah dalam proses intervensi/ perlakuan.



## **B. PENGERTIAN TERAPI MENULIS EKSPRESIF**

Pannebaker (1997) mendefinisikan *expressive writing* sebagai kegiatan menulis segala pikiran dan perasaan mengenai kejadian traumatis yang dialami seseorang secara jujur tanpa harus memerhatikan susunan bahasa atau kata yang baik dan benar. Konsep dasar dari expressive writing adalah ketika individu dapat mengubah perasaan dan reaksi mereka mengenai peristiwa dan pengalaman traumatis yang diungkap dalam bentuk tulisan. Dengan menulis, individu dapat menurunkan ketegangan dalam dirinya sehingga secara tidak langsung individu dapat meningkatkan ekspresi diri, memperkuat kemampuan berkomunikasi dan memiliki pemahaman yang lebih mendalam pada dirinya sendiri. Bolton (2005) menerangkan manfaat menulis ekspresif diantaranya dapat mengeksplorasi kognitif, emosi dan spriritual dan pada akhirnya akan mengurangi depresi, kecemasan, ketakutan pada sesuatu dalam kehidupannya.

Dalam penerapan Terapi Menulis Ekspresif, peneliti menggunakan teori yang dikemukakan oleh Hynes & Thompson (2006) yakni membagi tahapan terapi menjadi empat tahap atau sesi, yaitu (1) *Recognition atau Initial Write*, (2) *Examination atau Writing Exercise*, (3) *Juxtaposition atau Feedback*, (4) *Aplication To The Self*.

## **C. TUJUAN**

Tujuan dibuatnya modul penelitian ini adalah untuk mempersiapkan treatment / perlakuan dengan baik dan tersusun agar menjadi tepat sasaran dan sesuai dengan prosedur yang telah dituliskan peneliti. Selain itu, dengan adanya modul penelitian yang baik maka akan tercapai pula tujuan penelitian yaitu adanya efektivitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan anak korban kekerasan di Kota Probolinggo

## **D. SASARAN TREATMENT**

Sasaran treatment terapi menulis ekspresif adalah korban kekerasan yang terjadi di Kota Probolinggo tahun 2022. Rentang usia berkisar antara 15-18 tahun dengan kasus kekerasan yang telah selesai ditangani.

#### E. PEMANDU TREATMENT

Dalam pelaksanaan treatment terapi menulis ekspresif, peneliti menjadi terapis dengan didampingi oleh seorang psikolog sebagai pemberi feedback. Selain itu, observer dalam pemberian pelakuan yaitu mahasiswa fakultas psikologi sebanyak dua orang.

#### F. WAKTU PELAKSANAAN

Pelaksanaan *treatment expressive writing therapy* mulai dilaksanakan mulai tanggal 8 November sampai 05 Desember 2022 dengan total 27 hari. Tempat pelaksanaan menulis ekspresif dilakukan di P2TP2A (Pusat Pelayanan Terpadu Perlindungan Perempuan dan Anak) dan di Rumah subjek masing-masing. Proses terapi menulis ekspresif dilakukan secara individual dengan hari yang berbeda-beda antara subjek satu dengan yang lain. Tiap Subjek mengikuti treatment sebanyak 4 sesi. Terapi membutuhkan waktu sekitar 60 menit tiap sesinya. Secara rinci waktu pelaksanaan treatment tiap subjek dijelaskan pada tabel dibawah :

Tempat	Sesi	Waktu	Tanggal
P2TP2A atau Rumah Subjek	Pre-test	15 menit	Subjek 1 : 8 November 2022
	Menulis 1	60 menit	Subjek 2 : 9 November 2022
			Subjek 3 : 10 November 2022
			Subjek 4 : 11 November 2022
			Subjek 5 : 12 November 2022
			Subjek 1 : 13 November 2022
	Menulis 2	60 menit	Subjek 2 : 14 November 2022
			Subjek 3 : 15 November 2022
			Subjek 4 : 16 November 2022

			Subjek 5 : 17 November 2022
	Post Test Menulis 3	15 menit 60 menit	Subjek 1 : 18 November 2022 Subjek 2 : 19 November 2022 Subjek 3 : 20 November 2022 Subjek 4 : 21 November 2022 Subjek 1 : 22 November 2022
	Follow Up	15 menit	Subjek 1 : 01 Desember 2022 Subjek 2 : 02 Desember 2022 Subjek 3 : 03 Desember 2022 Subjek 4 : 04 Desember 2022 Subjek 5 : 05 Desember 2022

## G. LANGKAH-LANGKAH

Langkah-langkah pemberian terapi menulis ekspresif pada subjek korban kekerasan :

### a. Pembukaan : Pre-test

Gambaran awal mengenai tingkatan Kecemasan Sosial sebelum mendapatkan perlakuan.

