

**EFEKTIVITAS MENULIS EKSPRESIF TERHADAP
PENINGKATAN HARGA DIRI PADA KORBAN KEKERASAN
DALAM PACARAN**



**Oleh:
ULYA KHARIMAH
1125153649
Psikologi**

**SKRIPSI
Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Efektivitas Menulis Ekspresif Terhadap Peningkatan Harga Diri Pada Korban
Kekerasan dalam Pacaran

Nama Mahasiswa : Ulya Kharimah
NIM : 1125153649
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 14 Agustus 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

Irma Rosalinda Lubis, M.Si
NIP. 197101282005012001

Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi
NIP. 198304182008122006

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Penanggungjawab Dr. Gantina Komalasari, M.Psi		
Wakil Penanggungjawab Dr. Gungum Gumelar, M.Si		
Ketua Penguji Prof. Dr. Yufiarti		
Dosen penguji I Dr. R. A. Fadhallah, S.Psi, M.Si		
Dosen penguji II Ernita Zakiah, M.Psi		

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ulya Kharimah

NIM : 1125153649

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Efektivitas Menulis Eksperif Terhadap Peningkatan Harga Diri Pada Korban Kekerasan dalam Pacaran” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 14 Agustus 2019
Yang Membuat Pernyataan

Ulya Kharimah

LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN

“..Every little win is a triumph and we should be proud of. Keep going, get better, break the cycle, we have the power in ourselves to step out of a bad habit, self-wounding thoughts even self-hate. Keep forgiving yourself, we have the universe keeping an eye on us. We’re going to be okay, everything is well and everything is good” – Dineschara

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada kehadiran Allah SWT, serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Atas izin dan kuasa Allah SWT, Saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karena tiada dan upaya tanpa pertolongan dari-Nya.

Saya persembahkan skripsi ini terutama untuk Bapak, Ibu, Teh Euis dan Teh Tia yang Saya cintai dan sayangi, yang tiada henti memberikan kasih dan sayang begitu tulus dan ikhlas tiada henti. Segala usaha dan perjuangan yang ikut ditumpahkan untuk penyelesaian tugas akhir ini.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ulya Kharimah
NIM : 1125153649
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Efektivitas Menulis Ekspresif Terhadap Peningkatan Harga Diri Pada Korban Kekerasan dalam Pacaran

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 30 Juli 2019

Yang menyatakan

Materai 6000

Ulya Kharimah

ULYA KHARIMAH

**EFEKTIVITAS MENULIS EKSPRESIF TERHADAP PENINGKATAN HARGA
DIRI PADA KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta, 2019

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas menulis ekspresif terhadap peningkatan harga diri pada korban kekerasan dalam pacaran. Harga diri diukur dengan skala Rosenberg *Self-Esteem Scale*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain penelitian *Two Group Pretest-Posttest Control Group Design*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan instruksi menulis ekspresif dan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun dan para partisipan mengisi skala Rosenberg *Self-Esteem Scale* sebanyak dua kali. Partisipan merupakan 12 orang perempuan dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun yang telah menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Hasil uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan *asympt.sig (2-tailed)* sebesar 0,027 lebih kecil dari $\alpha=0,05$ sehingga kegiatan menulis ekspresif efektif dalam meningkatkan harga diri pada korban kekerasan dalam pacaran.

Kata Kunci : harga diri, menulis ekspresif, korban kekerasan dalam pacaran.

ULYA KHARIMAH

THE EFFECTIVENESS OF EXPRESSIVE WRITING ON INCREASING SELF-ESTEEM IN VICTIMS OF DATING VIOLENCE

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Major, Faculty of Educational Psychology

State University of Jakarta, 2019

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of expressive writing on increasing self-esteem in victims of dating violence. The self-esteem is measured by the *Rosenberg Self-Esteem Scale*. This research uses quasi-experimental method with the research design of *Two Group Pretest-Posttest Control Group Design*. The experimental group was given expressive writing instruction treatment and in the control group was not given any treatment and the participants filled the *Rosenberg Self-Esteem Scale two times*. Participants are 12 early adult women with age range 18-25 years who have been victims of dating violence. Hypothesis test results using the Wilcoxon test showed asymp.sig (2-tailed) of 0.027 smaller than $\alpha = 0.05$ therefore expressive writing activities are effective in increasing self-esteem in victims of dating violence.

Keywords : self-esteem, expressive writing, victims of dating violence.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat-Nya yang diberikan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Dalam penyusunan laporan ini, tidak sedikit hambatan yang dihadapi. Namun, peneliti menyadari bahwa kelancaran dalam penelitian ini tidak lain berkat rahmat dari Allah SWT serta bantuan, dorongan, dan bimbingan orang-orang terdekat peneliti, sehingga kendala-kendala yang dihadapi dapat teratasi. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Gungum Gumelar M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami W, M. Pd, selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Aryani Ph.D selaku Koordinator Program Studi Sarjana Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si selaku dosen Pembimbing Satu dan Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku dosen Pembimbing Dua. Terima kasih atas semua bimbingan, dukungan, semangat, dan kesabaran yang diberikan dalam mendampingi saya dari awal pembuatan skripsi, sidang skripsi, hingga saat ini.
6. Jajaran Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas ilmu yang telah diberikan selama delapan semester.
7. Staff Tata Usaha Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Pak Haerudin, Pak Sanusi, Bang Adul, Pak Arif dan staff yang tidak dapat saya sebutkan, tanpa mengurangi rasa hormat saya ucapkan terima kasih atas bantuan yang telah diberikan selama menjalani perkuliahan dan skripsi juga kelancaran dalam urusan administrasi perkuliahan.

8. Kedua Orang Tua dan kedua kakak saya yang tiada henti memberikan semangat dan cinta kasih yang tulus, doa serta dukungan lainnya dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Naurah Nazhifah yang tidak pernah lelah menemani perjalanan peneliti dari awal perkuliahan hingga seluruh rangkaian penelitian ini selesai.
10. Venska, Nabyla dan Farra yang senantiasa menjadi tempat keluh kesah terbaik dan memberikan bantuan dalam seluruh rangkaian penyelesaian tugas akhir ini.
11. Teman-teman bimbingan skripsi bu Irma, Laras, Inda, Mutia dan Hapsyah yang tiada henti memberikan semangat.
12. Mira, Chadiza, Dewi, Mita, Isna, Sabila, Dayana, Diani, Shinta, Lucya, Grace, Aisha, Vanessa dan Faranabila yang tulus memberikan semangat serta banyak sekali referensi dalam pembuatan tugas akhir ini.
13. Kepada angkatan 2015 khususnya Ayya, Gina, Dita, Heny, Iqbal, dan Assyegaf yang menjadi teman mengerjakan skripsi di perpustakaan prodi psikologi.
14. Almara, Shally, dan Dhaninda yang selalu terbuka untuk berdiskusi tentang tugas akhir dan tidak putus memberi semangat.
15. Terima kasih untuk Dimas Maulana Ibrahim, Nabila Nathania, Anisa Sekarningtyas, dan Timothy Michael sebagai sahabat sekaligus kakak dan abang yang senantiasa memberikan bala bantuan untuk peneliti dalam bentuk materi maupun moral.
16. Lisa, Nabila, Selly dan Vergi sebagai sahabat peneliti yang selalu berikan angin segar di tengah hiruk pikuk kejenuhan dan kesulitan yang ada.
17. M. Ghoffar Abdu A sebagai seseorang yang menjadi motivasi terbesar peneliti dalam melanjutkan kuliah dan inspirasi terbesar peneliti dalam mengangkat tema hingga menggarap skripsi ini sampai selesai.
18. Kepada seluruh subjek yang sudah bersedia mengikuti penelitian ini, terima kasih. Kalian sungguh luar biasa.

19. Kepada pihak-pihak yang telah membantu saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu saya ucapkan terima kasih.

Selain mengucapkan terima kasih, peneliti juga tidak lupa untuk memohon maaf atas segala kekurangan dalam penelititan ini dikarenakan masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun selalu saya harapkan demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga materi ini dapat bermanfaat dan menjadi sumbangan pemikiran dari pihak yang membutuhkan ataupun yang membacanya.

Jakarta,
Peneliti,

Ulya Kharimah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Batasan Masalah.....	6
1.4. Perumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
1.6.1. Manfaat teoritis	7
1.6.2. Manfaat praktis.....	7
1.6.2.1. Bagi peneliti	7
1.6.2.2. Bagi subjek.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1. Harga Diri	8
2.1.1. Definisi harga diri.....	8
2.1.2. Jenis harga diri	8
2.1.3. Pendekatan terhadap harga diri.....	9
2.1.4. Faktor yang memengaruhi harga diri.....	10
2.2. Menulis Ekspresif.....	10
2.2.1. Definisi menulis ekspresif	10
2.2.2. Menulis ekspresif sebagai terapi.....	11
2.2.3. Manfaat menulis ekspresif.....	11
2.2.4. Karakteristik tulisan ekspresif	12
2.3. Kekerasan dalam Pacaran.....	12
2.3.1. Pengertian kekerasan dalam pacaran	12
2.3.2. Bentuk kekerasan dalam pacaran.....	13
2.3.3. Faktor penyebab kekerasan dalam pacaran.....	14
2.3.4. Dampak dari penyebab kekerasan dalam pacaran	15
2.4. Hubungan Antar Variabel	16
2.5. Kerangka Berpikir	17
2.6. Hipotesis	17
2.7. Penelitian yang Relevan	18

BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1. Tipe Penelitian	20
3.2. Desain Penelitian.....	20
3.3 . Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	22
3.3.1. Definisi konseptual.....	22
3.3.1.1. Harga diri	22
3.3.1.2. Menulis ekspresif	22
3.3.2. Definisi operasional.....	22
3.3.2.1. Harga diri	22
3.3.2.2. Menulis ekspresif	22
3.4. Subjek Penelitian.....	23
3.5. Teknik Pengumpulan Data	23
3.5.1. Instrumen harga diri	23
3.5.1.1. Pembuat instrumen	23
3.5.1.2. Tujuan pembuatan instrumen.....	23
3.5.1.3. Dasar teori pembuatan instrumen.....	23
3.5.1.4. Populasi uji coba instrumen	24
3.5.1.5. Adaptasi instrumen.....	24
3.5.1.6 Kisi-kisi instrumen	24
3.5.2. Menulis ekspresif.....	27
3.5.3. Uji coba instrumen	27
3.5.4. Validitas dan realibilitas instrumen	28
3.5.4.1. Validitas	28
3.5.4.2.Realibilitas	29
3.6. Analisis Data.....	31
3.7. Perencanaan dan Pelaksanaan Penelitian.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1. Gambaran Subjek Penelitian	35
4.2. Prosedur Penelitian.....	37
4.2.1. Persiapan penelitian.....	37
4.2.2. Pelaksanaan penelitian	38
4.2.2.1. Waktu penelitian.....	38
4.2.2.2 Tempat penelitian	38
4.2.3. Pasca penelitian	42
4.2.4. Hambatan penelitian.....	42
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	42
4.3.1. Perbandingan hasil <i>pretest</i> harga diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	43
4.3.2. Perbandingan hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> harga diri pada kelompok eksperimen....	44
4.3.3. Perbandingan hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> harga diri pada kelompok kontrol	46
4.3.4. Perbandingan hasil <i>pretest</i> dan <i>follow up</i> harga diri pada kelompok eksperimen .	48
4.3.5. Perbandingan hasil <i>posttest</i> dan <i>follow up</i> harga diri pada kelompok eksperimen	51
4.3.6. Perbandingan hasil <i>pretest</i> dan <i>follow up</i> harga diri pada kelompok kontrol.....	53
4.3.7. Perbandingan hasil <i>posttest</i> dan <i>follow up</i> harga diri pada kelompok kontrol	56
4.3.8. Pengujian hipotesis.....	58
4.4. Pembahasan.....	59
4.5. Keterbatasan Penelitian	62
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	63
5.1. Kesimpulan	63
5.2. Implikasi.....	63

5.3. Saran	63
5.3.1. Bagi korban kekerasan dalam pacaran.....	64
5.3.2. Bagi peneliti selanjutnya	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	69
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	92

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skor Untuk Pernyataan <i>Favorable</i>	25
Tabel 3.2	Skor Untuk Pernyataan <i>Unfavorable</i>	25
Tabel 3.3	<i>Blue Print Instrument Rosenberg Self-esteem Scale</i>	26
Tabel 3.4	<i>Blue Print Skala Final</i>	29
Tabel 3.5	Kaidah Realibilitas Guilford.....	30
Tabel 3.6	Tabel Uji Realibilitas.....	31
Tabel 4.1	Deskripsi Nilai Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	36
Tabel 4.2	Tabel Rata-rata Skor Harga Diri pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	43
Tabel 4.3	Tabel Hasil Uji Wilcoxon Skor Harga Diri <i>Pretest</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	44
Tabel 4.4	Tabel <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Eksperimen.....	44
Tabel 4.5	Tabel Rata-rata Skor Harga Diri pada Kelompok Eksperimen	44
Tabel 4.6	Tabel hasil Uji Wilcoxon Skor Harga diri yang didapat dalam <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Eksperimen	45
Tabel 4.7	Tabel Skor Harga diri yang didapat dalam <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Kontrol.....	46
Tabel 4.8	Tabel Rata-rata Skor Harga diri yang didapat dalam <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Kontrol.....	47
Tabel 4.9	Tabel hasil Uji Wilcoxon Skor Harga diri yang didapat dalam <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Kontrol.....	48
Tabel 4.10	Tabel Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Pretest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Eksperimen.....	48
Tabel 4.11	Tabel Rata-rata Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Pretest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Eksperimen.....	49

Tabel 4.12	Tabel hasil Uji Wilcoxon Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Pretest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Eksperimen.....	50
Tabel 4.13	Tabel Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Posttest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Eksperimen.....	51
Tabel 4.14	Tabel Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Posttest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Eksperimen.....	52
Tabel 4.15	Tabel hasil Uji Wilcoxon Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Posttest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Eksperimen.....	53
Tabel 4.16	Tabel Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Pretest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Kontrol.....	53
Tabel 4.17	Tabel Rata-rata Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Pretest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Kontrol.....	54
Tabel 4.18	Tabel hasil Uji Wilcoxon Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Pretest</i> dan pada <i>Follow Up</i> Kelompok Kontrol.....	55
Tabel 4.19	Tabel Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Posttest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Kontrol.....	56
Tabel 4.20	Tabel Rata-rata Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Posttest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Kontrol.....	57
Tabel 4.21	Tabel hasil Uji Wilcoxon Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Posttest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Kontrol.....	58
Tabel 4.22	Tabel hasil Uji Wilcoxon Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir.....	18
Gambar 3.1	<i>Two Groups Pretest-Posttest Control Group Design</i>	21
Gambar 4.1	Demografis Data Subjek Korban Kekerasan dalam Pacaran.....	36
Gambar 4.2	Diagram <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	46
Gambar 4.3	Diagram <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Kontrol	49
Gambar 4.4	Diagram Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Pretest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Eksperimen.....	50
Gambar 4.5	Diagram Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Posttest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Eksperimen.....	52
Gambar 4.6	Diagram Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Pretest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Kontrol.....	55
Gambar 4.7	Diagram Skor Harga Diri yang didapat dalam <i>Posttest</i> dan <i>Follow Up</i> pada Kelompok Kontrol.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian Dari Universitas.....	69
Lampiran 2	Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i>.....	70
Lampiran 3	Instrumen Uji Coba.....	73
Lampiran 4	Data Mentah Hasil Uji Coba.....	74
Lampiran 5	Uji Statistik Instrumen Uji Coba.....	77
Lampiran 6	Instrumen <i>Final</i>.....	80
Lampiran 7	Data Mentah Hasil Data <i>Final</i>.....	81
Lampiran 8	Uji Statistik Data <i>Final</i>.....	83
Lampiran 9	Hasil Seluruh Uji <i>Wilcoxon</i>.....	84
Lampiran 10	Modul Menulis Ekspresif.....	89

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Proses individu melakukan penyesuaian diri terhadap kehidupan baru terjadi di masa dewasa awal, dimana fase ini dimulai dari usia 18 tahun sampai 40 tahun (Hurlock, 2000). Pada masa dewasa awal ini menurut Erikson, individu mengalami proses pembentukan hubungan dengan orang lain secara akrab. Dimana fase ini disebut dengan *intimacy vs isolation*. Erikson menjelaskan konteks keintiman disini sebagai proses menemukan diri sekaligus kehilangan diri dalam diri orang lain. Apabila individu berhasil membentuk hubungan akrab serta sehat dengan orang lain maka keintiman tersebut tercapai; apabila tidak akibatnya individu akan mengisolasi dirinya (Papalia, D. E. 2008).

