**Penerapan Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Kecenderungan *Self Injury* pada Mahasiswa**

***Nurul Ilma1, Sitti Murdiana1***

1Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

*correspondence*: nurildn7@gmail.com

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi menulis ekspresif pada penurunan tingkat kecenderungan *self injury* pada mahasiswa. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa pada rentang usia 18-23 tahun yang pernah melakukan *self injury* setidaknya 5 kali dalam setahun terakhir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre-experimental design berbentuk *one group pre-test* *and post-test design*. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 5 mahasiswa di Kota Makassar. Data dikumpulkan melalui skala *self injury* yang disusun oleh peneliti dan diberikan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Hasil analisis Wilcoxon Matched Pairs menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.043 (p<0.05), dengan penurunan rata-rata skor *self injury* sebesar 74,6 menjadi 46,4, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh penerapan intervensi menulis ekspresif terhadap penurunan tingkat kecenderungan *self injury* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat memberikan alternatif bagi mahasiswa untuk mengurangi karakeristik-karakteristik perilaku *self injury* sehingga diharapkan intervensi ini secara tidak langsung mengurangi tingkat kecenderungan *self injury* pada mahasiswa*.*

***Kata kunci:*** *mahasiswa, menulis ekspresif, self injury*

***Abstract****. This study aims to determine the effect of expressive writing intervention on reducing the tendency level of self injury in college students. Participants in this study were students in the age range of 18-23 years who had committed self injury at least 5 times in the past year. The method used in this study is a pre-experimental design method with one group pre-test and post-test design. Participants in this study consisted of 5 students in Makassar City. Data were collected through a self injury scale prepared by the researcher and given before and after the intervention. The results of the Wilcoxon Matched Pairs analysis showed a significance value of 0.043 (p<0.05) with a decrease in the average self injury score of 74.6 to 46.4, so it can be concluded that there is an effect of expressive writing intervention on reducing the level of self injury tendency in students. The results of this study can provide an alternative for students to reduce the characteristics of self injury behavior so that it is hoped that this intervention will indirectly reduce the level of self injury tendencies in college students.*

***Keywords:*** *college students, expressive writing, self injury*

*Self injury* adalah perilaku merugikan diri sendiri secara intens, langsung, tanpa keinginan bunuh diri, dan tidak diterima di lingkungan sosial (Emelianchik-Ke & Guardia, 2020). Klonsky (2007) mengemukakan bahwa *self injury* adalah suatu perilaku melukai diri

tubuh secara langsung tanpa disertai dengan intensi mengakhiri hidup. Penyebab umum dari perilaku *self injury* adalah adanya emosi negatif yang tidak dapat ditangani oleh individu dengan faktor pemicu terdiri dari rauma masa kecil, faktor biologis, dan gangguan psikiatrik Parks (2011) .

Swannell et al. (2014) dalam studinya menemukan prevalensi *self injury* pada dewasa muda sebesar 13,4% dan 5,5% pada orang dewasa. Hasil survei yang dilakukan peneliti pada 112 mahasiswa melalui *google form* menunjukkan 13 diantaranya pernah melukai diri dengan sengaja dengan frekuensi 5 kali atau lebih dalam setahun terakhir. Bentuk perilaku melukai diri tersebut terdiri dari memukul diri (11), mencubit kulit (5), membenturkan diri (3), menggores kulit (5), menyayat kulit (5), menghambat penyembuhan luka (3), membakar kulit (1), dan menggaruk kepala (1). Perilaku tersebut dilakukan pada situasi merasa sangat sedih/marah/takut (9), banyak pikiran (8), memiliki masalah (7), merasa bersalah (4), dengan 10 responden memilih lebih dari satu situasi.

*Self injury* mengakibatkan berbagai hal negatif pada individu. *Self injury* mengakibatkan luka fisik dan kerusakan jaringan kulit yang membutuhkan perawatan medis hingga menyebabkan kematian (Klonsky, 2007). Studi menemukan pelaku *self injury* cenderung tidak merasa sakit. Hal ini disebabkan oleh terjadinya penurunan tingkat sensitivitas terhadap rasa sakit akibat dari perilaku yang berulang, pelepasan hormon endorfin, atau adanya keyakinan bahwa individu pantas untuk terluka (Nock, 2010). Secara psikologis, *self injury* dapat menyebabkan distress baik pada pelakunya maupun orang lain (Klonsky, 2007). Dampak negatif lain yang terjadi adalah adanya perasaan marah, bersalah, dan malu akibat tindakan melukai diri yang dilakukan (Nock, 2010). Tresno et al. (2012) menemukan korelasi positif antara perilaku *self injury* dengan percobaan bunuh diri. Hal ini sejalan dengan Selby et al. (2012) yang mengemukakan *self injury* berasosiasi dengan potensi bunuh diri, kecemasan, simtom depresif, dan *low functioning*. Selain itu, perilaku ini dapat mengakibatkan pelakunya menarik diri secara sosial akibat kekhawatiran stigma negatif dari lingkungan (Qomariah, 2022). Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi untuk mengurangi kecenderungan *self injury*.