### b. Sesi Menulis

Terdapat 3 sesi menulis, yaitu menulis 1, menulis 2 dan menulis 3. Tiap sesi menulis terdapat 4 tahapan menulis yaitu, sebagai berikut:

#### **Tahap 1 : Recognition / Initial Write**

Pembukaan proses terapi menulis “Aku di Hari Ini”

#### **Tahap 2 : Examination / Writing Exercise**

Menulis Ekspresif “Aku di Masa Lalu”

#### **Tahap 3 : Juxtaposition / Feedback**

Merefleksikan tulisan “Aku Harus Berubah”

#### **Tahap 4 : Application to the Self**

Aplikasi pengetahuan baru “Aku di Masa Depan”

### c. Penutup : Post-Test

Gambaran akhir mengenai tingkatan Kecemasan Sosial setelah mendapatkan perlakuan.

**d. Follow Up**

Perkembangan subjek setelah diberi perlakuan terapi menulis ekspresif

**H. PENUTUP**

Terapi menulis ekspresif merupakan suatu intervensi psikologi dengan mengungkapkan apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh seseorang dalam bentuk tulisan yang ekspresif. Dengan disusunnya modul treatment ini dengan tujuan agar treatment menjadi tepat sasaran dan sesuai dengan prosedur yang telah ada. Selain itu, diharapkan pula dapat tercapai tujuan penelitian yaitu adanya efektivitas expressive writing therapy untuk menurunkan kecemasan sosial anak korban kekerasan di Kota Probolinggo

### RINGKASAN MODUL

SESI	KEGIATAN	PROSEDUR KEGIATAN	TUJUAN	WAKTU	ALAT DAN BAHAN
1	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saling memperkenalkan diri antara terapis dan subjek</li> <li>• Menyampaikan pengantar terapi menulis ekspresif</li> <li>• Mengisi pretest kecemasan sosial</li> <li>• Mengisi lembar harapan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjalin keakraban (good rapport)</li> <li>• Subjek memahami pengantar terapi menulis ekspresif</li> <li>• Mengetahui gambaran awal kecemasan sosial pada subjek</li> <li>• Mengetahui harapan subjek setelah mengikuti terapi</li> </ul>	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar Pretest</li> <li>• Alat Tulis</li> <li>• Buku Menulis Ekspresif</li> <li>• Lembar Harapan</li> </ul>
2	Recognition / Initial Write	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memastikan kesiapan subjek untuk menulis</li> <li>• Membagikan alat dan bahan untuk menulis</li> <li>• Menjelaskan prosedur menulis recognition / initial write “Aku di Hari Ini”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memastikan subjek siap memulai menulis ekspresif</li> <li>• Menjelaskan pada subjek alat yang digunakan selama menulis ekspresif</li> <li>• Subjek memahami instruksi tahap pertama menulis ekspresif</li> </ul>	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alat Tulis</li> <li>• Buku Menulis Ekspresif</li> <li>• Stiker</li> </ul>
3	Examination / Writing Exercise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menuliskan satu peristiwa traumatis yang pernah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merefleksikan pengalaman traumatis dalam bentuk tulisan</li> </ul>	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alat Tulis</li> <li>• Buku Menulis</li> </ul>

		<p>dialami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menuliskan perasaan yang muncul ketika mengalami peristiwa tersebut</li> <li>• Menuliskan dampak yang terjadi setelah mengalami peristiwa traumatis</li> <li>• Menuliskan perasaan yang muncul pada saat ini ketika mengingat dan menuliskan pengalaman traumatis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui perasaan yang muncul pada saat menulis</li> <li>• Mengetahui dampak yang ditimbulkan dari peristiwa traumatis</li> <li>• Mengetahui perasaan yang muncul saat ini</li> </ul>		<p>Ekspresif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stiker</li> </ul>
4	Juxtaposition / Feedback	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merefleksikan tulisan dan didiskusikan dengan psikolog</li> <li>• Menentukan poin-poin dampak negatif yang didapatkan subjek</li> <li>• Pemberian feedback dan insight dari psikolog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami lebih dalam terkait tulisan subjek</li> <li>• Mengetahui poin-poin dampak negatif yang didapatkan subjek</li> <li>• Mendapatkan inspirasi dan pemahaman baru bagi subjek dalam memperbaiki sikap dan perilaku.</li> </ul>	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alat Tulis</li> <li>• Buku Menulis Ekspresif</li> <li>• Stiker</li> </ul>
5	Aplication to the Self	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menulis kalimat atau kata-kata yang memotivasi</li> <li>• Menuliskan “to do list” dengan tema “Aku Harus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Untuk memberikan afirmasi positif pada diri sendiri</li> <li>• Untuk membuat komitmen dengan diri sendiri sebagai</li> </ul>	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alat Tulis</li> <li>• Buku Menulis Ekspresif</li> <li>• Stiker</li> </ul>