Intimacy atau keakraban merupakan suatu kemampuan individu untuk mengintegrasikan identitas diri dengan orang lain tanpa ada rasa takut untuk kehilangan identitas dirinya. Kemampuan tersebut juga disertai kemauan untuk berbagi perasaan saling percaya dan hal seperti ini melibatkan kompromi, pengorbanan, serta komitmen dalam suatu hubungan (Hapsari, 2016).

Keakraban ini terjadi apabila adanya kedekatan, kehangatan, serta komunikasi yang kemudian akan disertai kontak seksual maupun tidak (Rosen bluth & Steil, dalam Papalia, D. E. 2008). Menurut Havighurst (dalam Hurlock 1990) masa dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang salah satu nya adalah memilih pasangan dan belajar hidup bersama pasangan. Untuk melakukan hal ini para dewasa muda memerlukan hubungan yang lebih tinggi dari sekedar berteman dengan lawan jenis. Di Indonesia, hubungan yang terdapat komitmen dan lebih dari teman untuk

mengarah ke jenjang yang lebih serius sering disebut dengan proses pacaran (Putri, 2012).

Pacaran adalah hubungan yang melibatkan dua individu dan mereka melakukan kegiatan bersama yang disertai tujuan untuk saling kenal dengan satu sama lainnya. Dalam proses ini pasangan akan melakukan banyak hal yang memiliki tujuan untuk menciptakan rasa aman dan berharga (DeGenova, 2008).

Terdapat hal-hal positif yang bisa didapat dari pacaran, namun itu juga terjadi beberapa masalah internal pasangan dalam hubungan ini. Jenis permasalahan yang dapat muncul dalam hubungan pacaran seperti, perbedaan kepribadian pasangan, tingkat ekonomi atau yang disebabkan oleh keluarga masing-masing. Masalah tersebut dapat berkembang menjadi konflik dimana konflik ini akan menimbulkan ketegangan, jika ketegangan ini terus berkembang akan mengakibatkan tindak kekerasan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi (Scott & Straus, 2007). Dan kejadian ini disebut dengan *dating violence* atau kekerasan dalam pacaran.

Kekerasan dalam pacaran atau *dating violence* didefinisikan sebagai perilaku fisik, seksual, maupun psikis yang bertujuan untuk menyerang pasangan secara emosional maupun fisik (Wolfe & Temple, 2018). Kemudian definisi ini diperluas sebagaimana perilaku *dating violence* merupakan bentuk perilaku paksaan hingga penyalahgunaan kekuatan dari salah satu individu dalam hubungan tersebut terhadap pasangannya yang dimana ini akan menimbulkan ancaman bagi korban (Wolfe, Wekerele, Reitzel Jaffe, & Lefebvre, 1998).

Dating Violence juga disebut sebagai kekerasan dalam bentuk seksual, fisik dan psikologis yang dapat disimpulkan kekerasan dalam pacaran merupakan kekerasan yang berbentuk fisik, seksual dan psikologis terhadap pasangan individu dalam sebuah hubungan dengan tujuan menyakiti dan membuat luka baik secara fisik, psikologis serta seksual. Bentuk kekerasan dalam pacaran memiliki tiga level. Level pertama adalah kekerasan verbal dan emosional, level kedua adalah kekerasan seksual, yang terakhir adalah kekerasan fisik yang menimbulkan luka (Murray, 2007). Ketua Divisi Monitoring *Legal Resource Center* Untuk Keadilan Jender dan Hak Asasi Manusia atau LRC-KJHAM, Fakhurozi mengungkapkan terdapat 82 kasus

kekerasan dalam pacaran dengan jumlah korban 87 orang, 15 orang diantaranya meninggal dunia (Priyanto, 2007).

Tingginya angka kekerasan membuat Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) bekerjasama dengan Badan Pusat Statistik (BPS) melakukan Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) pada tahun 2016 untuk mengetahui informasi mengenai pengalaman hidup perempuan yang mengalami kekerasan dengan usia 15 tahun keatas. Diketahui sebanyak 33,4% perempuan usia 15-64 tahun telah mengalami kekerasan fisik dan/atau kekerasan seksual selama hidupnya, dengan jumlah kekerasan fisik sebanyak 18,1% dan kekerasan seksual 24,2%.

Diantara banyaknya kasus kekerasan pada perempuan, tingkat kekerasan baik secara fisik dan seksual yang dialami perempuan belum menikah yaitu sebesar 42,7%. Kekerasan seksual paling banyak dialami perempuan yang belum menikah yaitu 34.4%, lebih besar dibanding kekerasan fisik yang hanya 19.6%. Angka tersebut membuktikan bahwa masih banyak perempuan yang belum menikah menjadi korban kekerasan, dimana pelaku bisa saja datang dari orang terdekat seperti pacar, teman, rekan kerja, tetangga, dan sebagainya.

Tingginya angka kekerasan ini menjadi perhatian masyarakat luas. Apalagi angka kekerasan dalam hubungan pacaran bagi perempuan yang belum menikah cukup mengkhawatirkan belakangan ini. Simfoni PPA Tahun 2016 menyebutkan bahwa dari 10.847 pelaku kekerasan sebanyak 2.090 pelaku kekerasan adalah pacar/teman. Penelitian pada mahasiswa di Amerika mendapatkan hasil persentase untuk kekerasan fisik sebesar 49%, kekerasan psikologis 82%, dan kekerasan seksual 46% (Prospero & Gupta, 2007). Hasil penelitian ini menunjukkan kekerasan psikologis lebih banyak terjadi dalam hubungan pacaran.

Kekerasan dalam pacaran dapat dialami baik oleh laki-laki maupun perempuan, dapat dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan juga. Kekerasan yang terjadi dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor (WHO, 2010). Menurut WHO perempuan lebih sering menjadi korban dibanding laki-laki.

Kasus mutilasi yang dilakukan terhadap pasangannya sendiri. Dilansir dari tribunnews.com pelaku merupakan anggota TNI dan sudah berpacaran dengan korban sejak SMP. Dan semasa hidup korban sering bercerita pada ibunya jika korban sering dipukuli. Korban berusia 20 tahun ini jenazahnya ditemukan pada tanggal 11 Mei 2019 di penginapan Sahabat Mulia, Sungai Lilin, Muba.

Hanmer (1997) menyebutkan beberapa dampak yang disebabkan dari *dating violence* sangat berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan korban seperti fisik, kehidupan sosial serta psikologisnya (Poerwandari & Lianawati, 2010). Selain dampak fisik kekerasan dalam berpacaran ini turut berdampak secara psikologis kepada para korban, juga pelaku. Penelitian dari Collin (2006) juga menemukan bahwa korban memiliki masalah dalam meregulasi emosi, cenderung memiliki gejala psikopatologi serta mengalami penurunan produktivitas dalam mencapai tujuan pendidikan dan juga pekerjaannya. Pasangan yang melakukan kekerasan menjadi bukti lebih banyak memiliki tekanan psikologis, lebih banyak kecenderungan kepribadian gangguan, masalah kelekatan/ketergantungan (Holtzworth-Monroe, Bates, Sumtzer, & Sandin, 1997).

Dampak psikologis yang terjadi dapat menyebabkan kehilangan minat untuk merawat diri, kehilangan minat untuk bisa berinteraksi dengan orang lain, menunjukkan perilaku depresif, dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik sehingga tidak mampu mengenali kelebihanannya dan ragu akan kemampuan diri (Poerwandari & Lianawati, 2010).

Menurut hasil wawancara korban kekerasan dalam pacaran yang dilakukan Winda Ayu Safitri dalam artikel ilmiah Universitas Jember pada tahun 2013, kekerasan dalam pacaran menimbulkan beberapa dampak. Pada fisik korban mendapat luka bekas pukulan seperti lebam, memar, dan patah tulang. Dampak sosial korban menjadi lemah dalam hubungannya. Dan dampak psikologis yang ditimbulkan korban menjadi trauma, mengalami stress, depresi, merasakan kecemasan, menunjukkan perilaku bunuh diri dan merasa harga dirinya rendah.

Menurut Coopersmith dalam Branden (1992) harga diri atau *self-esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu itu sendiri, kemudian memelihara dengan

baik dengan dirinya sendiri. Bentuk sikap penerimaan atau penolakan dan kondisi yang menunjukkan sejauh mana individu percaya dirinya mampu, signifikan, sukses, dan layak. Dapat disimpulkan, harga diri merupakan penilaian pribadi kelayakan yang direfleksikan ke dalam sikap individu terhadap dirinya sendiri.

Rosenberg berpendapat (dalam Burns, 1993), harga diri didefinisikan sebagai suatu sikap positif dan negatif terhadap dirinya sendiri. Kemudian harga diri menurut Rosenberg terbagi menjadi dua yaitu harga diri tinggi dan harga diri rendah (Murk, 2006). Individu dengan harga diri yang rendah menggambarkan penolakan diri, ketidakpuasan terhadap diri, dan perasaan rendah diri yang tergambar dalam pandangan yang tidak menyenangkan individu terhadap dirinya sendiri (Murk, 2006).

Sedangkan menurut Coopersmith (1967), harga diri terbagi menjadi tiga. Harga diri tinggi, harga diri sedang dan harga diri rendah. Individu dengan harga diri rendah adalah individu yang tidak memiliki kemampuan dan kehilangan kepercayaan diri. Individu memiliki sikap yang negatif terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki harga diri rendah berpikir bahwa mereka tidak bisa melakukan apapun yang mereka inginkan dan merasa tidak pantas disukai. Individu tersebut cenderung merasa terisolasi, tidak mampu mempertahankan diri, tidak pantas dicintai maupun disukai serta tidak mampu mengekspresikan dirinya sendiri (Coopersmith, 1967).

Harga diri individu yang runtuh tersebut disebabkan oleh kekerasan dalam pacaran dapat membuat individu tersebut tidak dapat mengekspresikan dirinya. Salah satu cara untuk mengekspresikan diri adalah dengan menulis ekspresif atau *expressive writing*. Menulis ekspresif dicetuskan dan dikembangkan pertama kali oleh Pennebaker. Menulis ekspresif adalah sebuah proses menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional untuk mengungkapkan atau merefleksikan pengalaman emosional individu sehingga dapat membantu dalam pengembangan diri individu itu sendiri (Qanitatin, 2011).

Menulis ekspresif merupakan salah satu bentuk dari *art therapy*. Pendekatan psikoanalisa yang dipelopori oleh Sigmund Freud menjadi salah satu dasar dari bentuk *art therapy* ini. Freud percaya bahwa konflik yang tidak terpecahkan, represi dan *free floating anxiety* pada umumnya berjala bersamaan. (Baikie & Wilhem, 2005). Ranah

aplikasi psikoanalisa cukup bervariasi, yang terpenting diantaranya aplikasi di bidang psikoterapi (Alwisol, 2009). Menghadapi trauma dengan menulis mendorong upaya untuk memikirkan ulang peristiwa. Hal ini dapat membantu individu untuk memahami dan akhirnya menyesuaikan diri terhadap peristiwa traumatisnya (Pennebaker, 2002).

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa, salah satu dampak pada korban kekerasan dalam pacaran adalah harga diri yang rendah. Menurut penjelasan Coopersmith di atas dijelaskan korban kekerasan dalam pacaran yang memiliki harga diri rendah memiliki ketidakmampuan dalam mengekspresikan dirinya sehingga dirinya merasa terisolasi. Salah satu cara untuk mengekspresikan diri adalah melalui menulis ekspresif. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang membahas tentang peningkatan harga diri. Dengan pertimbangan sebagai berikut penulis merumsukan judul penelitian ini dengan “Efektivitas *expressive writing* terhadap peningkatan harga diri korban *dating violence*”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah:

Apakah kegiatan menulis ekspresif efektif dalam meningkatkan harga diri korban *dating violence*?

1. Bagaimana kegiatan menulis ekspresif efektif dalam meningkatkan harga diri korban *dating violence*?

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah ini pada “Efektivitas *expressive writing* terhadap peningkatan harga diri korban *dating violence*”.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah: Apakah kegiatan menulis ekspresif efektif dalam meningkatkan harga diri korban *dating violence*?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas menulis ekspresif dalam meningkatkan harga diri korban *dating violence*.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah masukan bagi ilmu dalam Psikologi terutama bidang konseling dan ranah psikologi positif, khususnya cara untuk meningkatkan harga diri pada korban kekerasan dalam pacaran.

1.6.2. Manfaat praktis

1.6.2.1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dalam penelitian yang akan dilakukan selanjutnya, seperti pembuatan pelatihan khusus menulis ekspresif terlebih bagi peneliti profesional.

1.6.2.2 Bagi subjek

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu cara mengekspresikan emosi dalam diri guna dalam proses pengembangan diri yang lebih baik kedepannya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Harga Diri

2.1.1. Definisi harga diri

Menurut Rosenberg (dalam Murk, 2006), *self-esteem* adalah sikap positif atau negatif individu terhadap objek nyata terhadap dirinya sendiri. Menurut Branden (1992), *self-esteem* adalah pengalaman yang dibutuhkan oleh individu untuk menjadikan kehidupan menjadi lebih baik. Secara spesifik, Branden mengatakan *self-esteem* merupakan kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya untuk berpikir dan mengatasi berbagai macam tantangan dalam kehidupannya. Sedangkan menurut Coopersmith (dalam Branden, 1992), *self-esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh mengenai dirinya yang diungkapkan dalam suatu bentuk sikap setuju dan tidak setuju.

Berdasarkan definisi-definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya baik positif maupun negatif mengenai kemampuan dan keberhargaan dirinya.

2.1.2. Jenis harga diri

Rosenberg membagi *self-esteem* menjadi dua (Murk, 2006), yaitu:

1. *Self-esteem* tinggi

Self-esteem Tinggi mengungkapkan perasaan bahwa individu adalah orang yang berharga dan menghormati diri sendiri apa adanya, namun tidak menempatkan

dirinya sebagai pribadi yang mengagumkan maupun mengharapkan orang lain kagum terhadap dirinya.

2. *Self-esteem* rendah

Self-esteem rendah menggambarkan penolakan diri, ketidakpuasan terhadap diri, dan perasaan rendah diri yang tergambar dalam pandangan yang tidak menyenangkan individu terhadap dirinya sendiri.

2.1.3. Pendekatan terhadap harga diri

Ada dua jenis pendekatan dalam memahami *self-esteem*, yaitu *self-esteem* global dan spesifik (Baumeister, Campbell, Krueger dan Vohs, 2003). Kedua pendekatan *self-esteem* ini berbeda dalam segi pengukuran dan efektivitasnya. *Self-esteem* global menanamkan nilai tentang perasaan terhadap diri sendiri secara luas, sedangkan *self-esteem* spesifik menilai diri dari berbagai segi atau aspek (Baumeister et al, 2003). Kedua jenis *self-esteem* ini penting, namun dengan alasan dengan cara yang berbeda. *Self-esteem* spesifik sangat relevan diterakan, sedangkan *self-esteem* global lebih relevan untuk diterapkan pada kesejahteraan psikologis. Contohnya, untuk mengukur *self-esteem* pada prestasi akademik yang seseorang miliki, maka yang digunakan adalah *self-esteem* spesifik. Sedangkan untuk mengukur tingkat kebahagiaan dan keberhargaan diri seseorang, maka yang digunakan adalah *self-esteem* global. Hal ini, prestasi akademik tidaklah cukup prediktif dalam mengukur kebahagiaan seseorang secara umum karena masih ada aspek-aspek lainnya sehingga *self-esteem* yang digunakan adalah *self-esteem* global (Rosenberg, Schooler & Schoenbach, 1995).

Bila dikaitkan dengan suatu intervensi yang akan dilakukan dalam menggunakan kedua pendekatan *self-esteem* yang telah disebutkan, intervensi pada *self-esteem* global lebih baik dari pada *self-esteem* global.

Bila dikaitkan dengan suatu intervensi yang akan dilakukan dalam menggunakan kedua pendekatan *self-esteem* yang telah disebutkan, intervensi pada *self-esteem* global lebih baik daripada *self-esteem* spesifik (Baumeister et al, 2003)

2.1.4. Faktor yang memengaruhi harga diri

Faktor-faktor yang memengaruhi harga diri antara lain:

1. Jenis kelamin.

Secara khusus, harga diri perempuan rendah, tingkat kesadaran diri mereka tinggi dan citra diri mereka mudah terganggu dibandingkan dengan remaja putra (Rosenberg & Simmons dalam Steinberg, 1999).

2. Kelas sosial

Kelas sosial memengaruhi perkembangan harga diri seseorang. Secara umum individu dari kelas sosial bawah mempunyai harga diri yang rendah dibandingkan dengan yang berasal dari kelas sosial atas (Rice, 1998).

3. Lingkungan

Rosenberg dalam Frey & Carlock (1987) mengungkapkan karakteristik orang tua dan lingkungan rumah berpengaruh pada perkembangan harga diri individu.