Salah satu intervensi yang memberikan efek positif kepada individu adalah terapi menulis, salah satunya menulis ekspresif (Glass et al., 2019). Pennebaker dan Smyth (2016) mendefinisikan menulis ekspresif sebagai teknik dimana seseorang mengungkapkan pengalaman yang bersifat negatif melalui tulisan dengan durasi waktu 15 hingga 20 menit dalam 3 atau 4 hari berturut-turut. Field & Mccloskey (2016) mengemukakan bahwa menulis ekspresif merupakan menulis yang berisi pengungkapan emosi dan konfrontasi terhadap pengalaman traumatik di masa lalu. Teknik ini berfungsi sebagai wadah mengeksplorasi pengalaman traumatik individu secara komprehensif (Field & Mccloskey, 2016).

Faried, Noviakayati, dan Saragih (2018) menerapkan metode menulis ekspresif pada 10 remaja perempuan untuk menurunkan kecenderungan *self injury*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan menulis ekspresif mampu mengurangi tingkat kecenderungan *self injury*. Sejalan dengan hal tersebut Hooley et al. (2018) melakukan perbandingan efektivitas terapi *resource diary,* menulis ekspresif, dan *netral journaling*. Dalam penelitian tersebut, Hooley et al. (2018) menemukan ketiga terapi menulis secara rutin setiap hari dapat mengurangi *self-criticism* dan depresi yang merupakan faktor risiko dari *self injury*. Sehingga hipotesis pada penelitian ini yaitu ada pengaruh menulis ekspresif terhadap penurunan tingkat kecenderungan *self injury* pada mahasiswa**.**

**METODE**

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari lima mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling,* yaitu adanya kriteria-kriteria tertentu berkaitan dengan sifat populasi yang telah diketahui sebelumnya (Kusumastuti et al., 2020). Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tingkat Strata 1 di Kota Makassar, berusia 18-23 tahun, pernah melakukan *self injury* minimal 5 kali dalam setahun terakhir, suka mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui tulisan, dan bersedia mengikuti rangkaian penelitian hingga selesai.

Material yang digunakan dalam penelitian ini adalah *informed consent*, skala *self injury*, dan modul menulis ekspresif. Modul menulis ekspresif dimodifikasi dari modul yang disusun oleh Jannah (2022) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Pennebaker & Evans (2014), lembar absensi, lembar observasi, *worksheet* menulis, dan *worksheet* refleksi. *Self injury* diukur menggunakan skala *self injury* yang disusun oleh peneliti berdasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Klonsky dan Muehlenkamp (2007) tentang aspek-aspek psikologis *self injury*, yaitu emosi negatif, penurunan kemampuan emosional, dan kemarahan pada diri. Skala ini terdiri dari 22 aitem yang berbentuk skala Likert dengan jenjang 1-5 (1 = Sangat Tidak Setuju dan 5 = Sangat Setuju). Skala ini telah melalui tahap uji coba pada mahasiswa dengan nilai koefisien reliabilias sebesar 0,910.

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental design* berbentuk *one group pre-test and post test design,* yaitu pemberian pre-test terlebih dahulu sebelum intervensi dan post-test setelah intervensi pada satu kelompok yang sama. Intervensi menulis ekspresif terdiri dari 4 pertemuan selama 4 hari berturut-turut, dengan rincian pada pertemuan pertama dilakukan pengukuran awal melalui pre-test, psikoedukasi tentang menulis ekspresif, kemudian pelaksanaan menulis ekspresif dilanjutkan refleksi diri. Pertemuan kedua dan ketiga terdiri dari aktivitas menulis ekspresif dan refleksi diri, sedangkan pada pertemuan empat intervensi dilanjutkan dengan *post-test* dan penutup.