		Berubah”	langkah awal memperbaiki diri		
6	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi proses terapi menulis ekspresif</li> <li>• Kesan dan pesan subjek</li> <li>• Mengisi lembar posttest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui kekurangan serta kendala selama proses terapi</li> <li>• Mengetahui pesan dan kesan subjek</li> <li>• Mengetahui gambaran akhir kecemasan sosial pada subjek</li> </ul>	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alat Tulis</li> <li>• Buku Menulis Ekspresif</li> <li>• Lembar Posttest</li> </ul>

## **PEMAPARAN MODUL**

### **PEMBUKAAN**

#### **A. Materi**

Perkenalan dilakukan oleh terapis sebagai bentuk awal membangun good rapport dengan subjek. Adanya keakraban dan kenyamanan komunikasi antara terapis dan subjek akan mempermudah jalannya terapi menulis ekspresif. Selain itu, pada sesi pembukaan juga dilakukannya pretest sebagai langkah awal terapis mengetahui tingkat dan gambaran kecemasan yang dialami oleh subjek.

#### **B. Waktu**

60 menit

#### **C. Alat dan Bahan**

1. Lembar Pretest
2. Alat tulis
3. Buku menulis ekspresif
4. Lembar harapan

#### **D. Kegiatan**

1. Pembukaan dengan diawali saling memperkenalkan diri antara terapis dan subjek
2. Terapis menyampaikan pengantar terapi menulis ekspresif berupa definisi, langkah-langkah terapi, tujuan dan manfaat yang diperoleh subjek.
3. Subjek mengisi pretest kecemasan sosial
4. Subjek mengisi lembar harapan yang ingin dicapai setelah mengikuti proses terapi menulis ekspresif

#### **E. Tujuan Kegiatan**

1. Untuk menjalin keakraban dan saling mengenal antara terapis dan subjek
2. Untuk memberikan pemahaman pada subjek tentang terapi menulis ekspresif



3. Untuk mengetahui gambaran awal kecemasan sosial yang dialami subjek.
4. Untuk mengetahui harapan subjek setelah mengikuti proses terapi menulis ekspresif.

## **F. Prosedur**

### **1. Perkenalan diri**

Terapis terlebih dahulu mengucapkan terima kasih atas kehadiran subjek di hari tersebut lalu terapis memperkenalkan diri untuk membangun good rapport dengan subjek. Perkenalan diri yang dilakukan berupa nama lengkap terapis, asal instansi, orang-orang yang terlibat dalam terapi yaitu psikolog dan observer. Selain itu, maksud dan tujuan dilakukannya terapi harus dijelaskan kepada subjek. Untuk menjalin keakraban terapis dapat menanyakan kabar subjek hari ini dan memastikan kembali kesediaan subjek untuk mengikuti terapi.

### **2. Pengantar Terapi Menulis Ekspresif**

Sebelum mengikuti proses menulis ekspresif, subjek harus paham tentang pengantar dari terapi menulis ekspresif itu sendiri. Terapis dapat menjelaskan dengan singkat dan jelas yakni berupa definisi, tujuan, langkah-langkah serta apa saja manfaat yang akan subjek dapatkan setelah mengikuti proses menulis ekspresif tersebut.

#### **Definisi Terapi Menulis Ekspresif**

*“Sebelum terapi dimulai, Saya akan menjelaskan sedikit pengantar awal mengenai terapi menulis ekspresif yang akan kita ikuti hari ini. Terapi menulis ekspresif atau Expressive Writing Therapy adalah suatu proses menuangkan segala perasaan dan pikiran kedalam bentuk tulisan atau diary. Jadi, dalam menulis ekspresif ini, Anda dengan bebas menuliskan apa saja pengalaman yang Anda alami, baik pengalaman yang menyenangkan atau menyedihkan.....”*

### **Tujuan terapi menulis ekspresif**

*“Melalui tulisan tersebut Anda dapat mengekspresikan segala bentuk emosi yang dirasakan tanpa khawatir orang lain mengetahuinya. Melalui tulisan tersebut Anda juga dapat memahami diri Anda lebih dalam dan memikirkan solusi terbaik untuk setiap permasalahan yang sedang dihadapi”*