2.2. Menulis Ekspresif

2.2.1. Definisi menulis ekspresif

Expressive writing pertama kali dicetuskan oleh Pennebaker pada tahun (1989). Pennebaker yang merupakan seorang professor di bidang Psikologi Sosial banyak meneliti manfaat dari kegiatan menulis. Pada awal penelitiannya, Pennebaker meneliti manfaat menulis pada klien dengan gangguan *post traumatic and stress disorder* (Sindiro, 2016).

Expressive writing adalah menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional tanpa memerhatikan tata bahasa maupun diksi. *Expressive writing* merupakan suatu proses katarsis karena dalam proses menulis, individu diminta menulis perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam membuat cerita. *Expressive writing* merupakan sebuah proses untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki

kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi. Ekspresif emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya (Qanitatin, 2011).

2.2.2. Menulis ekspresif sebagai terapi

Menurut Pennebaker, mengungkapkan bahwa “penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. *Expressive writing* menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan (Pennebaker, 1997).

Freud juga berpendapat (Lepore, 2002) *expressive writing* adalah membicarakan pengalaman yang menggusarkan atau kejadian traumatis mengenai emosi yang tersembunyi untuk mendapatkan wawasan dan cara penyelesaian dari trauma.

2.2.3. Manfaat menulis ekspresif

Manfaat *Expressive Writing* dalam jangka panjang diungkapkan oleh Baiki dan Wilhelm:

“The immediate impact of expressive writing is usually a short-term increase in distress, negative mood and physical symptoms, and a decrease in positive mood compare with controls expressive writing participants also rate their writing as significantly more personal, meaningful and emotional”.

Pemaparan Baiki dan Wilhelm di atas dapat dipahami bahwa efek jangka panjang dari *expressive writing* diantaranya yaitu: berkurangnya *stress* akan meminimalisasi kunjungan ke dokter, memperbaiki fungsi sistem kekebalan tubuh, menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi-paru-paru, memperbaiki fungsi hati, memperbaiki suasana hati, meningkatnya kesejahteraan psikologis, menurunkan gejala depresi dan menurunkan trauma (Baiki dan Wilhelm, 2005).

2.2.4. Karakteristik tulisan ekspresif

Pennebaker dalam Mizan (2003) juga menunjukkan syarat tulisan, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menganalisis *expressive writing*.

- a. Semakin banyak penggunaan kata-kata yang beremosi positif seperti bahagia, cinta, baik dan tertawa.
- b. Kata-kata dengan kandungan emosi negatif yang jumlahnya sedang (tidak banyak atau sedikit) seperti marah, terluka, buruk.
- c. Menggunakan lebih banyak kata-kata kognitif pada hari terakhir seperti pemikiran kausal (sebab, akibat, alasan) dan wawasan/refleksi diri (memahami, menyadari mengetahui).
- d. Membangun kisah yang jelas, koheren, dan terorganisir dengan baik pada hari terakhir melakukan *expressive writing*.

2.3. Kekerasan dalam Pacaran

2.3.1. Pengertian kekerasan dalam pacaran

Kekerasan dalam pacaran merupakan penggunaan kekuatan fisik atau ancaman penggunaan kekuatan fisik, atau pembatasan yang dilakukan dengan maksud menyebabkan luka atau cedera pada pihak dalam hubungan pacaran. Menurut Mars dan Valdez (2007), kekerasan dalam pacaran disebutkan sebagai kekerasan fisik, seksual dan psikologis yang dilakukan dalam hubungan pacaran. Berdasarkan kedua definisi yang telah dipaparkan mengenai kekerasan dalam pacaran, maka dibuat kesimpulan bahwa kekerasan dalam pacaran adalah penggunaan tindak kekerasan dalam bentuk fisik, psikologis dan seksual terhadap pasangan dalam hubungan pacaran dengan maksud sengaja untuk menakiti dan menyebabkan luka secara fisik, psikologis dan juga seksual.

2.3.2. Bentuk kekerasan dalam pacaran

Kekerasan yang dialami korban tidak hanya terjadi secara fisik melainkan juga dapat terjadi dalam berbagai bentuk lain seperti psikologis, seksual, serta ekonomi. Berdasarkan UU No.23 tentang kekerasan adalah sebagai berikut:

1. Kekerasan Fisik

Kekerasan fisik adalah perbuatan yang mengakibatkan rasa sakit, jatuh sakit, atau luka berat. Contoh perilaku dalam kekerasan fisik ialah memukul, menendang, mendorong, menampar, menonjok, mencekik dan menganiaya bagian tubuh orang lain (LBH-APIK, 2019).

2. Kekerasan Psikologis

Kekerasan psikologis adalah kekerasan yang muncul dalam bentuk menghina, mengancam, mengintimidasi, membuat orang kehilangan percaya diri, dan tidak mampu lagi bekerja serta menimbulkan penderitaan psikis berat pada seseorang (Poerwandari, 2008). Contoh perilaku dari kekerasan psikologis ialah mengeluarkan kata-kata cacian/umpatan/hinaan, menjadikan orang lain sebagai bahan ejekan, menyebut orang lain bukan dengan panggilan nama sebenarnya (LBH-APIK, 2019).

3. Kekerasan seksual

Kekerasan muncul ketika seseorang dipaksa melakukan tindakan seksual yang merendahkan, menyakitkan dan menimbulkan luka dan penderitaan (Poerwandari, 2008). Contoh perilaku dalam kekerasan seksual ialah meraba, menium, meyentuh yang tidak dikehendaki, melecehkan secara seksual, memaksa untuk melakukan hubungan seksual dengan ancaman meninggalkan atau menganiaya (LBH-APIK, 2019).

4. Kekerasan Ekonomi

Kekerasan juga muncul dalam dimensi ekonomi yaitu ketika seseorang ditelantarkan oleh pihak yang seharusnya bertanggung jawab, dipaksa untuk bekerja atau mengeksploitasi secara ekonomi (Poerwandari, 2008).

2.3.3. Faktor penyebab kekerasan dalam pacaran

World Health Organization (2010) menjelaskan faktor-faktor penyebab yang memunculkan tindak kekerasan berdasarkan model ekologis, terbagi menjadi empat yaitu:

- a. Faktor individual, termasuk didalamnya faktor biologis, termasuk di dalamnya faktor biologis dan sejarah kehidupan pribadi dari individu yang memiliki kemungkinan untuk menjadi korban atau pelaku kekerasan. Penyebab dalam faktor individu terdiri atas berbagai hal seperti usia yang tergolong muda, tingkat pendidikan individu, pemaparan tentang penganiayaan di masa kecil, kepribadian yang anti-sosial, penggunaan alkohol dan penerimaan tindak kekerasan.
- b. Faktor hubungan, termasuk di dalamnya faktor individu yang memiliki hubungan dengan teman-teman, kelompok, pasangan dan keluarga. Dari orang-orang yang ada di dekat individu dapat membentuk perilaku dan pengalaman. Penyebab yang termasuk dalam faktor ini ialah memiliki pasangan lebih dari satu.
- c. Faktor komunitas, adalah konteks komunitas dimana terbangun hubungan sosial seperti sekolah, tempat bekerja dan lingkungan tempat tinggal individu. Dengan mengidentifikasi karakteristik komunitas dapat diasosiasikan dengan individu yang menjadi korban dan pelaku kekerasan. Penyebab kekerasan yang ada dalam faktor ini adalah lemahnya sanksi yang dimiliki oleh masyarakat untuk kekerasan yang terjadi dan kemiskinan.
- d. Faktor sosial, adalah faktor yang lebih luas dibanding ketiga faktor sebelumnya. Termasuk di dalamnya adalah ketidaksetaraan gender, agama, nilai-nilai budaya, norma sosial, dan kebijakan politik-ekonomi yang kemudian menciptakan jarak antara kelompok-kelompok. Penyebab kekerasan yang terdapat dalam faktor sosial adalah adanya aturan tradisional yang memposisikan kedudukan perempuan dibawah kedudukan laki-laki (ketidaksetaraan *gender*) dan norma sosial yang mendukung terjadinya kekerasan.

2.3.4. Dampak dari penyebab kekerasan dalam pacaran

Kekerasan yang telah terjadi tidak begitu saja hilang dan berlalu, namun menimbulkan dampak pada korban yang mengalaminya. Pendekatan psikologi menyatakan bahwa perempuan yang mengalami kekerasan memiliki gangguan kesehatan mental dan terjadinya *learned helplessness*, yaitu suatu kondisi yang membuat perempuan tidak dapat keluar dari kekerasan yang dialaminya. Perempuan merasa tidak lagi berdaya dan hanya bisa menyerah dengan kekerasan yang dialami (Hyde, 2007).

Dampak yang dialami oleh korban bisa sangat merugikan keadaan korban dan mengganggu berbagai segi kehidupan korban seperti kesehatan fisik, psikologis, kehidupan sosial dan ekonominya (Poerwandari & Lianawati, 2010; Hammer; 1996). Penjelasan mengenai masing-masing dampak adalah sebagai berikut:

- a. Dampak fisik yang diderita korban kekerasan seperti luka, cedera, sakit yang terus berkelanjutan, hingga bisa menimbulkan kecacatan pada korban.
- b. Dampak psikologis yang terjadi pada korban adalah kehilangan minat untuk mengurus/merawat diri, kehilangan minat untuk bisa berinteraksi dengan orang lain yang dianggap lebih baik sehingga tidak mampu mengenali kelebihanannya dan ragu akan kemampuan diri. Dampak psikologis lainnya yang ditimbulkan korban menjadi trauma, mengalami *stress*, depresi, merasakan kecemasan, menunjukkan perilaku bunuh diri dan merasa harga dirinya rendah. (Poerwandari & Lianawati, 2010).
- c. Dampak bagi kehidupan sosial korban seperti terputusnya hubungan dengan keluarga, kerabat dan teman-teman karena terlebih dahulu mengalami dampak psikologis dimana korban kehilangan minat untuk berinteraksi dengan orang lain serta ada kecenderungan menarik diri dari lingkungan (Hanmer, 1996).

2.4. Hubungan Antar Variabel

Individu yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran merasakan dampak yang begitu banyak, salah satunya adalah dampak psikologis yang dimana korban menjadi trauma, mengalami *stress*, memiliki kecenderungan depresi juga merasa harga dirinya rendah, hal ini didukung dalam penelitian Winda Ayu Safitri yang kemudian disebutkan dalam artikel ilmiah Universitas Jember pada tahun 2013.

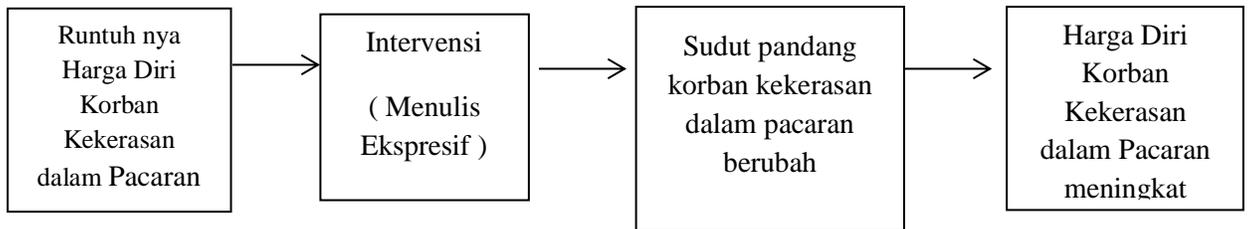
Menurut Rosenberg (Murk, 2006) harga diri terbagi menjadi dua yaitu harga diri tinggi dan harga diri rendah. Jenis harga diri rendah direfleksikan oleh individu yang melakukan penolakan diri, ketidakpuasan terhadap diri, dan perasaan rendah diri yang tergambar dalam pandangan yang tidak menyenangkan individu terhadap dirinya sendiri. Individu dengan harga diri yang rendah memiliki kesulitan dalam mengekspresikan dirinya, hal ini kemudian didukung oleh pendapat Coopersmith (1967) mengenai jenis harga diri.

Jenis harga diri menurut Coopersmith terbagi mejadi tiga yaitu harga diri tinggi, harga diri sedang dan harga diri rendah. Individu dengan harga diri rendah adalah individu yang tidak memiliki kemampuan dan kehilangan kepercayaan diri. Individu memiliki sikap yang negatif terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki harga diri rendah berpikir bahwa mereka tidak bisa melakukan apapun yang mereka inginkan dan merasa tidak pantas disukai. Individu tersebut cenderung merasa terisolasi, tidak mampu mempertahankan diri, tidak pantas dicintai rnaupun disukai serta tidak mampu mengekspresikan dirinya sendiri (Coopersmith, 1967).

Sehingga diasumsikan bahwa harga diri individu yang runtuh tersebut disebabkan oleh kekerasan dalam pacaran dapat membuat individu tersebut tidak dapat mengekspresikan dirinya. Salah satu cara atau untuk mengekspresikan diri adalah dengan menulis ekspresif atau *expressive writing*. Dimana dalam media ini individu dapat merefleksikan seluruh emosinya dan dapat merubah cara pandang korban tentang dirinya terkait masa lalu pahit yang telah dialami, hal ini dikatakan oleh Pennebaker (1997), bahwa penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. *Expressive writing* menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara

emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan (Pennebaker, 1997).

2.5. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Pada gambar 2.1 menjelaskan kerangka berpikir dari penelitian ini yaitu apapun kondisi harga diri pada korban kekerasan dalam pacaran akan diberi intervensi atau perlakuan berupa menulis ekspresif, dimana korban sendiri yang akan menulisnya yang kemudian diasumsikan dapat mengubah sudut pandang korban terhadap harga dirinya, sehingga korban kekerasan dalam pacaran dengan tingkat harga diri rendah atau tinggi akan menjadi meningkat.

2.6. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang ada, tinjauan pustaka, dan maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: menulis ekspresif efektif terhadap peningkatan harga diri korban kekerasan dalam pacaran.

2.7. Penelitian yang Relevan

Berbagai penelitian yang terkait dengan dengan efektifitas ekspresif menulis sudah banyak dilakukan. Berikut ini adalah penelitian yang relevan dan dapat menjadi referensi dalam penelitian ini:

1. Penelitian berjudul “**Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)**”, **Marieta Rahmawati, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2014**. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental dengan metode pengambilan data menggunakan (*pretest-posttest*) skala tingkat stres dan analisa lembar *self-monitoring*. Adapun desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen kasus tunggal (*single-case experimental design*). Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 2 anak perempuan yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* subjek penelitian ini merupakan anak-anak dalam asuhan lembaga swadaya masyarakat (LSM) *woman crisis center* (WCC). Hasil penelitian ini adalah terjadi penurunan tingkat stres antara sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan berupa menulis ekspresif.
2. Penelitian berjudul “**Relaksasi Dan Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Penanganan Kecemasan Pada Difabel Daksa**” , **Zahro Varisna Rohmadani, Universitas Aisyiah Yogyakarta, 2017**. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan memberikan *pre-tes* dan *post-test*. Subjek penelitian ini ada 8 orang siswa/I Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Menulis ekspresif memiliki efektivitas dalam mereduksi kecemasan pada anak.
3. Penelitian berjudul “**Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa**”. **Novi Qonitatin, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, 2011**. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental yang akan meneliti hubungan sebab-akibat dan bukan hanya melihat hubungan antar variabel. Desain penelitian yang

digunakan adalah *Pretest-Posttest One Group Design*. Subjek penelitian ada 47 orang mahasiswa. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh katarsis yang sangat signifikan dalam menulis ekspresif terhadap depresi ringan pada mahasiswa.

BAB III

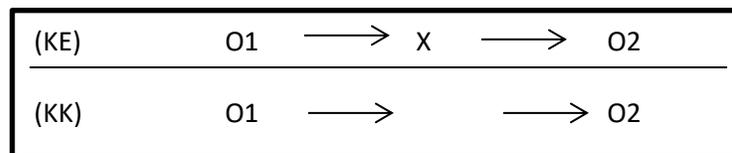
METODE PENELITIAN

3.1. Tipe Penelitian

Jenis atau tipe penelitian yang digunakan sebagai metode dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen-kuasi. Penelitian eksperimen ini merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek yang diteliti (Arikunto, 2010).