Masing-masing partisipan diberikan *worksheet* menulis dan *worksheet* refleksi. Menulis ekspresif dilakukan selama minimal 20 menit tiap pertemuannya dan dilanjutkan dengan penggunaan *worksheet* refleksi untuk mengukur emosi yang dirasakan partisipan setelah menulis, yaitu emosi marah, sedih, dan senang, serta manfaat yang didapatkan partisipan. Pada pelaksanaan intervensi, dilakukan observasi dengan tujuan mengamati gerakan dan ekspresi partisipan, baik saat menulis, maupun saat refleksi. Setelah seluruh pertemuan selesai, masing-masing partisipan membawa *worksheet* menulisnya, sedangkan *worksheet* refleksi dikumpulkan sebagai data penelitian. Data yang dikumpulkan melalui skala *self injury* pada pengukuran *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis kuantitatif deskriptif dengan kategorisasi jenjang data dan komparatif dengan uji nonparametrik *Wilcoxon Matched Paires* yang dilakukan melalui aplikasi SPSS.

**HASIL**

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Makassar yang berjumlah 7 orang mahasiswa. Namun, dalam proses berjalannya penelitian sebanyak 1 partisipan terlambat hadir pada hari pertama dan 1 lainnya mengalami kendala kesehatan pada hari kedua. Oleh karena itu, data dalam penelitian ini diperoleh dari 5 total partisipan.

**Tabel 1.** *Deskripsi Partisipan Penelitian*

| **No** | **Inisial** | **Frekuensi *Self injury*** | **Bentuk Aktivitas Menulis** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | ANQJ | > 10 kali per pekan | Membuat catatan pribadi di *note* *handphone* |
| 2 | NS | 2-3 kali sehari | Menuliskan hal negatif yang dipikirkan dan dirasakan |
| 3 | GML | 8-10 | Menuliskan yang dirasakan kemudian membakarnya agar tidak dibaca orang lain |
| 4 | N | 5-7 | Membuat catatan pribadi secara khusus untuk emosi dan perasaan |
| 5 | CS | 5-7 | Menuliskan sesuatu seperti sedang berbicara dengan orang lain dan membuat *quotes* |

Tabel di atas menunjukkan frekuensi perilaku *self injury* para partisipan sebelum pelaksanaan inervensi. Sebanyak 1 parisipan melakukan *self injury* seiap hari yaittu partisipan NS. Partisipan ANQJ melakukan *self injury* sebanyak lebih dari 10 kali dalam sepekan. Sedangkan partisipan GML sebanyak 8-10 dan 2 lainnya sebanyak 5-7 kali dalam setahun terakhir.

**Tabel 2**. *Hasil Kategorisasi Data Pre-test dan Post-test*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Inisial** | **Skor *Pre-test*** | **Kategori** | **Skor Post-test** | **Kategori** |
| 1 | ANQJ | 76 | Sedang | 53 | Sedang |
| 2 | NS | 69 | Sedang | 38 | Rendah |
| 3 | GML | 92 | Tinggi | 48 | Rendah |
| 4 | N | 70 | Sedang | 48 | Rendah |
| 5 | CS | 65 | Sedang | 45 | Rendah |
|  | **Mean** | 74,4 | **Mean** | 46,4 |  |

Tabel 2 di atas menunjukkan penurunan *self injury* pada masing-masing partisipan dengan rata-rata 74,4 menjadi 46,4 seleah pemberian inervensi dan adanya penurunan tingkat kecenderungan *self injury*.

**Tabel 3**. *Hasil Uji Wilcoxon*

|  |  |
| --- | --- |
| Kelompok | **Asymp. Sig. (2-tailed)** |
| Eksperimen | 0,043 |

Berdasarkan hasil analisis *Wilcoxon* pada tabel di atas, nilai signifikansi sebesar 0,043 dan lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Setelah satu bulan pelaksanaan intervensi dilakukan wawancara kepada para partisipan untuk mengetahui perilaku dan kecenderungan *self injury* pasca-perlakuan. Partisipan ANQJ dan GML mengemukakan tidak lagi melakukan *self injury*. Partisipan NS, CS, dan N merasakan berkurangnya keinginan *self injury* dengan adanya *insight* dari kegiatan menulis ekspresif. Partisipan N dan CS melanjutkan kegiatan menulis ekspresif sebagai pengungkapan emosinya.