### **Langkah-langkah terapi menulis ekspresif**

*“Selanjutnya, dalam proses terapi menulis ekspresif terdapat beberapa tahapan yang perlu diikuti. Terdapat empat tahapan menulis yaitu pertama, recognition / initial write. Yaitu tahap pembuka menulis ekspresif. Kedua, examination / writing exercise. Pada tahap ini juga disebut sebagai inti menulis, Anda nantinya akan menulis satu atau lebih peristiwa traumatis yang pernah Anda alami. Tahap ketiga yaitu, juxtaposition / feedback. Di tahap ini Anda akan mendapat feedback atau insight dari tulisan tersebut. Dan tahap terakhir yaitu application to the self. Dimana pengetahuan dan feedback yang Anda dapatkan akan diimplementasikan kedalam kehidupan Anda.”*

*“Sampai dengan penjelasan langkah-langkah menulis, apakah ada yang belum Anda pahami”*

### **Manfaat terapi menulis ekspresif**

*“proses menulis yang akan kita lakukan tentu memiliki banyak sekali manfaatnya. Manfaat sederhana yang pertama adalah Anda dapat dengan jujur mengungkapkan segala emosi dan perasaan yang Anda rasakan yang mungkin hal tersebut tidak dapat Anda katakan kepada orang lain. Dengan kejujuran itu, secara tidak langsung Anda dapat memahami diri Anda sendiri dan tentu akan mempermudah untuk memikirkan solusi yang bisa Anda lakukan. Hal itu juga nantinya akan berdampak baik pada kondisi kesehatan fisik dan psikis Anda pada jangka panjang.*

*“Sejauh ini apakah Anda memahami tentang terapi menulis ekspresif? Jika ada yang belum dipahami, Anda diperbolehkan untuk bertanya.”*

### **3. Pretest.**

Setelah subjek mengetahui dan memahami pengantar terapi menulis ekspresif yang akan diikuti, sebagai langkah awal pengukuran tingkat kecemasan sosial. Maka subjek diminta untuk mengisi lembar pretest yang berupa beberapa pernyataan. Terapis menjelaskan instruksi dan waktu mengerjakan pretest kepada subjek. Waktu yang diberikan dalam mengerjakan pretest yaitu 15 menit. Sedangkan instruksi dalam mengerjakan pretest tersebut yaitu :

- f. Bacalah setiap pertanyaan dibawah ini dengan teliti, kemudian berilah jawaban anda pada lembar jawab yang telah disediakan, yaitu disamping pernyataan pada angket ini.*
- g. Jawablah dengan jujur sesuai dengan keadaan masing masing, karena tidak ada jawaban yang salah, dan SEMUA JAWABAN BENAR ketika dijawab dengan jujur.*
- h. Jawablah semua pernyataan dengan seteliti mungkin dan jangan sampai ada yang terlewatkan.*
- i. Setiap pernyataan dalam angket ini ada empat pilihan jawaban : Sangat Setuju (SS) Setuju (S) Tidak Setuju (TS) Sangat Tidak Setuju (STS).*
- j. Jawablah setiap pernyataan pada angket ini dengan memberikan tanda cek (√) pada jawaban yang anda pilih.*

### **4. Lembar Harapan**

Diakhir sesi pembukaan, terapis akan memberikan lembar harapan yang nantinya akan diisi oleh subjek. Dalam lembar harapan ini, subjek menuliskan harapan yang berkaitan dengan hasil yang diperoleh setelah mengikuti terapi menulis ekspresif.

*“Setelah Anda memahami tentang apa itu terapi menulis ekspresif, langkah-langkahnya, tujuan, manfaat yang Anda dapat hingga*

*menyelesaikan pretest. Selanjutnya Anda bisa menuliskan apa saja harapan-harapan yang Anda inginkan setelah mengikuti proses menulis ini. Silahkan tulis dalam lembar tersebut..”*

## RECOGNITION / INITIAL WRITE

### A. Materi

Tahap pembuka dalam proses terapi menulis ekspresif yaitu recognition / initial write. Sebagai pembuka, subjek akan memulai dengan membuka pikiran, imajinasi dan perasaan yang muncul pada hari ini dengan kata-kata atau kalimat yang bebas tanpa perencanaan. Tema menulis dalam tahap pertama yaitu “Aku di Hari Ini”. Dengan tema tersebut, subjek dapat menceritakan tentang kegiatan atau peristiwa menyenangkan yang dilakukan hari ini dan beberapa hari sebelumnya. Selain itu, subjek juga menuliskan perasaan dan emosi yang muncul ketika peristiwa tersebut terjadi. Tahap ini dilakukan untuk merilekskan pikiran subjek sebelum ke tahap selanjutnya.