3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rencana atau strategi yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian (Christensen, 2001 dalam Seniati, 2006). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain *Two-Group Pretest-Posttest Control Group Design*. Dimana design ini sama dengan *static group design*, tidak dilakukan randomisasi untuk membentuk Kelompok Kontrol (KK) dan Kelompok Eksperimen (KE). *Pretest-Posttest* yang diberikan merupakan jenis test yang sama untuk melihat perbandingan sebelum dan sesudah intervensi (Seniati, 2006). Design tersebut dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 3.1 *Two-Group Pretest-Posttest Control Group Design*

Keterangan gambar:

- a. KE : Kelompok Eksperimen
- b. KK : Kelompok Kontrol
- c. O1 : *Pre-test*
- d. O2 : *Post-test*
- e. X : Kegiatan Menulis Ekspresif

Dalam desain *Two-Group Pretest-Posttest Control Group Design* ini dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat dari subjek eksperimen yang nantinya subjek akan terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK). Kelompok eksperimen (KE) terdiri dari subjek yang akan diberikan pengukuran awal (*pretest*) kemudian diberikan perlakuan yaitu dengan menulis ekspresif yang dilanjutkan pengukuran kembali (*posttest*) terhadap variabel terikat dengan menggunakan alat ukur yang sama. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah harga diri, yang akan diukur dengan alat ukur harga diri. Sedangkan subjek yang berada di kelompok kontrol (KK) tidak akan diberikan perlakuan, hanya pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*) dengan alat ukur yang sama serta jeda waktu yang setara dengan kelompok eksperimen (KK).

Peneliti ingin melihat pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dilihat dari perbedaan antara *pretest* dengan *posttest* sehingga *posttest* dapat menjadi pembanding bagi *pretest*, dan dibentuknya kelompok kontrol (KK) agar dapat mejadi pembanding apakah penelitian lebih efektif jika diberikan perlakuan menulis ekspresif diberikan sehingga kesimpulan yang diperoleh menjadi meyakinkan bahwa variabel bebas bekerja.

3.3 . Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

3.3.1. Definisi konseptual

3.3.1.1. Harga diri

Harga diri memiliki definisi konseptual sebagai evaluasi seseorang terhadap dirinya baik positif maupun negatif mengenai kemampuan dan keberhargaan dirinya.

3.3.1.2. Menulis ekspresif

Expressive writing merupakan suatu proses katarsis karena dalam proses menulis, individu diminta menulis perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam membuat cerita.

3.3.2. Definisi operasional

3.3.2.1. Harga diri

Skor total yang diperoleh partisipan dari alat ukur *Rosenberg Self-Esteem Scale* (*RSES*) yang dibuat oleh Rosenberg pada tahun 1965 (Richardson, Ratner & Zumbo, 2009).

3.3.2.2. Menulis ekspresif

Sebuah tulisan yang ditulis dengan durasi 20 menit selama 4 hari. Tulisan yang didalamnya terdapat banyak penggunaan kata-kata yang beremosi positif seperti bahagia, cinta, baik dan tertawa. Mengandung kata-kata emosi negatif yang jumlahnya sedang (tidak banyak atau sedikit) seperti marah, terluka, buruk. Menggunakan lebih banyak kata-kata kognitif pada hari terakhir seperti pemikiran kausal (sebab, akibat, alasan) dan wawasan/refleksi diri (memahami, menyadari mengetahui) (Pennebaker dalam Mizan, 2013).

3.4. Subjek Penelitian

Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah:

1. Perempuan
2. Berusia 18-25 tahun.
3. Merupakan korban kekerasan dalam pacaran (Fisik, psikis maupun seksual).
4. Sudah tidak dalam hubungan dengan pelaku minimal 2 tahun.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diharapkan maka dalam suatu penelitian diperlukan teknik pengumpulan data. Langkah ini sangat penting karena data yang dikumpulkan nanti akan digunakan dalam menguji hipotesis. Dalam melakukan teknik pengumpulan data harus disesuaikan dengan data yang diperlukan. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pemberian *pretest-posttest*.

3.5.1. Instrumen harga diri

3.5.1.1. Pembuat instrumen

Instrumen harga diri yang digunakan dalam penelitian ini bernama *Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)*, dibuat oleh tokoh yang mengenalkan teori harga diri yaitu Rosenberg.

3.5.1.2. Tujuan pembuatan instrumen

Instrumen ini dibuat untuk mengukur harga diri individu, secara keseluruhan atau secara global.

3.5.1.3. Dasar teori pembuatan instrumen

Self-esteem adalah evaluasi global terhadap diri, yaitu apakah secara keseluruhan seseorang merasa dirinya baik atau buruk (Santrock, 2007) dan Rosenberg membuat instrumen ini berdasarkan faktor *worthiness* dan *competence* namun kedua faktor ini diukur secara global, oleh karena itu Rosenberg membuat pengukuran ini secara global atau *Global Self-Esteem Scale* (Murk, 2006).

3.5.1.4. *Populasi uji coba instrumen*

Dalam penelitian ini, peneliti menyebarkan kuesioner secara langsung dan melalui *google form* kepada sampel atau subjek, yaitu perempuan yang berusia 18-25 tahun. Peneliti menyebarkan kuesioner secara langsung di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, dari satu kafe ke kafe lain untuk mencari responden uji coba secara langsung namun pengisian kuesioner tetap menggunakan *google form*. Selain itu peneliti menggunakan *google form* untuk mendapatkan responden. Penyebaran *google form* dilakukan secara tertuju dan terarah dengan maksud agar kuesioner yang ada dapat diisi oleh subjek yang tepat dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Penyebaran *google form* dilakukan dengan cara peneliti menghubungi langsung subjek yang memenuhi kriteria melalui aplikasi sosial media *Line* dan *WhatsApp* untuk kemudian meminta kesediaan responden untuk mengisi kuesioner yang telah dibuat.

3.5.1.5. *Adaptasi instrumen*

Adaptasi instrumen ini dilakukan karena menyesuaikan kriteria subjek yang semua merupakan masyarakat Indonesia sehingga peneliti melakukan *translate-back-translate* kemudian melakukan *expert judgment* kepada dosen ahli.

3.5.1.6 *Kisi-kisi instrumen*

Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) yang peneliti adaptasi langsung dari instrument asli Rosenberg, skala ini merupakan skala unidimensional. Dimana dalam skala ini terdiri dari 10 pertanyaan yang didalamnya terdapat 5 *item* favourable dan 5 *item* unfavourable. Penelitian ini menggunakan 4 alternatif jawaban, yaitu (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju (Robinson, Shaver, & Wrightsman, 1991). Hal tersebut dikarenakan agar subjek tidak diarahkan mengisi jawaban yang dianggap ragu-ragu, dan peneliti juga membutuhkan respon yang diyakini subjek (Azwar, 2015).

Tabel 3.1. Skor Untuk Pernyataan *Favorable*

Jawaban	Nilai
Sangat Tidak Setuju (STS)	1
Tidak Setuju (TS)	2
Setuju (S)	3
Sangat Setuju (SS)	4

Tabel 3.2. Skor Untuk Pernyataan *Unfavorable*

Jawaban	Nilai
Sangat Tidak Setuju (STS)	4
Tidak Setuju (TS)	3
Setuju (S)	2
Sangat Setuju (SS)	1

Susunan dan jumlah *item Rosenberg Self Esteem Scale* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3. *Blue Print Instrumen Rosenberg Self-Esteem Scale*

Dimensi	Item	Nomor Item		Total Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Harga diri	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya tidaknya sama dengan orang lain.	1		1
	Saya merasa banyak hal-hal baik dalam diri saya.	2		1
	Secara keseluruhan saya merasa orang yang gagal.		3	1
	Saya mampu mengerjakan sesuatu sebaik yang dilakukan orang lain.	4		1
	Saya merasa tidak banyak hal yang dapat dibanggakan pada diri saya.		5	1
	Saya memiliki sikap positif terhadap diri saya sendiri.	6		1
	Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan diri saya	7		1
	Saya berharap saya lebih menghargai diri saya sendiri.		8	1
	Terkadang saya merasa tidak berguna.		9	1
	Terkadang saya merasa tidak baik dalam banyak hal		10	1
	Total		5	5

3.5.2. Menulis ekspresif

Subjek akan diberikan sebuah intervensi yang akan dibantu dengan instruksi untuk menulis ekspresif selama empat hari dan instruksi yang diberikan akan berbeda setiap harinya sesuai panduan yang dibuat oleh Pennebaker dalam buku *Words That Heals, 2014*. Pemberian intervensi ini dilakukan setelah subjek diberikan *pretest Self-Esteem Scale* dan secara individual yang dimana akan diatur waktunya atas kesepakatan subjek dan peneliti dari jauh-jauh hari.

3.5.3. Uji coba instrumen

Instrumen RSES mengukur *self-esteem* secara menyeluruh dan tidak terpisah dalam mengukur aspek tertentu. Alat ukur ini terdiri dari 10 *item* dan merupakan alat ukur paling sederhana digunakan untuk mengukur *self-esteem* (Schmitt & Allik, 2005).

Alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen RSES yang peneliti adaptasi dengan melakukan *translation* kedalam Bahasa Indonesia dengan melalui *expert judgment*. Instrumen ini bersifat unidimensional, yang artinya hanya terdiri dari satu dimensi.

Instrumen ini diujicobakan sebelum instrument tersebut digunakan untuk penelitian, karena instrumen ini sangatlah penting di dalam sebuah penelitian, sehingga harus diperhatikan dengan baik. Butir-butir yang ada dalam instrument ini diseleksi kembali agar butir yang terpilih untuk instrumen final yang akan digunakan dalam penelitian terjamin kualitasnya dan dapat mengukur harga diri dari subjek penelitian ini.

Uji coba ini dilakukan kepada 106 individu dari usia 18 hingga 25 tahun yang berjenis kelamin perempuan .

3.5.4. Validitas dan realibilitas instrumen

3.5.4.1. Validitas

Validitas digunakan untuk mengetahui apakah skala dapat menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan dari alat ukurnya (Azwar, 2015). Prosedur yang peneliti lakukan oleh peneliti untuk uji validitas yaitu sebagai berikut:

1. Peneliti pertama-tama mendiskusikan instrumen yang sesuai dengan tujuan penelitian dan akan digunakan kepada dosen pembimbing untuk melihat validitas konstruksinya, apakah sesuai dengan konstruksi teoritik dari instrumen tersebut.
2. Kemudian peneliti selanjutnya melakukan *translate-back-translate item* asli dari skala harga diri dari Rosenberg yang kemudian mengkonsultasikan instrumen tersebut melalui proses *expert judgment* oleh dosen ahli terkait validitas isi yang mengukur *item-item* yang digunakan mewakili keseluruhan *item* dari variabel harga diri.
3. Setelah sudah direvisi dan dikonsultasikan kembali pada dosen pembimbing, instrumen tersebut diujicobakan kepada 130 orang perempuan dari usia 18-25 tahun.

Untuk pengujian dari validitas instrumen tersebut dilakukan perhitungan komputasi dengan bantuan dari program aplikasi *SPSS 24.0 for Windows*. Lalu setelah itu untuk menentukan valid atau tidaknya butir pernyataan dari instrumen dengan cara melihat standar syarat pengujian yaitu 0,3 dibandingkan dengan korelasi aitem-total terkoreksi (*corrected item-total correlation*), maka diperoleh seluruh butir valid. Skala harga diri yang digunakan untuk mengukur harga diri sebagai berikut:

Tabel 3.4. *Blue Print Instrumen Rosenberg Self-Esteem Scale Final*

Dimensi	Item	Nomor Item		Total Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Harga diri	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya-tidaknya sama dengan orang lain.	1		1
	Saya merasa banyak hal-hal baik dalam diri saya.	2		1
	Secara keseluruhan saya merasa orang yang gagal.		3	1
	Saya mampu mengerjakan sesuatu sebaik yang dilakukan orang lain.	4		1
	Saya merasa tidak banyak hal yang dapat dibanggakan pada diri saya.		5	1
	Saya memiliki sikap positif terhadap diri saya sendiri.	6		1
	Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan diri saya	7		1
	Saya berharap saya lebih menghargai diri saya sendiri.		8	1
	Terkadang saya merasa tidak berguna.		9	1
	Terkadang saya merasa tidak baik dalam banyak hal		10	1
Total		5	5	10

3.5.4.2. Realibilitas

Reliabilitas mengacu kepada kepercayaan atau konsistensi dari pada hasil ukur, yaitu seberapa tinggi kecermatan pengukuran dari alat ukur tersebut (Azwar,

2015). Pengujian reliabilitas instrument ini dilakukan dengan cara perhitungan komputasi pada program aplikasi *SPSS 24.0 for Windows*.

Dalam menentukan kriteria reliabilitas instrument yang baik, digunakan kaidah reliabilitas oleh Guilford untuk menentukannya (Rangkuti & Wahyuni, 2016), yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.5. Kaidah Reliabilitas Guilford

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
>0.9	Sangat Reliabel
0.7-0.9	Reliabel
0.4-0.69	Cukup Reliabel
0.2-0.39	Kurang Reliabel
<0.2	Tidak Reliabel

Dari hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan didapatkan nilai Alpha Cronbach's sebesar 0,856. Kemudian dilihat pada tabel kaidah reliabilitas Guilford di atas maka nilai tersebut termasuk ke dalam kategori "Reliabel". Hal ini menunjukkan bahwa instrumen harga diri yang digunakan tersebut adalah bagus. Tabel 1.8 berikut dibawah ini adalah tabel hasil output uji reliabilitas instrument harga diri menggunakan *SPSS 24.0 for Windows*:

Tabel 3.6 Tabel Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	<i>N of Items</i>
0.818	10

3.6. Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian setelah 3 kali pengambilan data yaitu *pre-test*, *post-test* dan *follow up* kemudian diolah secara kuantitatif agar dapat memberikan informasi mengenai permasalahan yang diteliti. Analisis data untuk penelitian ini dengan melakukan analisis *statistic non-parametric* yaitu dengan uji Wilcoxon karena jumlah sampel dalam penelitian kecil yaitu kurang dari 30, sehingga data dianggap tidak terdistribusi secara normal.

3.7 Perencanaan dan Pelaksanaan Penelitian

Dibawah ini adalah penjelasan mengenai perancangan penelitian mencakup beberapa hal yaitu:

1. Tempat Pelaksanaan Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian dengan kegiatan menulis ekspresif dilakukan di Perpustakaan *Freedom* yang berada di Wisma Bakrie 1, Kuningan, Jakarta dalam ruangan *meeting* nya yang tertutup. Jenis tempat dan ruangan yang dipilih ini berdasarkan kebutuhan subjek penelitian yang membutuhkan situasi yang kondusif dan juga mempertimbangkan tempat yang strategis agar subjek tidak direpotkan karena terlalu jauh dari tempat tinggal mereka.

2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian dengan kegiatan menulis ekspresif ini dilaksanakan sebanyak 4 kali atau 4 hari berturut-turut, dengan rinci dijelaskan di dalam tabel rancangan pelaksanaan penelitian. Penelitian ini akan dilakukan di pagi hari pukul 10.00 dan seterusnya yang dibagi kedalam beberapa *shift* untuk setiap subjek yang berada di kelompok eksperimen berjumlah 6 orang karena pemberian perlakuan ini dilakukan secara individual berdasarkan Pennebaker dalam buku *Words That Heals, 2014*.

3. Peralatan

Peralatan yang digunakan sepanjang pelaksanaan penelitian dengan kegiatan menulis ekspresif ini yaitu:

Alat ukur harga diri

- a. Modul menulis ekspresif
- b. Alat tulis (*notebook* dan pulpen)
- c. *Inform Consent*

4. Prosedur

Akan ada dua kelompok dalam penelitian eksperimen ini yaitu kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) yang setiap subjek dalam kelompok tersebut akan terbagi menjadi beberapa sesi untuk diberikan instruksi menulis ekspresif secara individual. Di hari pertama akan dimulai dengan pembagian modul, pengisian *inform consent* dan pengisian *pretest* yang kemudian dilanjutkan dengan sesi kurang lebih 20 – 30 menit bagi setiap subjek untuk menulis ekspresif yang instruksinya dipandu oleh Sarjana Psikologi untuk subjek yang berada dalam kelompok eksperimen (KE) sedangkan subjek di kelompok kontrol (KK) tidak diberikan perlakuan apapun. Di hari kedua dan ketiga tidak ada perbedaan yang jauh dari hari pertama hanya saja pada hari kedua dan ketiga ini tidak ada pemberian *pretest* dan *inform consent* serta subjek yang ada di kelompok kontrol tidak datang karena tidak diberikan perlakuan. Kemudian di hari keempat akan ada pengisian *posttest* untuk kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK).

Peneliti mengukur tingkat harga diri subjek terlebih dahulu dengan alat ukur harga diri sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) di hari pertama, kemudian peneliti memberikan perlakuan kepada subjek sebanyak 4 kali sehingga terdapat 4 pertemuan.

Setiap pertemuan subjek akan diberikan perlakuan yaitu instruksi untuk menulis tulisan ekspresif pada sebuah media alat tulis yang sudah disediakan, selain itu subjek akan diberikan modul mengenai menulis ekspresif. Modul ini disusun oleh peneliti dengan mengembangkan dari buku Pennebaker (2014) untuk dibawa pulang, pada pertemuan selanjutnya dibawa untuk diumpulkan kembali, seterusnya hingga pertemuan terakhir.