**DISKUSI**

Gambaran partisipan sebelum pemberian intervensi menulis ekspresif adalah sering merasakan emosi negatif, sulit mengidentifikasi, memahami, dan mengekspresikan emosi, serta adanya perasaan tidak berharga dan kritik pada diri sendiri. Secara umum, para partisipan memilih *self injury* sebagai pengalihan dari rasa sakit emosional dan emosi negatif. Hal ini dilakukan agar pikiran partisipan dapat teralihkan dan perasaannya lebih tenang. Margaretha (2019) mengemukakan bahwa pelaku *self injury* melukai diri sebagai sebagai pelampiasan emosi negatif dan memperoleh kepuasan. Pelaku *self injury* kesulitan dalam menghadapi dampak emosional dari masalah yang dialaminya, memiliki pandangan buruk pada diri sendiri, kesulitan mengomunikasikan perasaan dengan orang lain, dan mencari pelampiasan untuk mengalihkan rasa sakit.

Selama pemberian intervensi, partisipan menceritakan tentang *insight* yang didapatkan setelah menulis tiap harinya. Partisipan mengungkapkan adanya perasaan lega, lebih tenang, munculnya perasaan senang dan rasa bangga pada diri sendiri, menyadari sumber masalah yang dialaminya, dan ingin fokus pada diri sendiri. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Richard-Allerdyce (2016) bahwa menulis ekspresif dapat memfasilitasi individu untuk mengingat hal yang telah dilaluinya dan melihat kehidupannya sebagai hal yang bermakna.

Secara emosional, sebanyak 4 partisipan menunjukkan peningkatan pada emosi senang dan penurunan pada emosi sedih atau kesal dari hari ke hari, sedangkan 1 partisipan lainnya tidak menunjukkan reaksi emosi. Reaksi menangis yang ditunjukkan juga menunjukkan adanya pelepasan emosi dalam aktivitas menulis ekspresif. Penemuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholihah (2020) yang menemukan teknik menulis ekspresif berdampak pada perubahan perilaku dan pola pikir remaja pelaku *self injury* di Panti Pelayanan Sosial Anak. Penemuan serupa juga ditemukan oleh Faried et al. (2018) yang menerapkan menulis ekspresif pada 10 remaja perempuan.

Setelah satu bulan pelaksanaan intervensi dilakukan wawancara kepada para partisipan untuk mengetahui perilaku dan kecenderungan *self injury* pasca-perlakuan. Secara keseluruhan partisipan mengungkapkan adanya penurunan keinginan dan frekuensi perilaku *self injury*. Partisipan ANQJ, GML, dan N mengaku tidak melakukan *self injury* setelah intervensi, sedangkan NS dan CS mengaku masih melakukan *self injury* dengan frekuensi yang lebih sedikit dari sebelumnya. Para partisipan mengungkapkan insight yang didapatkan dari intervensi menulis ekspresif membantu dalam mengurangi perilaku *self injury*. Partisipan GML merasa masih ada pengalihan emosi negatif yang lebih baik dari *self injury* sehingga dapat mengurangi keinginan dalam melakukan perilaku melukai diri. Partisipan ANQJ mengungkapkan insight untuk fokus pada diri sendiri yang sebelumnya didapatkan dari intervensi menulis ekspresif dapat membantunya dalam menentukan sikap atas tekanan-tekanan yang memicu *self injury*. Sedangkan partisipan N dan CS masih menerapkan menulis ekspresif secara mandiri sebagai pengungkapan emosi yang mengurangi kecenderungan melakukan *self injury*.

Hasil pengukuran setelah pemberian intervensi menunjukkan terdapat penurunan kecenderungan *self injury* yang signifikan. Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa intervensi menulis ekspresif yang dilakukan dapat membantu para partisipan dalam memaknai dan mengambil *insight* dari pengalaman-pengalaman menyakitkan yang dilaluinya. Para partisipan mengalami perubahan cara pandang pada diri sendiri, yaitu menjadi lebih positif. Hal ini dapat mengurangi rasa tidak berharga dan kritik pada diri sendiri. Pengungkapan emosi melalui menulis ekspresif memberikan partisipan pengalihan selain *self injury*. Pemberian intervensi menulis ekspresif dapat mengurangi karakteristik-karakteristik *self injury* yang secara tidak langsung berpengaruh pada penurunan kecenderungan dan perilaku *self injury*. Penelitian terdahulu menemukan menulis ekspresif memberikan dampak positif berupa menurunkan simtom depresi, menurunkan stress, meningkatkan emosi positif, dan membangun hubungan sosial yang lebih baik (Glass et al., 2019).

**SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pemberian intervensi menulis ekspresif secara signifikan berpengaruh pada penurunan tingkat kecenderungan *self injury* pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan pada penurunan skor *self injury* sebelum dan setelah pemberian intervensi. Menulis ekspresif memberikan media pengungkapan emosi dan pengalaman menyakitkan bagi partisipan yang menimbulkan efek rasa lega dan perubahan sudut pandang menjadi lebih positif.

Peneliti selanjunya disarankan untuk melibatkan partisipan dengan jumlah yang lebih banyak sehingga penelitian lebih maksimal, memberikan intervensi dengan jadwal yang konsisten tiap harinya, dan dilakukan secara individual agar partisipan merasa lebih leluasa untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan terdalam. Selain itu, peneliti disarankan menggunakan skala *self injury* yang dapat mengukur seluruh aspek-aspek *self injury*. Setelah intervensi, peneliti sebaiknya memberikan intervensi lain setelah menulis ekspresif sebagai penanganan lanjutan.

**Referensi**

Emelianchik-Ke, K., & Guardia, A. L. (2020). *Non-Suicidal Self Injury Throughout the Lifespan: a Clinician’s Guide to Treatment Considerations*. Taylor & Francis Group.

Faried, L., Noviekayati, I. G. A. A., & Saragih, S. (2018). Efektivitas Pemberian Ekspresif *Writing Therapy* Terhadap Kecenderungan *Self Injury* Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert. *Psikovadya*, *22*(2), 118–131.

Field, S., & Mccloskey, K. (2016). *Treating Traumatic Stress in Adults*.

Glass, O., Dreusicke, M., Evans, J., Bechard, E., & Wolever, R. Q. (2019). Expressive Writing to Improve Resilience to Trauma: a Clinical Feasibility Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *34*, 240–246. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.005

Hooley, J. M., Fox, K. R., Wang, S. B., & Kwashie, A. N. D. (2018). Novel Online Daily Diary Interventions for Nonsuicidal Self-Injury : a Randomized Controlled Trial. *BMC Psychiatry*, *18*(264), 1–11.

Jannah, Z. (2022). Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, *5*(2), 95–104.

Klonsky, E. D. (2007). *Non-Suicidal Self-Injury: an Introduction*. *63*(11), 1039–1043. https://doi.org/10.1002/jclp

Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). *Self-Injury: A Research Review for the Practitioner*. *63*(11), 1045–1056. https://doi.org/10.1002/jclp

Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.

Margaretha, A. A. (2019). *Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku Self Injury*. *7*(2), 12–20.

Nock, M. K. (2010). *Self-Injury*. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258

Parks, P. J. (2011). *Self Injury Disorder*. ReferencePoint Press, Inc.

Pennebaker, J., & Evans, J. (2014). *Expressive Writing: Words that Heal*. Idyll Arbor.

Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening Up By Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain (3th. Ed)*. The Guilford Press.

Qomariah, N. (2022). Gambaran Health Belief Model Pelaku Non-Suicidal Self-Injury. *Jurnal Diversita*, *8*(1), 79–84.

Richard-Allerdyce, D. (2016). *Expressive Writing: Classroom and Community*. Rowman & Littlefield.

Selby, E. A., Gordon, K. H., Bender, T. W., Nock, M. K., & Thomas E. Joiner, J. (2012). Non-Suicidal Self Injury (Self Injury) Disorder: a Preliminary Study. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, *3*(2), 167–175.

Sholihah, R. (2020). *Teknik Expressive Writing untuk Mengatasi Self Injury pada Penerima Manfaat di Panti Pelayanan Sosial Anak (Ppsa) Tawangmangu* [Institut Agama Islam Negeri Surakarta]. http://eprints.iain-surakarta.ac.id

Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & John, N. J. S. (2014). Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Nonclinical Samples: Systematic Review , Meta-Analysis and Meta-Regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *44*(June), 273–303. https://doi.org/10.1111/sltb.12070

Tresno, F., Ito, Y., & Mearns, J. (2012). Self-Injurious Behavior and Suicide Attempts Among Indonesian College Students. *Death Studies*, *39*(7), 627–639. https://doi.org/10.1080/07481187.2011.604464