### B. Waktu

60 menit

### C. Alat dan Bahan

1. Alat Tulis
2. Buku Menulis Ekspresif
3. Stiker

### D. Kegiatan

1. Terapis memastikan kesiapan subjek untuk mulai menulis
2. Terapis membagikan alat tulis dan buku untuk subjek
3. Terapis menjelaskan tahap pertama menulis yaitu recognition / initial write dengan tema menulis “Aku di Hari Ini”

### E. Tujuan Kegiatan

1. Untuk mengetahui bahwa subjek benar-benar siap dan bersedia memulai rangkaian proses terapi menulis ekspresif
2. Untuk menjelaskan pada subjek alat yang digunakan selama menulis ekspresif
3. Untuk memberi pemahaman pada subjek tentang tema dan isi tulisan pada tahap pertama menulis ekspresif

### F. Prosedur

### **1. Kesiapan subjek untuk menulis**

Terapis dapat menanyakan kembali kesediaan subjek untuk memulai proses menulis ekspresif. Jika subjek tidak siap untuk memulai proses menulis ekspresif, maka terapis akan memberikan waktu hingga subjek benar-benar siap.

*“Setelah Anda mengikuti tahap pertama yaitu mengisi pretest dan lembar harapan, selanjutnya adalah tahap menulis. Pada proses terapi menulis ini membutuhkan waktu yang cukup lama. Apakah Anda sudah bersedia untuk mulai menulis?”*

### **2. Alat untuk Menulis**

Terapis menjelaskan alat dan bahan yang akan digunakan selama proses menulis. Alat tulis yang digunakan yaitu berupa bulpen dengan berbagai warna, buku menulis dan stiker untuk mengekspresikan emosi subjek. Subjek dapat dengan bebas menggunakan alat tersebut selama menulis.

*“Diatas meja ini sudah Saya siapkan beberapa perlengkapan menulis untuk Anda. Diantaranya buku, alat tulis dengan berbagai warna, dan juga stiker. Silahkan gunakan alat tersebut selama proses menulis. Berikan warna dan stiker sesuai keinginan Anda”*

### **3. Aku di Hari Ini**

Instruksi pertama yang terapis berikan kepada subjek adalah menulis dengan tema “Aku di Hari Ini”. Sesuai tema yang diberikan, Subjek diminta untuk menuliskan segala kegiatan yang dilakukan mulai dari bangun tidur hingga saat ini bertemu dengan terapis. Tidak hanya kegiatan, Subjek juga menuliskan emosi dan perasaan apa saja yang muncul ketika melakukan kegiatan tersebut. Subjek dengan bebas menuliskan kegiatan yang menyenangkan, menyedihkan, dan kegiatan yang berkesan.

*“Pada tahap pertama menulis ekspresif, Anda diminta untuk menuliskan bagaimana kondisi dan perasaan Anda pada Hari ini. Tuliskan mulai dari kegiatan apa saja yang pertama Anda lakukan setelah bangun tidur dan bagaimana perasaan Anda mulai dari bangun tidur hingga saat ini. Anda tidak perlu khawatir akan kalimat atau kata-kata yang tidak baku. Silahkan menulis dengan bebas dan jujur apa saja yang Anda ingin disampaikan. Entah itu perasaan bahagia, senang, marah, jengkel dan lainnya. Waktu menulis pada tahap ini adalah 30 menit*

## EXAMINATION / WRITING EXERCISE

### A. Materi

Tahap menulis ekspresif kedua yaitu examination / writing exercise dengan tema “Aku di Masa Lalu”. Pada tahap ini subjek akan mulai menuliskan pengalaman traumatis dan emosi yang dimunculkan ketika mengalami peristiwa tersebut. Selain itu, tahapan writing exercise juga akan mengeksplorasi lebih jauh mengenai dampak yang ditimbulkan dari suatu peristiwa traumatis dan reaksi apa yang dimunculkan subjek ketika kembali mengingat dan menuliskan peristiwa tersebut.

### B. Waktu

60 menit

### C. Alat dan Bahan

1. Alat Tulis
2. Buku Menulis Ekspresif
3. Stiker

### D. Kegiatan

1. Subjek menuliskan satu peristiwa traumatis atau pengalaman menyedihkan yang pernah dialami
2. Subjek menuliskan perasaan yang muncul ketika mengalami suatu peristiwa traumatis atau pengalaman menyedihkan
3. Subjek menuliskan dampak yang terjadi setelah mengalami peristiwa traumatis
4. Subjek menuliskan perasaan yang muncul pada saat ini ketika kembali mengingat dan menuliskan pengalaman traumatis