Lalu pada pertemuan terakhir setelah melakukan kegiatan yang sama seperti yang dijelaskan sebelumnya, maka subjek akan diukur kembali tingkat harga dirinya dengan alat ukur harga diri (*post-test*). Setelah dilakukan *post-test* setiap subjek akan di wawancara secara singkat untuk mendapatkan data pendukung. Dan pada saat proses intervensi, peneliti akan menjadi observer untuk mendapatkan beberapa catatan lapangan terkait subjek.

Setelah 4 minggu dari hari terakhir pengambilan *post-test*, peneliti melakukan *follow up* kepada seluruh subjek kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. *Follow up* tersebut dilakukan dengan memberikan subjek kuisioner *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang digunakan juga pada saat pengambilan data yang pertama. *Follow up* ini bertujuan untuk dibandingkan dengan hasil *post-test* sebelumnya yang diambil 4 minggu lalu sehingga dapat melihat apakah kegiatan menulis ekspresif ini efektif dalam jangka waktu yang panjang atau tidak.

5. Pelaksanaan

Tabel 3.7 Tabel Rancangan Pelaksanaan

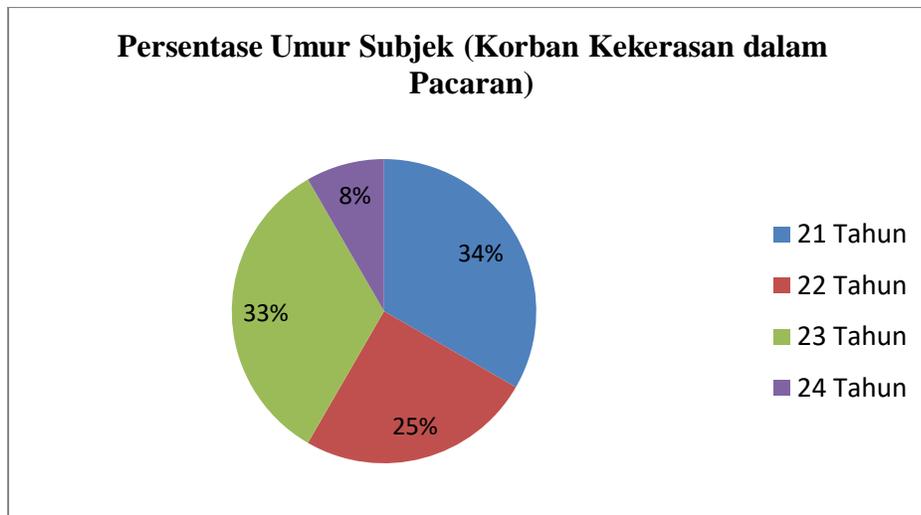
No	Pertemuan	Waktu	Kegiatan	Peralatan
1	Pertemuan I	120 menit (15 – 20 menit per subjek) 300 Menit (35-50 menit per subjek)	<ul style="list-style-type: none"> Pengisian <i>inform consent</i> dan alat ukur HargaDiri oleh Subjek (KK) Pengisian <i>inform consent</i> dan alat ukur HargaDiri oleh Subjek (KE) Pemberian perilaku menulis ekspresif (KE) 	<ul style="list-style-type: none"> Alat ukur harga diri Modul menulis ekspresif Alat tulis <i>Inform Consent</i>
2	Pertemuan II	300 Menit (35-50 menit per subjek)	Pemberian perilaku menulis ekspresif (KE)	Modul menulis ekspresif <ul style="list-style-type: none"> Alat tulis
3	Pertemuan III	300 Menit (35-50 menit per subjek)	Pemberian perilaku menulis ekspresif (KE)	Modul menulis ekspresif <ul style="list-style-type: none"> Alat tulis
4	Pertemuan IV	120 menit (15 – 20 menit per subjek) 300 Menit (35-50 menit per subjek)	<ul style="list-style-type: none"> Pengisian <i>post-test</i> alat ukur HargaDiri oleh Subjek (KK) Pemberian perilaku menulis ekspresif (KE) Pengisian <i>post-test</i> alat ukur HargaDiri oleh subjek (KK) 	Alat ukur harga diri <ul style="list-style-type: none"> Modul menulis ekspresif Alat tulis

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 12 orang perempuan yang merupakan korban kekerasan dalam pacaran yang kemudian terbagi dua menjadi kelompok eksperimen (KE) yang terdiri dari 6 orang dan kelompok kontrol (KK) juga terdiri dari 6 orang yang mengikuti penelitian ini hingga rangkaian selesai. Subbab berikut ini menyajikan gambaran dari responden berdasarkan usia.



Gambar 4.1. Demografis Data Subjek Korban Kekerasan dalam Pacaran

Data pada gambar 4.1. di atas menunjukkan gambaran subjek secara usia yaitu dengan jumlah total responden 12 orang perempuan yang merupakan korban

kekerasan dalam pacaran. Responden yang paling banyak adalah subjek dengan usia 21 tahun sebanyak 4 orang dengan persentase 34%, kemudian subjek di usia 22 tahun sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kemudian subjek di usia 23 tahun sebanyak 4 orang dengan bersentase 33% dan subjek dengan usia 24 tahun sebanyak 1 orang dengan persentase 8%.

Tabel 4.1. Deskripsi Nilai Data Kelompok Eksperimen & Kontrol

Keterangan	Hasil Nilai					
	K. Eksperimen			K. Kontrol		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Follow Up</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Follow Up</i>
Max	19	35	35	18	20	20
Min	11	23	27	12	12	14
Range	8	12	8	6	8	6
Mean	15	30	30,33	15	15,33	16,67
Median	15,50	31	30	15	14,50	16
Modus	16	31	27	12	12	14
Std. Deviasi	2,757	4,099	3,445	2,366	3,007	2,805
Varians	7,6	16,8	11,867	5,600	9,467	7,867
Jumlah	90	180	182	90	92	100

Tabel diatas menunjukkan terdapat perbedaan skor hasil *pre-test*, *post-test*, dan *follow up* baik dalam kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol. Secara keseluruhan jumlah total dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebanyak 90 poin antara *pre-test* dan *post-test*, 92 poin antara *pre-test* dan *follow up*,

serta 2 poin antara *post-test* dan *follow up*, sedangkan pada kelompok kontrol jumlah keseluruhan total mengalami kenaikan sebesar 2 poin antara *pre-test* dan *post-test*, 10 poin antara *pre-test* dan *follow up*, serta 8 poin antara *post-test* dan *follow up*.

4.2. Prosedur Penelitian

Dalam prosedur penelitian ini terbagi menjadi ke dalam 3 tahapan yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, dan pasca penelitian.

4.2.1. Persiapan penelitian

1. Peneliti pada awalnya memilih fenomena ini dari pengalaman sekitar peneliti yang didukung dari media massa dan juga literatur yang sesuai yaitu rendahnya harga diri korban *dating violence* atau korban dalam pacaran.
2. Kemudian peneliti merumuskan masalah dan tujuan serta mengkonsultasikannya kepada dosen pembimbing.
3. Peneliti menentukan metode penelitian yang sesuai untuk menjawab permasalahan dan terpilihlah eksperimen dengan menulis ekspresif.
4. Lalu peneliti mencari instrumen atau alat ukur yang sesuai untuk digunakan dalam eksperimen.
5. Peneliti mengkonsultasikan mengenai kriteria subjek kemudian mencari subjek melalui sosial media dan menghubungi beberapa kerabat peneliti apabila mereka memiliki kriteria yang peneliti cari dan bersedia mengikuti rangkaian penelitian.
6. Peneliti kemudian mengurus surat izin penelitian untuk diberikan kepada para responden yang dibuat dan dikeluarkan oleh kampus. Menyiapkan lembar *inform consent* yang akan diberikan kepada seluruh reponden dan membuat lembar *expert judgment* yang akan diberikan kepada dosen ahli. Tidak lupa untuk membuat surat *expert judgment* di TU Prodi Psikologi UNJ yang ditujukan pada dosen ahli.
7. Setelah selesai dalam urusan surat-menyurat, peneliti mulai mengadaptasi skala harga diri dari tokoh Rosenberg dengan mengkonsultasikan nya kepada dosen pembimbing terdahulu kemudian dilanjut dengan proses *translate-back-translate* sebagai alat ukur *pretest* dan *posttet*, serta instruksi menulis ekspresif

yang digunakan saat pemberian intervensi saat proses eksperimen. Lalu hasil dari proses *translate-back-translate* diteruskan dengan proses *expert judgment* kepada dosen ahli. Dan terakhir dikonsultasikan kepada dosen pembimbing sebelum alat ukur harga diri diujicobakan.

8. Peneliti mengujicobakan kepada 130 perempuan dengan rentang usia 18-25 tahun untuk dapat melihat validitas dan reliabilitas dari instrumen tersebut.
9. Kemudian peneliti menyusun dan mengembangkan modul menulis ekspresif yang dikembangkan oleh Pennebaker dari buku *Words That Heals* yang diterbitkan pada tahun 2014 yang digunakan dalam pemberian intervensi selama 4 hari.

4.2.2. Pelaksanaan penelitian

4.2.2.1. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai dari hari Selasa tanggal 16 Juli 2018 sampai dengan Jum'at tanggal 19 Juli, terdiri dari 12 sesi di pertemuan pertama dan terakhir serta terdiri dari 6 sesi di pertemuan kedua dan ketiga. Pelaksanaan dilakukan setiap hari, setiap pertemuan kegiatan dimulai dari pukul 09.00.

4.2.2.2 Tempat penelitian

Tempat untuk melakukan kegiatan ini dilaksanakan di Perpustakaan *Freedom* yang berada di Wisma Bakrie, Kuningan, Jakarta Selatan. Tempat ini dipilih untuk pelaksanaan kegiatan dikarenakan beberapa hal yaitu:

- a. Mudah untuk subjek untuk didatangi karena mudah diakses.
- b. Tempat ini dapat digunakan secara gratis dan perizinan juga mudah berlaku untuk ruang *private* yang peneliti gunakan.
- c. Lingkungan tempat ini sangat sepi pengunjung sehingga sangat kondusif dan sunyi.

Pelaksanaan kegiatan menulis ekspresif akan dijelaskan dibawah ini:

Hari I:

- a. Pada pertemuan di hari pertama ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 16 Juli 2018, dimulai pukul 09.00 dan dilaksanakan di Perpustakaan *Freedom* . Peneliti membuat kesepakatan waktu untuk 6 subjek yang ada di kelompok kontrol (KK) yang tidak diberikan perlakuan untuk datang lebih awal. Para subjek datang tepat waktu.
- b. Peneliti memberikan *inform consent* dan *pretest* alat ukur harga diri yang terdiri dari 9 *item* pada subjek kemudian setiap subjek masuk ke ruangan dan mengisi *inform consent* dan *pretest* secara individual.
- c. Peneliti mengenalkan diri dan menjelaskan penelitian secara singkat dan memberikan surat izin penelitian dari kampus kepada setiap subjek yang masuk ke ruangan *private* di Perpustakaan *Freedom* tersebut.
- d. Waktu yang diberikan untuk setiap subjek kelompok kontrol ini adalah 15-20 menit per subjek. Setiap subjek tidak ada yang mengisi lebih dari 20 menit.
- e. Setelah selesai, subjek 1 dari kelompok eksperimen datang dan langsung peneliti persilahkan masuk kemudian fasilitator dan peneliti mengenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan penelitian secara singkat, memberikan *inform consent*, *pretest*, modul menulis ekspresif dan seperangkat alat tulis yang akan digunakan. Dilanjutkan dengan fasilitator memberikan instruksi menulis ekspresif di hari pertama. Setelah fasilitator memberikan instruksi, subjek 1 ini sempat menyetekkan air mata dan menghela napas panjang sebelum menulis. Saat proses menulis pun subjek 1 sempat beberapa kali berhenti untuk menghapus air matanya dengan *tissue* sampai waktu yang diberikan berlalu.
- f. Selesai subjek 1 menulis, peneliti mengingatkan untuk mengerjakan *post-writing questions* dalam modul kemudian dan untuk kembali esok hari dengan tepat waktu. Kemudian 45 menit berlalu, saat peneliti mengantarkan subjek 1 keluar ruangan, sudah ada subjek 2 yang duduk dan kemudian peneliti langsung mempersilahkan subjek 2 untuk masuk.

- g. Subjek 2 diberikan perlakuan dan instruksi sama dengan subjek 1, bedanya pada saat pengerjaan subjek 2 lebih banyak melamun saat menulis dan sangat lama pada saat ingin memulai sambal berkata “duh gatau mau nulis apa”, namun saat subjek 2 selesai, ia berhasil menulis satu halaman penuh folio bergaris. Total waktu yang digunakan oleh subjek 2 dalam sesinya adalah 40 menit dengan pemberian instruksi dll.
- h. Kemudian berganti ke subjek 3, diberikan perlakuan dan instruksi dengan subjek sebelumnya, yang membedakan subjek ini saat menulis adalah menangis dan secara spontan ia menceritakan bagaimana ia diperlakukan oleh mantan pacarnya setelah ia selesai mengerjakan *task* menulisnya itu. Waktu yang digunakan untuk sesi dengan subjek 3 ini adalah 50 menit.
- i. Untuk subjek 4, subjek 5, dan subjek 6 juga diperlakukan yang sama dengan subjek sebelumnya. Sesi nya tetap dilakukan secara individual. Hanya saja mereka memiliki dinamika yang sama pada saat menulis. Tidak menangis seperti subjek yang lain, diam dan tenang dalam mengerjakan. Total waktu yang digunakan oleh subjek 4 adalah 45 menit, subjek 5 adalah 50 menit, sedangkan subjek 6 adalah 40 menit.
- j. Peneliti mengingatkan untuk mengisi *post-writing questions* kepada setiap subjek dan mengingatkan untuk datang tepat waktu untuk keesokkan harinya.

Kesepakatan waktu untuk setiap subjek sudah ditentukan dengan peneliti melihat dari ketersediaan waktu subjek untuk seluruh rangkaian ini, sehingga semua subjek memiliki jadwal yang sama untuk setiap harinya.

Hari II dan III:

- a. Dihari kedua dan ketiga ini tidak ada subjek dari kelompok kontrol, hanya subjek dari kelompok eksperimen.
- b. Prosedur yang dilakukan sama dengan yang dilakukan pada hari pertama.
- c. Kegiatan di hari kedua dan ketiga ini dimulai pada pukul 09.00.
- d. Masing-masing subjek menggunakan total waktu 50 menit, karena setiap subjek menceritakan pengalaman mereka saat diperlakukan dengan mantan-mantan pacarnya dan dampak kepada diri nya.

Hari IV:

- a. Pada pertemuan terakhir di hari keempat ini, dimulai pukul 09.10 dan dilaksanakan di Perpustakaan *Freedom* . Peneliti membuat kesepakatan waktu untuk 6 subjek yang ada di kelompok kontrol (KK) yang tidak diberikan perlakuan untuk datang lebih awal. Para subjek datang tepat waktu.
- b. Waktu yang diberikan untuk setiap subjek kelompok kontrol ini adalah 15-20 menit per subjek. Setiap subjek tidak ada yang mengisi *post-test* lebih dari 20 menit.
- c. Setelah selesai, subjek 1 dari kelompok eksperimen datang dan langsung peneliti persilahkan masuk. Dilanjutkan dengan fasilitator memberikan instruksi menulis ekspresif di hari terakhir. Setelah fasilitator memberikan instruksi, subjek 1 ini hanya menutup setengah dari wajahnya dan beberapa kali meneteskan air mata sambil tersenyum.
- d. Selesai subjek 1 menulis, peneliti mengingatkan untuk mengerjakan *post-writing questions* yang terakhir dalam modul kemudian peneliti ucapkan terimakasih dan memberikan subjek 1 *souvenir*. Kemudian peneliti mengantarkan subjek 1 keluar ruangan, sudah ada subjek 2 yang duduk dan kemudian peneliti langsung mempersilahkan subjek 2 untuk masuk.
- e. Subjek 2 diberikan perlakuan dan instruksi sama dengan subjek 1, bedanya ia terlihat lancar saat menulis. Total waktu yang digunakan oleh subjek 2 dalam sesinya adalah 50 menit dengan pemberian instruksi dll. Ditambah subjek 2 menceritakan perasaannya setelah mengikuti proses menulis ini. Peneliti mengucapkan terima kasih dan memberikan *souvenir* kepada subjek.
- f. Kemudian berganti ke subjek 3, diberikan perlakuan dan instruksi dengan subjek sebelumnya, Waktu yang digunakan untuk sesi dengan subjek 3 ini adalah 50 menit. Sama dengan subjek sebelumnya, subjek 3 juga menceritakan perasaannya setelah mengikuti proses menulis ini. Dan setelah itu peneliti memberikan *souvenir*.
- g. Untuk subjek 4, subjek 5, dan subjek 6 juga diperlakukan yang sama dengan subjek sebelumnya. Sesi nya tetap dilakukan secara individual. Total waktu

yang digunakan oleh subjek 4 adalah 50 menit, subjek 5 adalah 40 menit, sedangkan subjek 6 adalah 45 menit.