### E. Tujuan Kegiatan

1. Untuk merefleksikan pengalaman traumatis yang dialami subjek dalam bentuk tulisan
2. Untuk mengetahui perasaan yang muncul pada subjek ketika mengalami kejadian traumatis
3. Untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan dari peristiwa traumatis yang dialami



4. Untuk mengetahui perasaan yang muncul ketika mengingat dan menuliskan pengalaman traumatis

## **F. Prosedur**

### **1. Menulis pengalaman traumatis**

Pada tahap ini, subjek akan memulai proses menulis dengan mengingat kembali peristiwa traumatis yang pernah dialaminya. Setelah itu, subjek akan menulis dengan tema “Aku di Masa Lalu”. Melalui tema itu, subjek akan menuangkan ingatan mengenai masa lalu kedalam bentuk tulisan. Subjek akan dipersilahkan menulis dengan bebas tanpa terpaku dengan kata-kata dan kalimat yang baku. Subjek juga dapat menuliskan lebih dari satu peristiwa traumatis dalam hidupnya.

*“Setelah menuliskan peristiwa dan perasaan yang Anda rasakan saat ini, Pada tahap selanjutnya, Anda diminta untuk menuliskan satu pengalaman yang membekas, paling menyedihkan atau membuat Anda trauma hingga saat ini. Silahkan tulis pengalaman tersebut dengan bebas dan nyaman Anda. Tuangkan apa yang Anda pikirkan tentang pengalaman tersebut. Dalam tahapan ini Anda akan diberikan kebebasan dalam memilih tempat dan waktu nyaman dan sesuai keinginan. Anda bisa menuliskannya nanti ketika dirumah, saat waktu luang, atau kapanpun Anda mau dan bersedia untuk menceritakan peristiwa traumatis tersebut. Masih sama dengan tahap sebelumnya, Anda dapat menuliskan pengalaman tersebut dengan bebas tanpa memperhatikan susunan kata atau bahasa yang digunakan”*

### **2. Menulis perasaan yang muncul**

Subjek juga akan diminta untuk menuliskan emosi apa saja yang muncul ketika mengalami suatu peristiwa traumatis. Stiker dan bulpen warna dapat subjek gunakan untuk mengekspresikan emosi-emosi yang muncul dalam dirinya.

*“Setelah menuliskan peristiwa menyedihkan atau traumatis yang pernah dialami, segala perasaan dan emosi yang muncul ketika peristiwa tersebut terjadi silahkan tulis pada buku tersebut. Anda bisa mengekspresikannya dengan menggunakan bulpen warna atau stiker untuk menggambarkan beberapa emosi yang sesuai. Misalnya, Anda dapat menggunakan bulpen warna merah untuk setiap emosi marah dan kesal yang Anda alami dan lain sebagainya.”*

### **3. Menuliskan dampak yang dihadapi**

Pada bagian ini subjek akan menuliskan dampak apa saja yang dialami setelah peristiwa traumatis tersebut terjadi. Baik dampak jangka panjang maupun pendek. Dampak yang didapatkan subjek dapat berupa pengaruh dari segi kesehatan fisik, psikis, emosi, interaksi sosial terutamanya adanya kecemasan sosial.

*“Renungkan kembali apa yang telah Anda tulis mengenai peristiwa traumatis dan emosi apa saja yang dimunculkan ketika mengalami peristiwa tersebut. Anda boleh membaca dan menyempurkan kembali tulisan Anda. Lalu, Anda dapat memikirkan apa saja sih dampak yang Anda alami saat ini yang disebabkan oleh peristiwa traumatis tersebut. Anda dapat dengan bebas menceritakan kemungkinan perubahan-perubahan yang Anda alami saat ini sebagai akibat dari peristiwa tersebut. Baik dari segi kesehatan fisik, psikis, emosi, hubungan sosial dengan keluarga, teman sebaya atau lingkungan sekitar. Atau mungkin perubahan dari segi kepercayaan diri, mengalami kecemasan atau yang lainnya. Sekali lagi, Anda dapat menuliskan semuanya dengan jujur dan bebas dalam buku tersebut tanpa khawatir seseorang akan mengetahui tanpa ijin Anda.*

### **4. Menuliskan perasaan saat ini**

Terapis perlu mengetahui bagaimana perasaan dan emosi apa saja yang muncul ketika subjek mengingat kembali peristiwa traumatis dalam

hidupnya. Maka dari itu, pada akhir kegiatan menulis, subjek diminta untuk menuliskan bagaimana perasaannya ketika harus mengingat dan menulis kembali peristiwa traumatis tersebut.