- h. Peneliti mengingatkan untuk mengisi *post-writing questions* kepada setiap subjek dan mengucapkan terimakasih tidak lupa untuk memberikan *souvenir*.

4.2.3. Pasca penelitian

4 minggu setelah hari terakhir kegiatan menulis ekspresif dan selesai mengambil data *post-test*, peneliti mengambil data *follow up* dengan skala yang digunakan pada saat *pre-test* dan *post-test* yang ditujukan kepada 6 subjek di kelompok eksperimen dan 6 subjek pada kelompok kontrol.

4.2.4. Hambatan penelitian

Hambatan penelitian yang dialami peneliti adalah subjek yang membatalkan kesediaannya pada 2 hari sebelum pengambilan data. Target subjek peneliti sebelumnya adalah 20, 10 subjek di kelompok eksperimen dan 10 subjek di kelompok kontrol namun karena satu dan lain hal 4 orang membatalkan kesediaannya sehingga peneliti hanya memiliki 12 subjek yang kemudian peneliti bagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang terdiri dari masing-masing 6.

4.3. Hasil Analisis Data Penelitian

Berdasarkan pembahasan pada bab II mengenai pengujian hipotesis dan pada bab III mengenai analisis data dengan data yang diperoleh setelah melakukan penelitian eksperimen dengan menggunakan instrument harga diri yang sudah dilakukan proses *translate-back-translate*.

4.3.1. Perbandingan hasil *pretest* harga diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel 4.2. Tabel Skor Rata-rata pada Kelompok Eksperimen & Kontrol

Pengukuran	Mean (Rata-rata)
<i>Pretest</i> Eksperimen	90
<i>Pretest</i> Kontrol	90
Selisih	0

Tabel 4.3. Tabel Hasil Uji Wilcoxon *Pretest* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	PreEks - PostEks
Z	-0,137
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,891

Dari data skor harga diri yang didapat dalam *pretest* yang didapat sebelum subjek diberikan perlakuan yang berupa instruksi menulis ekspresif. Skor rata-rata (tabel 4.2) *pretest* pada kelompok eksperimen dan skor rata-rata *pretest* pada kelompok kontrol keduanya adalah 90. Lalu, setelah data diujibedakan dengan Uji Wilcoxon (tabel 4.3) terlihat bahwa nilai $Z = -0,137$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,891, dimana nilai probabilitas 0,891 lebih besar dari α ($\alpha=0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan antara hasil *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau bisa dikatakan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol seimbang.

4.3.2. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* harga diri pada kelompok eksperimen

Tabel 4.4. Tabel *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen

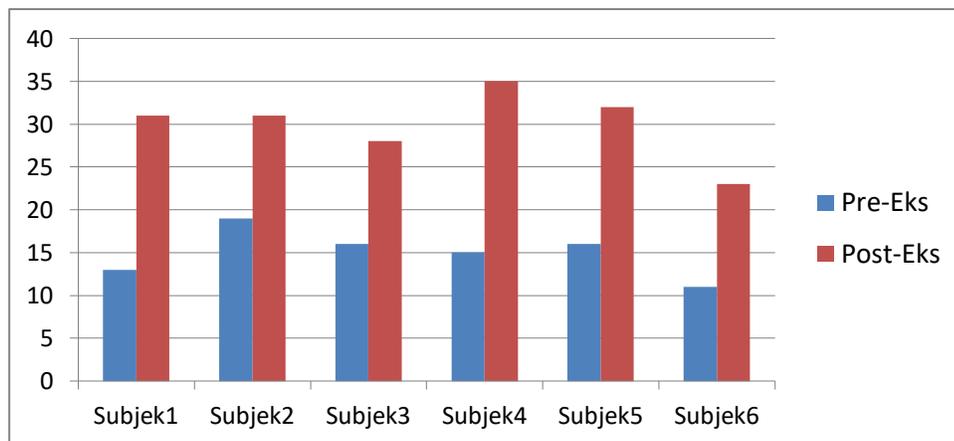
No	Hasil Nilai		Keterangan
	Kelompok Eksperimen		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
1	13	31	Meningkat
2	19	31	Meningkat
3	16	28	Meningkat
4	15	35	Meningkat
5	16	32	Meningkat
6	11	32	Meningkat
Total	90	180	Meningkat
Rata-rata	15	30	Meningkat

Dari tabel 4.4, data skor harga diri yang didapat dalam *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen terdapat hasil bahwa setiap subjek mengalami peningkatan skor. Total skor harga diri dari 6 subjek sebelum diberikan perlakuan adalah 90 dan setelah diberikan perlakuan total skornya adalah 180.

Tabel 4.5. Tabel Rata-rata Skor Harga Diri pada Kelompok Eksperimen

Pengukuran	<i>Mean (Rata-rata)</i>
<i>Pretest</i>	15
<i>Posttest</i>	30
Selisih	15

Lalu, dari rata-rata skor harga diri yang didapat dalam yang disajikan pada tabel 4.5 pada skor harga diri yang didapat dalam *pretest* terdapat skor 15 kemudian terjadi peningkatan pada skor *posttest* setelah diberikan perlakuan menjadi 30. Sehingga dapat terlihat terjadi peningkatan skor sebesar 15. Dapat terlihat gambaran skor subjek seperti histogram berikut



Gambar 4.2. Diagram *Pretest* dan *Posttest* skor harga diri pada Kelompok Eksperimen

Tabel 4.6. Tabel hasil Uji Wilcoxon Skor Harga diri yang didapat dalam *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen

	PreEks - PostEks
Z	-2,226
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,027

Berdasarkan data yang telah diuji beda dengan Uji Wilcoxon seperti pada tabel diatas terlihat bahwa nilai $Z = -2,226$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,027 dimana nilai probabilitas 0,027 lebih kecil dari α ($\alpha=0,05$) yang berarti terdapat perbedaan antara hasil skor harga diri yang didapat dalam *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen.

4.3.3. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* harga diri pada kelompok kontrol

Tabel 4.7. Tabel Skor Harga diri yang didapat dalam *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol

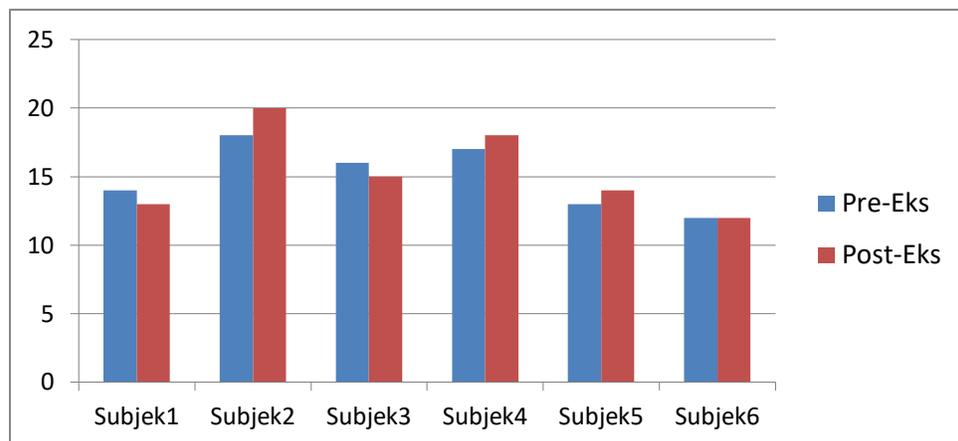
No	Hasil Nilai		Keterangan
	Kelompok Kontrol		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
1	14	13	Menurun
2	18	20	Meningkat
3	16	15	Menurun
4	17	18	Menetap
5	13	14	Meningkat
6	12	12	Menetap
Total	90	92	Meningkat
Rata-rata	15	15,33	Meningkat

Dari tabel 4.7, data skor harga diri yang didapat dalam *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol terdapat hasil bahwa subjek 1 dan 3 mengalami penurunan, subjek 2 dan 5 meningkat namun hanya 2 skor, sedangkan subjek 4 dan 6 tidak mengalami perubahan atau menetap. Total skor saat *pretest* 90, sedangkan 92 merupakan skor saat *posttest*.

Tabel 4.8. Tabel Rata-rata Skor Harga diri yang didapat dalam *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol

Pengukuran	Mean (Rata-rata)
<i>Pretest</i>	15
<i>Posttest</i>	15,33
Selisih	0,33

Lalu, dari rata-rata skor harga diri yang didapat yang disajikan pada tabel 4.8 pada *pretest* terdapat 15 terjadi peningkatan pada skor harga diri *posttest* setelah diberikan perlakuan menjadi 15,33. Sehingga dapat terlihat terjadi kenaikan skor harga diri sebesar 0,33. Dapat terlihat gambaran skor subjek seperti histogram berikut:



Gambar 4.3. Diagram *Pretest* dan *Posttest* Skor Harga Diri pada Kelompok Kontrol

Tabel 4.9. Tabel hasil Uji Wilcoxon Skor Harga diri yang didapat dalam *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol

PreKon - PostKon	
Z	-0.707
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,480

Berdasarkan data yang telah diuji beda dengan Uji Wilcoxon seperti pada tabel diatas terlihat bahwa nilai $Z = -0.707$ dengan $\text{Asymp. Sig. (2-tailed)} = 0,480$ dimana nilai probabilitas 0,480 lebih besar dari $\alpha (\alpha=0,05)$ yang berarti tidak terdapat perbedaan antara hasil skor harga diri yang didapat dalam *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol yang signifikan.

4.3.4. Perbandingan hasil *pretest* dan *follow up* harga diri pada kelompok eksperimen

Tabel 4.10. Tabel Skor Harga Diri yang didapat dalam *Pretest* dan *Follow Up* pada Kelompok Eksperimen

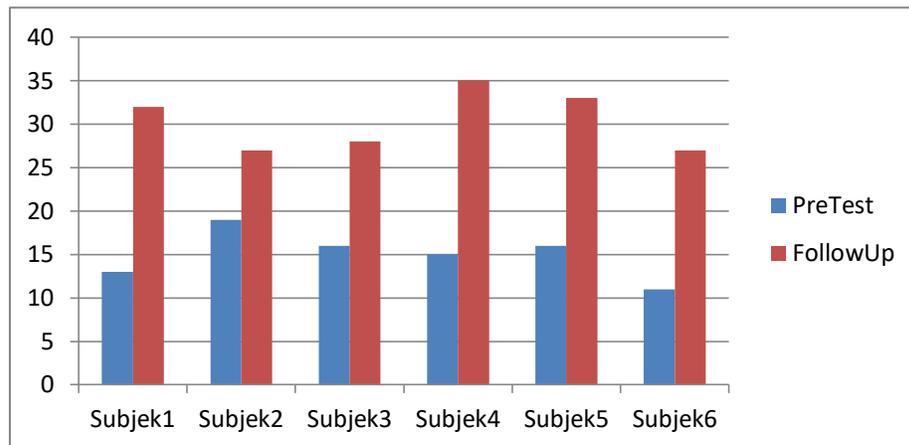
No	Hasil Nilai		Keterangan
	Kelompok Eksperimen		
	<i>Pre-test</i>	<i>Follow Up</i>	
1	13	32	Meningkat
2	19	27	Meningkat
3	16	28	Meningkat
4	15	35	Meningkat
5	16	33	Meningkat
6	11	27	Meningkat
Total	90	182	Meningkat
Rata-rata	15	30,33	Meningkat

Dari tabel 4.10, data skor harga diri yang didapat dalam *pretest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen terdapat hasil bahwa semua subjek mengalami peningkatan. Total skor saat *pretest* 90, sedangkan 182 merupakan skor saat *follow up*.

Tabel 4.11. Tabel Rata-rata Skor Harga Diri yang didapat dalam *Pretest* dan *Follow Up* pada Kelompok Eksperimen

Pengukuran	Mean (Rata-rata)
<i>Pretest</i>	15
<i>Follow Up</i>	30,33
Selisih	15,33

Lalu, dari skor rata-rata yang disajikan pada tabel 4.11 pada skor harga diri yang didapat dalam *pretest* terdapat 15 terjadi peningkatan pada skor harga diri *follow up* setelah diberikan perlakuan menjadi 30,33 sehingga dapat terlihat terjadi kenaikan skor sebesar 15,33. Dapat terlihat gambaran skor subjek seperti histogram berikut:



Gambar 4.4. Diagram Skor Harga Diri yang didapat dalam *Pretest* dan *Follow Up* pada Kelompok Eksperimen

Tabel 4.12. Tabel hasil Uji Wilcoxon Skor Harga Diri yang didapat dalam *Pretest* dan *Follow Up* pada Kelompok Eksperimen

FollupKE - PreTestKE	
Z	-2,201
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,028

Berdasarkan data yang telah diuji beda dengan Uji Wilcoxon seperti pada tabel diatas terlihat bahwa nilai $Z = -2,201$ dengan $Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,028$ dimana nilai probabilitas 0,028 lebih kecil dari $\alpha (\alpha=0,05)$ yang berarti terdapat perbedaan antara hasil skor harga diri yang didapat dalam *pretest* dan *follow up* yang signifikan pada kelompok eksperimen.

4.3.5. Perbandingan hasil *posttest* dan *follow up* harga diri pada kelompok eksperimen

Tabel 4.13. Tabel Skor Harga Diri yang didapat dalam *Posttest* dan *Follow Up* pada Kelompok Eksperimen

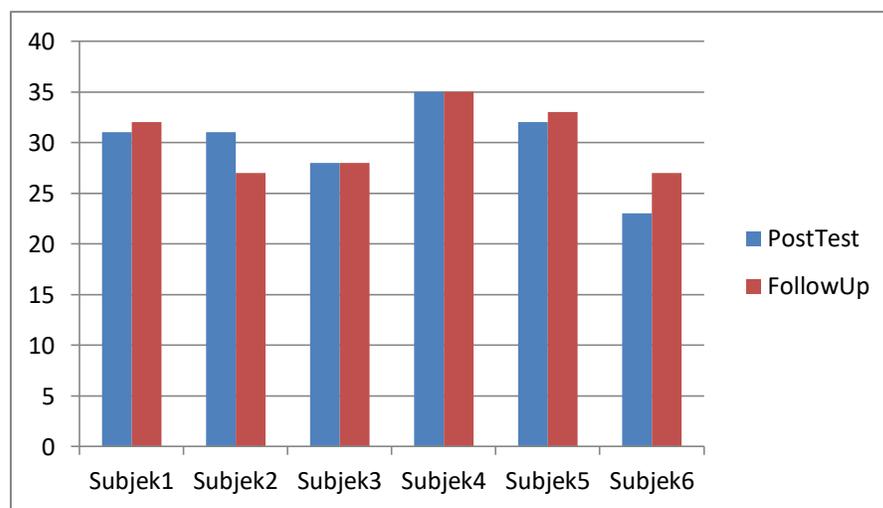
No	Hasil Nilai		Keterangan
	Kelompok Eksperimen		
	<i>Post-test</i>	<i>Follow Up</i>	
1	31	32	Meningkat
2	31	27	Menurun
3	28	28	Menetap
4	35	35	Menetap
5	32	33	Meningkat
6	23	27	Meningkat
Total	180	182	Meningkat
Rata-rata	30	30,33	Meningkat

Dari tabel 4.13, data skor harga diri yang didapat dalam *posttest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen terdapat hasil bahwa subjek 1, 5 dan 6 mengalami peningkatan, subjek 2 mengalami penurunan 4 poin serta subjek 3 dan 4 tidak mengalami perubahan. Total skor saat *posttest* 180, sedangkan 182 merupakan skor harga diri yang didapat saat *follow up*.

Tabel 4.14. Tabel Rata-rata Skor Harga Diri yang didapat dalam *Posttest* dan *Follow Up* pada Kelompok Eksperimen

Pengukuran	Mean (Rata-rata)
<i>Posttest</i>	30
<i>Follow Up</i>	30,33
Selisih	0,33

Lalu, dari rata-rata skor harga diri yang didapat dalam yang disajikan pada tabel 4.14 pada *pretest* terdapat skor 30 kemudian terjadi peningkatan pada skor harga diri *follow up* setelah diberikan perlakuan menjadi 30,33 sehingga dapat terlihat terjadi kenaikan skor sebesar 0,33. Dapat terlihat gambaran skor harga diri yang didapat subjek seperti histogram berikut:



Gambar 4.5. Diagram Skor Harga Diri yang didapat dalam *Posttest* dan *Follow Up* pada Kelompok Eksperimen

Tabel 4.15. Tabel hasil Uji Wilcoxon Skor Harga Diri yang didapat dalam *Posttest* dan *Follow Up* pada Kelompok Eksperimen

FollupKE - PostTestKE	
Z	-0,557
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,577

Berdasarkan data skor harga diri yang telah diuji beda dengan Uji Wilcoxon seperti pada tabel diatas terlihat bahwa nilai $Z = -0,557$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,577 dimana nilai probabilitas 0,577 lebih besar dari α ($\alpha=0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan antara hasil skor harga diri yang didapat dalam *post-test* dan *follow up* yang tidak signifikan pada kelompok eksperimen.

4.3.6. Perbandingan hasil *pretest* dan *follow up* harga diri pada kelompok kontrol

Tabel 4.16. Tabel Skor Harga Diri yang didapat dalam *Pretest* dan *Follow Up* pada Kelompok Kontrol

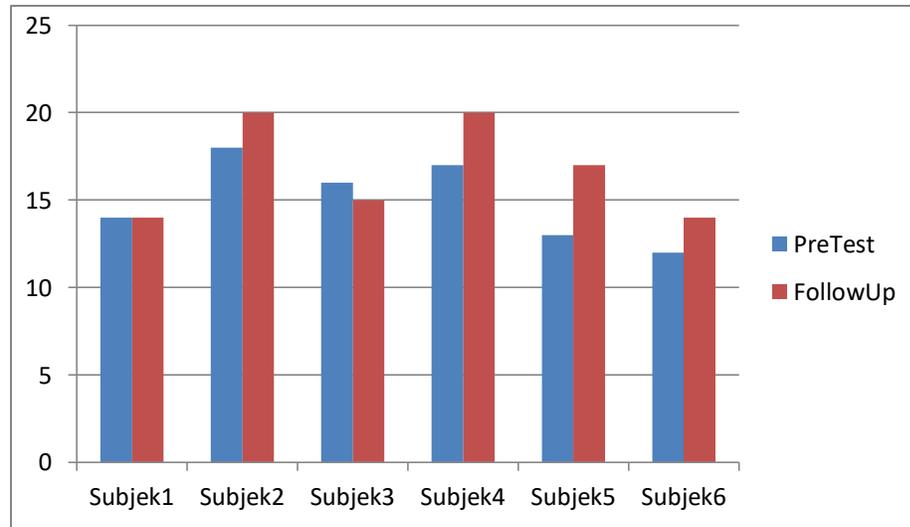
No	Hasil Nilai		Keterangan
	Kelompok Kontrol		
	<i>Pre-test</i>	<i>Follow Up</i>	
1	14	14	Meningkat
2	18	20	Meningkat
3	16	15	Menurun
4	17	20	Meningkat
5	13	17	Meningkat
6	12	14	Meningkat
Total	90	100	Meningkat
Rata-rata	15	16,67	Meningkat

Dari tabel 4.16, data skor harga diri yang didapat dalam *pretest* dan *follow up* pada kelompok kontrol terdapat hasil bahwa subjek semua subjek mengalami peningkatan pada skor *follow up* namun hanya subjek 3 yang mengalami penurunan sebanyak 1 poin. Total skor saat *pre-tes* adalah 90, sedangkan 100 merupakan skor harga diri saat *follow up*.

Tabel 4.17. Tabel Rata-rata Skor Harga Diri yang didapat dalam *Pretest* dan *Follow Up* pada Kelompok Kontrol

Pengukuran	Mean (Rata-rata)
<i>Pretest</i>	15
<i>Follow Up</i>	16,67
Selisih	1,67

Lalu, dari rata-rata skor harga diri yang disajikan pada tabel 4.17 pada *pretest* terdapat skor harga diri 15 kemudian terjadi peningkatan pada skor harga diri pada saat *follow up* setelah diberikan perlakuan menjadi 16,67 sehingga dapat terlihat terjadi kenaikan skor harga diri sebesar 1,67. Dapat terlihat gambaran skor subjek seperti histogram berikut:



Gambar 4.6. Diagram Skor Harga Diri yang didapat dalam *Pretest* dan *Follow Up* pada Kelompok Kontrol

Tabel 4.18. Tabel hasil Uji Wilcoxon Skor Harga Diri yang didapat dalam *Pretest* dan pada *Follow Up* Kelompok Kontrol

FollupKK - PreTestKK	
Z	-1,761
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,078

Berdasarkan data skor harga diri yang telah diuji beda dengan Uji Wilcoxon seperti pada tabel diatas terlihat bahwa nilai $Z = -1,761$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,078 dimana nilai probabilitas 0,078 lebih besar dari α ($\alpha=0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan antara hasil skor harga diri yang didapat dalam *pre-test* dan *follow up* yang tidak signifikan pada kelompok kontrol.

4.3.7. Perbandingan hasil *posttest* dan *follow up* harga diri pada kelompok kontrol

Tabel 4.19. Tabel Skor Harga Diri yang didapat dalam *Posttest* dan *Follow Up* pada Kelompok Kontrol

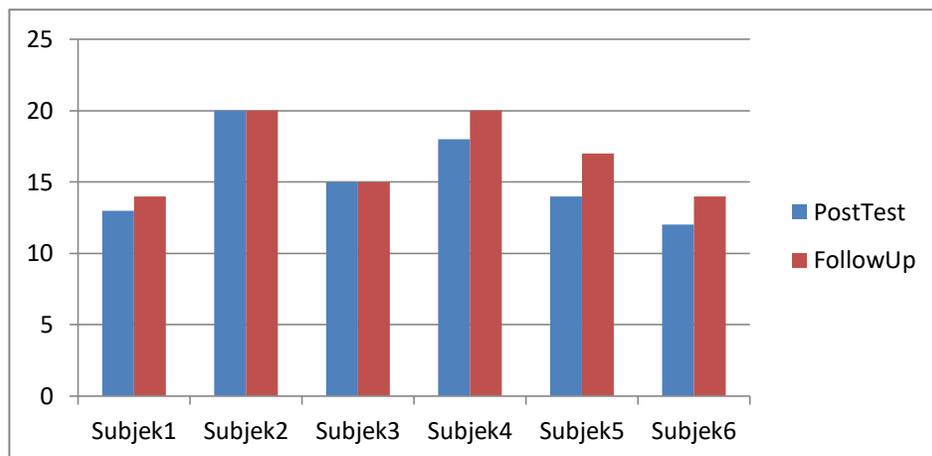
No	Hasil Nilai		Keterangan
	Kelompok Kontrol		
	<i>Post-test</i>	<i>Follow Up</i>	
1	13	14	Meningkat
2	20	20	Menetap
3	15	15	Menetap
4	18	20	Meningkat
5	14	17	Meningkat
6	12	14	Meningkat
Total	92	100	Meningkat
Rata-rata	15,33	16,67	Meningkat

Dari tabel 4.19, data skor harga diri dalam *posttest* dan *follow up* pada kelompok kontrol terdapat hasil bahwa subjek 1, 4, 5, dan 6 mengalami peningkatan pada skor *follow up* namun subjek 2 dan 3 tidak mengalami perubahan Total skor harga diri saat *posttest* adalah 92, sedangkan 100 merupakan skor harga diri saat *follow up*.

Tabel 4.20. Tabel Rata-rata Skor Harga Diri yang didapat dalam *Posttest* dan *Follow Up* pada Kelompok Kontrol

Pengukuran	Mean (Rata-rata)
<i>Posttest</i>	15,33
<i>Follow Up</i>	16,67
Selisih	1,34

Lalu, dari skor rata-rata harga diri yang disajikan pada tabel 4,20 pada *posttest* terdapat skor harga diri 15,33 kemudian terjadi peningkatan pada skor harga diri pada saat *follow up* setelah diberikan perlakuan menjadi 16,67 sehingga dapat terlihat terjadi kenaikan skor sebesar 1,34. Dapat terlihat gambaran skor subjek seperti histogram berikut:



Gambar 4.7. Diagram Skor Harga Diri yang didapat dalam *Posttest* dan *Follow Up* Kelompok Kontrol

Tabel 4.21. Tabel hasil Uji Wilcoxon Skor Harga Diri yang didapat dalam *Posttest* dan *Follow Up* pada Kelompok Kontrol

FollupKK - PostTestKK	
Z	-1,841
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,066

Berdasarkan data skor harga diri yang telah diuji beda dengan Uji Wilcoxon seperti pada tabel diatas terlihat bahwa nilai $Z = -1,841$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,066 dimana nilai probabilitas 0,066 lebih besar dari α ($\alpha=0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan antara hasil skor harga diri dalam *post-test* dan *follow up* yang tidak signifikan pada kelompok kontrol.

4.3.8. Pengujian hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis statistik wilcoxon. Dua sampel berpasangan satu dengan lainnya yang berasal dari populasi yang sama. Analisis statistik ini dipilih karena jumlah subjek penelitian yang berjumlah 12 dimana diasumsikan tidak berdistribusi normal karena subjek penelitian ini kurang dari 30 orang.

Data hasil penelitian yang digunakan dalam uji Wilcoxon adalah data *gain score* yang diperoleh dari pengurangan skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol. Peneliti menggunakan bantuan *software SPSS 24.0 for Windows* untuk komputasi statistika dengan hasil uji Wilcoxon yang dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 4.22. Tabel hasil Uji Wilcoxon Skor Harga Diri yang didapat dalam *Posttest* Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

	GainScore Ekp – GainScore Kon
Z	-2,207
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,027

Berdasarkan hasil *output* dari perhitungan *gain score* dari *pretest* dan *posttest* skor harga diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan Uji Wilcoxon seperti pada tabel diatas terlihat bahwa nilai $Z = -2,207$ dengan *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,027, maka H_0 ditolak. Sehingga dari yang didapati Uji Wilcoxon $0,027 < \alpha$ ($\alpha=0,05$) berarti terdapat perbedaan hasil *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan kegiatan menulis ekspresif efektif dalam peningkatan harga diri pada korban kekerasan dalam pacaran. Analisis ini didukung dengan obrolan singkat setelah *posttest* antara peneliti dengan subjek kelompok eksperimen bahwa keenam subjek tersebut merasakan lebih *relief* setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan menulis ekspresif.*

4.4. Pembahasan

Dilihat dari hasil analisis data penelitian yang didapatkan maka terdapat peningkatan pada kelompok eksperimen. Peningkatan skor yaitu sebesar 90 poin dengan rata-rata peningkatan sebesar 15 poin setelah diberikan kegiatan menulis ekspresif. Ini dapat dikatakan terjadi peningkatan skor yang cukup signifikan pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi peningkatan namun tidak signifikan sebesar 2 poin pada total skor dan 0,33 pada rata-rata total skor kelompok kontrol.

Dari penjabaran singkat hasil penelitian diatas yang berarti kegiatan menulis ekspresif efektif terhadap peningkatan harga diri korban kekerasan dalam pacaran.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri dapat ditingkatkan salah satunya dengan pemberian *treatment* kegiatan menulis ekspresif.

Peningkatan dalam total skor di kelompok eksperimen diasumsikan karena dampak dari menulis ekspresif yang didukung oleh Pennebaker menyatakan terdapat perubahan perilaku setelah melakukan kegiatan menulis ekspresif dapat meningkatkan kualitas dalam kehidupan sosial individu (Pennebaker., 2014).

Hasil analisis data statistik antara hasil data *pretest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Peningkatan terjadi pada total skor harga diri pada sesi *pretest* yang sebelumnya adalah 90 menjadi 182 pada sesi *follow up*. Peningkatan terjadi lebih dari dua kali lipat dari sebelumnya dan dengan hasil ini menulis ekspresif efektif dalam peningkatan harga diri subjek.

Hasil analisis data statistik antara hasil data *posttest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan. Peningkatan terjadi pada total skor yang sebelumnya adalah 180 pada skor *posttest* menjadi 182 pada skor *follow up*. Merujuk pada hasil uji statistik Wilcoxon antara data *post-test* dan *follow up* diatas menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara keduanya dan dapat disimpulkan kegiatan menulis ekspresif ini efektif dalam waktu jangka panjang dengan jarak 4 minggu dari pengambilan data *post-test* pada 16 Juli 2019 silam.

Pada hasil data statistik antara hasil skor harga diri sesi *pre-test* dengan *follow up* pada kelompok kontrol mengalami peningkatan juga namun tidak signifikan. Skor harga diri yang didapat pada sesi *pre test* sejumlah 90 dan pada sesi *follow up* sebanyak 100 sedangkan hasil data statistic antara skor harga diri sesi *post-test* dengan *follow up* pada kelompok kontrol juga terjadi peningkatan namun tidak signifikan yaitu 92 untuk total skor pada sesi *post-test* dan 100 untuk sesi *follow up* dengan ini dapat disimpulkan peningkatan skor harga diri lebih efektif dengan adanya kegiatan menulis ekspresif pada kelompok eksperimen dibanding tidak diberikan perilaku apapun seperti kelompok kontrol ini.

Peningkatan skor harga diri pada kelompok eksperimen melalui alat ukur ini juga menjawab jabaran teori yang sudah di sebutkan sebelumnya dalam bab 2 dimana Pennebaker mengatakan bahwa penerjemahan atau penulisan pengalaman (pahit)

mengenai masa lalu korban *dating violence* saat mendapatkan perlakuan kasar oleh mantan pacarnya ke dalam tulisan mengubah cara pandang dan berpikir mengenai pengalaman itu dan dirinya sendiri, menunjukkan sebuah penghargaan terhadap diri individu itu sendiri yang telah melewati pengalaman pahit tersebut yang dibuktikan melalui peningkatan skor harga diri subjek kelompok eksperimen. *Expressive writing* menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan (Pennebaker, 1997). Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian ini yang memberikan hasil sebuah peningkatan terhadap harga diri korban *dating violence*. Hasil dari penelitian ini juga membuktikan bahwa menulis ekspresif dapat merefleksikan pengalaman emosional individu, sehingga subjek mengalami peningkatan skor dalam *post-test* nya. Hasil peningkatan dalam kelompok eksperimen pada penelitian ini membuktikan pendapat Freud (dalam Lepore, 2002) yang membicarakan kejadian traumatis mengenai emosi yang tersembunyi serta pengalaman pahit dapat di selesaikan dengan menulis ekspresif, konteks pengalaman pahit disini merupakan pengalaman yang dimiliki oleh para korban kekerasan dalam pacaran. Efektivitas dari menulis ekspresif juga tercerminkan dari kalimat-kalimat positif tentang subjek terhadap dirinya sendiri yang dituliskan pada kertas folio yang digunakan dalam kegiatan saat menulis, ini menjawab asumsi Pennebaker (2002) bahwa menulis dapat membantu mendorong individu dalam menerima dirinya dalam pengalaman traumatis di masa lalu nya.

Beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan dalam penelitian ini antara pemilihan tempat yang sangat kondusif, tertutup dan hening sehingga subjek tidak terdistraksi dengan kondisi sekitar. Penyampaian instruksi dengan bahasa sehari-hari sehingga subjek dapat mengerti lebih mudah, namun peneliti tetap mempertahankan *key points* agar subjek tetap menyampaikan apa yang peneliti ingin lihat dalam tulisannya.

Faktor berikutnya yang memengaruhi keberhasilan penelitian yaitu adanya kesediaan penuh para subjek kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol yang

berkontribusi penuh dengan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan ini dari awal hingga akhir. Para subjek kelompok eksperimen pun mengisi modul sesuai apa yang peneliti katakan.

4.5. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dari penelitian ini adalah peneliti sempat kesulitan mencari subjek karena karakteristik subjek dari penelitian ini tergolong spesifik dan sulit. Sulit untuk mereka membuka diri dan memberikan kesediaan untuk melakukan seluruh rangkaian kegiatan penelitian ini dari awal hingga akhir secara tatap muka.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari eksperimen yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan menulis ekspresif efektif terhadap peningkatan harga diri korban kekerasan dalam pacaran. Hal ini terlihat dari peningkatan skor yang ditunjukkan dengan uji Wilcoxon *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

5.2. Implikasi

Kegiatan menulis ekspresif pada penelitian ini terbukti dapat meningkatkan harga diri pada korban kekerasan dalam pacaran. Hal ini menunjukkan bahwa subjek yang menjadi korban dapat meningkatkan harga dirinya, juga cara pandang terhadap dirinya sendiri dengan cara menulis. Dari hasil tersebut memberikan implikasi bagi psikologi profesional dalam bidang klinis maupun konsuling untuk menggunakan kegiatan menulis ekspresif sebagai terapi dalam meningkatkan harga diri untuk korban kekerasan, mungkin dapat digunakan untuk korban kekerasan rumah tangga juga.

5.3. Saran

Dari hasil penelitian yang didapatkan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.3.1 Bagi korban kekerasan dalam pacaran

Korban diharapkan dapat melanjutkan kegiatan menulis ekspresif dan melakukannya dimana saja guna perkembangan diri yang lebih baik kedepannya.