*“Anda juga dapat menuliskan perasaan Anda saat ini ketika Anda mengingat dan menuliskan kembali rangkaian peristiwa traumatis tersebut. Tuliskan semua emosi dan perasaan Anda yang muncul saat ini ketika menulis. Reaksi apapun yang Anda rasakan saat ini adalah hal yang sangat wajar dan tidak salah dengan hal tersebut. Anda boleh menuliskan dengan bebas tanpa memperhatikan susunan kata dan kalimatnya.*

## **JUXTAPOSITION / FEEDBACK**

### **A. Materi**

Merefleksikan tulisan dengan tema “Aku di Masa Depan”. Tema yang diangkat dalam tahap menulis ekspresif ini adalah sebagai bentuk dorongan untuk subjek agar dapat merenungkan kemungkinan solusi dan mendapat pemahaman baru tentang dirinya. Pada tahap ini, subjek akan kembali merefleksikan tulisannya untuk didiskusikan dengan orang terpercaya agar memunculkan motivasi untuk merubah sesuatu yang kurang baik dalam dirinya.

### **B. Waktu**

60 menit

### **C. Alat dan Bahan**

1. Alat Tulis
2. Buku Menulis Ekspresif

### **D. Kegiatan**

1. Subjek membaca dan merefleksikan tulisannya sendiri untuk selanjutnya didiskusikan dengan orang terpercaya (psikolog)
2. Menentukan poin-poin dampak negatif yang didapatkan setelah mengalami suatu peristiwa traumatis
3. Diskusi dan pemberian feedback dari psikolog agar subjek dapat mengurangi dampak negatif tersebut

### **E. Tujuan Kegiatan**

1. Untuk dapat memahami lebih dalam apa yang subjek telah tulis pada tahap sebelumnya
2. Untuk mengetahui poin-poin dampak yang didapatkan subjek setelah mengalami peristiwa traumatis
3. Untuk mendapatkan inspirasi dan pemahaman baru bagi subjek dalam memperbaiki sikap dan perilaku.

### **F. Prosedur**

#### **1. Merefleksikan tulisan**

Subjek akan diminta untuk membaca kembali dan memahami apa yang telah ditulis dalam buku tersebut. Selanjutnya subjek akan

merefleksikan tulisannya sehingga akan memunculkan pengetahuan baru dalam dirinya

*“pada tahap sebelumnya Anda sudah diminta untuk kembali menyelesaikan tulisan Anda. Selanjutnya, Anda bisa membaca tulisan tersebut dan pahami dengan benar. Tentu Anda juga harus memikirkan kira-kira langkah apa yang tepat yang harus Anda lakukan untuk mengurangi dampak-dampak serta emosi negatif tersebut.”*

## **2. Poin dampak**

Setelah menulis dampak pada sesi sebelumnya, subjek diminta untuk menuliskan secara singkat poin-poin dari dampak tersebut agar mempermudah subjek dan terapis dalam mendiskusikan dan mendorong subjek mencari solusi terbaik atas setiap permasalahannya.

*“untuk mempermudah Anda dalam menganalisis, maka silahkan tulis secara singkat dan jelas poin-poin dampak yang anda alami tersebut. Dengan poin-poin tersebut, Anda akan lebih terfokus pada perilaku atau perasaan mana yang harus diubah dan diperbaiki”*

## **3. Diskusi dan Pemberian Feedback**

Diskusi yang dilakukan antar subjek dan psikolog didasarkan atas persetujuan subjek untuk mendapatkan motivasi dari psikolog. Dengan diskusi tersebut, subjek akan termotivasi dan terdorong untuk mendapat pengetahuan baru dan memperbaiki diri sendiri. Selain itu, subjek akan tergerak untuk memikirkan segala kemungkinan solusi untuk menyelesaikan masalah.

## **APLICATION TO THE SELF**

### **A. Materi**

Aplication to the self “Aku Harus Berubah”. Subjek akan diarahkan untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang telah didapat ke dunia nyata. Selanjutnya, terapis akan membantu klien untuk mengintegrasikan apa yang selama ini ditulis, dipelajari dan merefleksikan beberapa hal yang perlu dirubah dan tetap dipertahankan. Dengan tema tulisan “Aku Harus Berubah” subjek akan didorong untuk menuliskan apa yang harus dilakukan untuk mengurangi kecemasan sosial yang dialami dan membuat konsekuensi jika mengalami rasa cemas itu kembali.

### **B. Waktu**

30 menit

### **C. Alat dan Bahan**

1. Alat Tulis
2. Buku Menulis Ekspresif
3. Stiker

### **D. Kegiatan**

1. Subjek menuliskan kalimat atau kata-kata yang membangkitkan diri dari keterpurukan sebagai afirmasi positif
2. Subjek menuliskan “to do list” dengan tema “Aku Harus Berubah” sebagai langkah awal komitmen subjek untuk memperbaiki diri

### **E. Tujuan Kegiatan**

1. Untuk memberikan afirmasi positif pada diri sendiri
2. Untuk membuat komitmen dengan diri sendiri sebagai langkah awal memperbaiki diri

### **F. Prosedur**

#### **1. Menulis Kalimat Motivasi**

Setelah berdiskusi dan mendapatkan feedback dari psikolog, subjek diminta untuk menuliskan kata atau kalimat motivasi untuk membangkitkan semangat berubah dalam diri subjek terutamanya dalam mengatasi kecemasan sosial.

*“Anda bisa menuliskan kalimat atau kata apa saja yang Anda anggap dapat memberikan semangat untuk berubah. Kata atau kalimat yang jika nantinya Anda bac berulang kali dapat membuat diri Anda semangat dan tidak lagi cemas ketika harus menghadapi situasi sosial.....”*

## **2. Menulis Komitmen**

Setelah menuliskan kata dan kalimat motivasi, subjek akan diarahkan untuk menuliskan dengan bebas beberapa kalimat janji yang tegas untuk dirinya sendiri. Kalimat yang berisi komitmen tersebut juga sebagai acuan subjek untuk terus memperbaiki diri dan mengurangi kecemasan yang dialaminya

*“dibawah kalimat motivasi yang Anda buat, silahkan tuliskan kalimat-kalimat komitmen untuk diri Anda. Selain itu buat juga kalimat konsekuensi dan pandangan mengenai apa yang akan Anda lakukan jika suatu saat kembali mengalami rasa cemas. Setiap kalimat yang nantinya Anda tuliskan dapat dibaca berulang kali diwaktu kapanpun Anda inginkan. Kalimat-kalimat tersebut diharapkan dapat mendorong Anda untuk mengurangi rasa khawatir dan cemas akan lingkungan sekitar....”*

## **PENUTUP**

### **A. Materi**

Evaluasi dan pemberian posttest dilakukan diakhir sesi. Evaluasi dilakukan untuk melihat secara keseluruhan proses menulis ekspresif. Kekurangan dan kendala yang ada selama menulis ekspresif akan diperhatikan dan diperbaiki pada terapi selanjutnya. Selain itu pesan dan kesan subjek juga berguna untuk mengetahui penilaian subjek mengenai terapi menulis ekspresif. Lalu, posttest dilakukan untuk mengukur kembali tingkat kecemasan sosial subjek setelah mengikuti treatment.

### **B. Waktu**

30 menit

### **C. Alat dan Bahan**

1. Alat Tulis
2. Buku Menulis Ekspresif
3. Lembar Posttest

### **D. Kegiatan**

1. Evaluasi proses terapi menulis ekspresif
2. Kesan dan pesan subjek mengenai terapi menulis ekspresif yang telah dilakukan
3. Mengisi lembar posttest sebagai gambaran akhir kecemasan sosial yang dialami subjek

### **E. Tujuan Kegiatan**

1. Untuk mengetahui dan memperbaiki kekurangan serta kendala selama proses terapi menulis ekspresif berlangsung
2. Untuk mengetahui pesan dan kesan subjek selama mengikuti rangkaian proses terapi menulis ekspresif
3. Untuk mengetahui gambaran akhir kecemasan sosial melihat ada tidaknya pengaruh terapi menulis ekspresif pada penurunan kecemasan sosial.

### **F. Prosedur**

1. **Evaluasi Kegiatan**



Evaluasi kegiatan dilakukan untuk melihat adanya kekurangan dan kendala yang dialami selama proses terapi. Serta untuk mengetahui apa saja harapan untuk terapi selanjutnya agar berjalan lebih maksimal.

*“Setelah mengikuti rangkaian proses menulis ekspresif, saya ingin mengetahui apa pendapat Anda mengenai terapi ini. Silahkan tuliskan dengan jujur mengenai kekurangan, kesulitan dan kendala yang mungkin Anda rasakan. Selain itu, tuliskan pula kelebihan, manfaat yang Anda dapatkan dan lain sebagainya....”*

## **2. Pesan dan Kesan**

Pesan dan kesan yang dirasakan oleh subjek juga perlu dituliskan dalam sesi akhir menulis ekspresif.

## **3. Posttest**

Pemberian posttest di akhir sesi sebagai gambaran akhir mengenai keefektifitasan terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial yang dialami korban kekerasan di Kota probolinggo. Kuesioner yang diberikan pada subjek sama dengan yang diberikan ketika pretest.

*“silahkan Anda isi posttest tersebut dengan teliti dan jujur...”*