5.3.2 Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melanjutkan penelitian ini dapat memerhatikan beberapa saran yang dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya, yaitu melakukan penelitian ini secara klasikal untuk pemberian perlakuan eksperimennya dan mengajak psikolog klinis atau konselor profesional untuk menjadi fasilitator. Serta mengaitkan intervensi ini dengan fenomena atau aspek psikologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusdwitanti, H., Tambunan, S. M., & Retnaningsih. (2015). Kelekatan dan Intimasi Pada Dewasa Awal. *Journal Psikologi*, 8.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Backie, K. A., & K.Wilhem. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 338-346.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J., & Vohs, K. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 1-44.
- Branden, N. (1992). *The Power of Self-Esteem*. Florida: Health Communication, Inc.
- Burns, R. (1993). *Konsep Diri (Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku)*. (Eddy, Trans.) Jakarta: Arcan.
- Collin, D. (2006). Self-Concept and Dating Violence in 220 Adolescent Girls in The Child Protective System. *Springer*, 319-326. doi:10.1007/s1056-006-9016
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman and Company.
- DeGenova, M. K. (2008). *Intimate Relationship Marriages & Families*. New York: McGraw Hill.
- Frey, D., & Carlock, C. J. (1987). *Enhancing Self Esteem*. Ohio: Accelerated Development.
- Hanmer, J. (1996). Women and violenceL Commonalities and diversities. (F. Barbara, F. Brid, R. H. Jeff, & C. Toftd, Eds.) *Violence and gender relations*, 1-20.
- Hapsari, I. I. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta Barat: PT. Indeks.

- Holtzworth-Monroe, A., Bates, L., Sumtzer, N., & Sandin, E. (1997). A Brief Review of the Research on Husband Violence: Part 1: Maritally Violent Versus Nonviolent Men. *Aggression and Violent Behavior*, 65-99.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (S. d. Iswidayanti, Trans.) Jakarta: Erlangga.
- Hyde, J. S. (2007). *Half the human experience: The psychology of Women*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Iriani Indri Hapsari, M. P. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta Barat: PT. Indeks.
- LBH-APIK. (2019, April). *Jerat Birokrasi Patriarki dan Formalisme Hukum Bagi Perempuan Pencari Keadilan*. Retrieved from Laporan Tahun 2010 LBH APIK Jakarta: www.lbh-apik.or.id
- Lepore, S. J. (2002). The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being. *Crisis The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*.
- Mars, & Valdez. (2007). Adolescent dating violence: Understanding what is "at risk?". *Journal of Emergency Nursing*, 492-494.
- Mars, T. V. (2007). Adolescent dating violence: Understand what is "at risk?". *Emergency Nurses Association*.
- Murk, C. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Murray, D. J. (2007). *But-I-Love-Him Protecting Your Teen Dating from Controlling, Abusive Dating Relationship*. New York: HarperCollins.
- Papalia, D. E. (2008). *Human Development (terjemahan A. K. Anwar)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Pennebaker, J. (2002). Sharing one's Story: On the benefit of writing or talking about emotional experience. *Handbook of positive psychology*, 573-583.
- Pennebaker, J. W. (2003). *Ketika diam bukan emas*. (G. A. Miranto, Trans.) Bandung: Mizan.
- Pennebaker, J. W. (2014). *Expressive Writing*. USA.

- Poerwandari, E. K. (2008). *Penguatan psikologis untuk mengganggu kekerasan dalam rumah tangga dan kekerasan seksual: Panduan dalam bentuk tanya-jawab*. Jakarta: Program Studi Kajian Wanita Universitas Indonesia.
- Poerwandari, E. K., & Lianawati, E. (2010). *Buku saku untuk penegak hukum: Petunjuk penjabaran kekerasan psikis untuk menindaklanjuti laporan kasus KDRT*. Jakarta: Program Studi Kajian Wanita Universitas Indonesia.
- Priyanto, D. (2011, Juni 10). *Perempuan Meninggal Akibat Kasus Kekerasan*. Retrieved June 10, 2011, from Suara Merdeka: <http://www.suaramerdeka.com>
- Prospero, & Gupta. (2007). Gender differences in the relationship between intimate partner violence victimization and the perception of dating situations among college students. 489-502.
- Putri, Y. Z. (2012). The Realationship Between Dating Violence and Self Esteem on Young Women.
- Qonitatin, N. (2011). Pengaruh Katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa.
- Rice, F. P. (1998). *The Adolescent*. United States of America.
- Richardson, Ratner, & Zumbo. (2009). Further Support for Multidimensionality Within the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Current Psychologu*, 98-114.
- Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L. S. (1991). *Measure of Social Psychological Attitude*. California: Harcourt Brace Jovanovich.
- Rosenberg, M., Schooler, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociobiological Review*, 141-156.
- Santrock, J. (2007). *Adolescence: An Introduction (11th Edition)*. USA: McGraw Hill.
- Schmitt, & Allik. (2005). Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 623-642.
- Scott, K., & Straus, M. (2007). Denial, minimization, partner blamming, and intimate aggression in dating partners. *Journal of Interpersonal Violence*, 851-871.

- Sindiro. (2016). *Efektivitas Expressive Writing Sebagai Reduktor Psychological Distress*.
- Soegijono. (1993). Wawancara Sebagai Salah Satu Metode Pengumpulan Data. pp. 17-21.
- Steinberg, L. (1999). *Adolescence*. New York: McGraw - Hill.
- WHO. (2010). *World Health Statistic*. Geneva: WHO.
- Wolfe, D., & Temple, J. (2018). *Adolescent Dating Violence*.
- Wolfe, D., Wekerele, C., Reitzel Jaffe, D., & Lefebvre, L. (1998). Factors associated with abusive relationships among maltreated and non maltreated youth. *Development and Psychology*, 61-68.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Dari Universitas


Building Future Leaders

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. Dewi Sartika Lt. 7, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1367/UN39.P/FPPsi/VI/2019
Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

21 Juni 2019

**Kepada Yth.
Responden Penelitian
Di tempat**

Dengan hormat,
Kami mohon kesediaan Saudari untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi :

**Nama : Ulya Kharimah
NIM : 1125153649
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
No. HP : 081290206894**

Untuk dapat melakukan pembuatan izin pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul **"Efektivitas Menulis Ekspresif Terhadap Peningkatan Harga Diri Pada Korban Kekerasan dalam Pacaran"**
Atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Dosen Pembimbing I


Mira Ariyani, Ph.D
NIP.197512012006042001


Irma Rosalinda Lubis, M.Si
NIP. 197101282005012001

Mengetahui,
Wakil Dekan I FPPsi UNJ


Dr. Gungum Gumelar, M.Si
NIP. 197704242006041001



Lampiran 2. Surat Keterangan *Expert Judgement*

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMENT
EXPERT JUDGEMENT 1

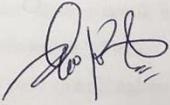
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Kencana Wulan
NIP :
Prodi :
Pendidikan Terakhir : S2
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
No. Handphone :

Menyatakan bahwa instrumen **harga diri dan menulis ekspresif** yang telah divalidasi: **tidak dapat digunakan** (perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*) untuk penelitian oleh mahasiswi berikut:

Nama : Ulya Kharimah
NIM : 1125153649
Prodi : Psikologi

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 2019
Validator,

Dwi Kencana Wulan
NIP. 198212122014042001

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMENT
EXPERT JUDGEMENT 3

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

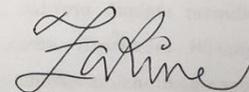
Nama : Dr. Phil Zanna Akbar, PhD.
NIP :
Prodi :
Pendidikan Terakhir :
Bidang Keahlian :
No. Handphone :

Menyatakan bahwa instrumen **harga diri dan menulis ekspresif** yang telah divalidasi: dapat digunakan/~~perlu perbaikan~~/tidak dapat digunakan*) untuk penelitian oleh mahasiswi berikut:

Nama : Ulya Kharimah
NIM : 1125153649
Prodi : Psikologi

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 11 Juli 2019
Validator,



Dr. phil. Zanna Akbar, PhD.
NIP. 198309182008122006

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMENT
EXPERT JUDGEMENT 2

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

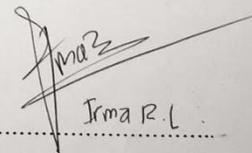
Nama : Irma Rosalinda Lubis, M.Si
NIP : 197101282008012001
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2
Bidang Keahlian :
No. Handphone : 0857-1520-8899

Menyatakan bahwa instrumen **harga diri dan menulis ekspresif** yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*) untuk penelitian oleh mahasiswi berikut:

Nama : Ulya Kharimah
NIM : 1125153649
Prodi : Psikologi

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 26 Juni 2019
Validator,


Irma R. L.

NIP.

Lampiran 3. Instrumen Uji Coba

Nomor	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya-tidaknya sama dengan orang lain.				
2	Saya merasa banyak hal-hal baik dalam diri saya.				
3	Secara keseluruhan saya merasa orang yang gagal.				
4	Saya mampu mengerjakan sesuatu sebaik yang dilakukan orang lain.				
5	Saya merasa tidak banyak hal yang dapat dibanggakan pada diri saya.				
6	Saya memiliki sikap positif terhadap diri saya sendiri.				
7	Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan diri saya				
8	Saya berharap saya lebih menghargai diri saya sendiri.				
9	Terkadang saya merasa tidak berguna.				
10	Terkadang saya merasa tidak baik dalam banyak hal				

Lampiran 4. Data Mentah Hasil Uji Coba

NO	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	TOTAL SCORE
1	3	3	3	4	3	4	3	1	3	2	29
2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	28
3	2	1	2	2	1	2	1	1	3	1	16
4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	28
5	4	2	3	3	3	3	4	2	3	2	29
6	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	27
7	4	2	3	3	4	4	4	2	3	2	31
8	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	23
9	4	2	4	2	3	3	2	3	3	4	30
10	3	2	2	2	3	2	2	1	3	3	23
11	4	3	3	4	2	2	2	2	4	3	29
12	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	25
13	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	27
14	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	25
15	2	2	2	3	3	3	2	1	1	1	20
16	4	2	3	2	3	4	2	1	3	3	27
17	4	3	3	3	3	3	2	2	4	2	29
18	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	27
19	4	2	3	2	3	3	3	1	3	3	27
20	2	2	4	3	4	3	3	2	4	4	31
21	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	33
22	4	2	3	3	2	3	3	1	3	2	26
23	4	2	3	4	2	2	2	1	2	1	23
24	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	23
25	4	2	3	3	3	4	2	1	3	3	28
26	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	23
27	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	19
28	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	32
29	4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	25
30	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	27
31	4	2	4	3	4	4	3	1	3	4	32
32	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	26
33	4	3	4	2	4	4	3	1	4	3	32
34	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	25
35	4	4	3	4	3	4	3	1	3	1	30
36	4	3	3	2	3	3	4	1	3	2	28
37	3	2	3	3	3	2	2	1	3	3	25
38	4	3	4	3	4	3	3	1	3	3	31
39	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	25
40	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	19
41	3	2	2	2	1	2	1	1	2	1	17
42	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	23
43	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	28
44	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29
45	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	33
46	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	31
47	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	30
48	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	20

73	2	2	3	3	3	2	2	1	3	1	22
74	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	26
75	2	2	4	1	4	4	4	1	4	4	30
76	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	26
77	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	30
78	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	27
79	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	36
80	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	32
81	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	24
82	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	24
83	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	34
84	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	35
85	4	2	3	2	3	3	3	1	3	2	26
86	4	4	4	2	4	4	3	1	3	3	32
87	1	2	4	3	4	4	1	2	4	4	29
88	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	19
89	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	35
90	4	3	3	2	3	2	2	1	2	1	23
91	4	3	3	2	3	3	2	1	2	2	25
92	4	3	3	2	4	3	3	1	1	1	25
93	4	3	4	3	4	4	2	1	3	3	31
94	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	31
95	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	31
96	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	20
49	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	32
50	4	2	3	3	3	2	2	2	1	1	23
51	2	2	4	3	3	4	2	2	4	4	30
52	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	28
53	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	32
54	4	4	3	2	2	4	4	1	3	3	30
55	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	34
56	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	19
57	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	18
58	4	3	3	4	3	2	3	1	3	3	29
59	2	2	3	2	3	3	1	1	3	2	22
60	3	3	4	3	4	4	3	1	4	3	32
61	4	2	2	2	3	3	2	1	2	2	23
62	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	27
63	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	33
64	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	35
65	3	2	3	3	2	4	3	1	3	2	26
66	4	2	4	2	3	2	2	1	3	4	27
67	2	2	3	4	4	4	3	2	4	2	30
68	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	27
69	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	20
70	4	2	3	1	2	3	2	1	3	2	23
71	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	32
72	2	3	1	2	2	2	1	1	2	1	17

97	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	20
98	4	4	3	3	2	3	3	2	3	1	28
99	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	32
100	4	2	3	2	3	3	1	1	3	3	25
101	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	30
102	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	32
103	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	35
104	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	21
105	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	24
106	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	29
107	4	3	4	3	4	3	2	1	2	2	28
108	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	37
109	4	3	3	3	2	3	3	2	1	1	25
110	4	3	3	3	2	2	2	1	2	1	23
111	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	27
112	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	37
113	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	23
114	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	34
115	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	31
116	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
117	4	4	4	3	4	2	2	1	4	3	31
118	2	3	3	2	2	4	2	1	3	2	24
119	2	2	3	2	4	2	3	1	2	3	24
120	4	2	3	4	3	2	1	1	3	3	26
121	4	2	3	4	3	2	1	1	3	3	26
122	4	3	3	2	3	3	2	2	2	2	26
123	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	30
124	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	28
125	4	3	4	3	2	3	4	1	3	4	31
126	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	33
127	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	25
128	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	35
129	4	4	3	3	3	3	3	1	2	2	28
130	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	35

Lampiran 5. Uji Statistik Instrumen Uji Coba

Reliability

Scale: Harga Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	130	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	130	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,818	10

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item1	3.32	.836	130
Item2	2.76	.755	130
Item3	3.14	.620	130
Item4	2.78	.718	130
Item5	2.93	.828	130
Item6	2.99	.792	130

Item7	2.52	.809	130
Item8	1.62	.650	130
Item9	2.92	.743	130
Item10	2.55	.941	130

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	24.22	19.473	.349	.819
Item2	24.77	18.892	.500	.802
Item3	24.39	19.155	.592	.795
Item4	24.75	19.489	.432	.809
Item5	24.60	17.808	.609	.789
Item6	24.54	18.126	.592	.792
Item7	25.01	18.550	.508	.801
Item8	25.91	20.038	.393	.812
Item9	24.61	18.860	.517	.800
Item10	24.98	17.581	.542	.798

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
27.53	22.747	4.769	10

Lampiran 6. Instrumen *Final*

Nomor	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya-tidaknya sama dengan orang lain.				
2	Saya merasa banyak hal-hal baik dalam diri saya.				
3	Secara keseluruhan saya merasa orang yang gagal.				
4	Saya mampu mengerjakan sesuatu sebaik yang dilakukan orang lain.				
5	Saya merasa tidak banyak hal yang dapat dibanggakan pada diri saya.				
6	Saya memiliki sikap positif terhadap diri saya sendiri.				
7	Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan diri saya				
8	Saya berharap saya lebih menghargai diri saya sendiri.				
9	Terkadang saya merasa tidak berguna.				
10	Terkadang saya merasa tidak baik dalam banyak hal				

Lampiran 7. Data Mentah Hasil Data *Final*

NO.	KELOMPOK EKSPERIMEN <i>PRE-TEST</i>										TOTAL SKOR
	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	
Subjek1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	13
Subjek2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	19
Subjek3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	16
Subjek4	1	3	1	2	1	1	2	2	1	1	15
Subjek5	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	16
Subjek6	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11
AVERAGE											15

NO.	KELOMPOK EKSPERIMEN <i>POST-TEST</i>										TOTAL SKOR
	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	
Subjek1	4	2	4	3	2	3	4	3	3	3	31
Subjek2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	31
Subjek3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	28
Subjek4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	35
Subjek5	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	32
Subjek6	1	3	2	2	3	2	4	2	2	2	23
AVERAGE											30

NO.	KELOMPOK EKSPERIMEN <i>FOLLOW UP</i>										TOTAL SKOR
	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	
Subjek1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	32
Subjek2	2	3	2	3	4	4	3	2	1	3	27
Subjek3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	28
Subjek4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	35
Subjek5	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	33
Subjek6	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	27
AVERAGE											30,33333333

NO.	KELOMPOK KONTROL <i>PRE-TEST</i>										TOTAL SKOR
	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	
Subjek1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	14
Subjek2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	18
Subjek3	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	16
Subjek4	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	17
Subjek5	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	13
Subjek6	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	12
AVERAGE											15

NO.	KELOMPOK KONTROL <i>PRE-TEST</i>										TOTAL SKOR
	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	
Subjek1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	13
Subjek2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	20
Subjek3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	15
Subjek4	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	18
Subjek5	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	14
Subjek6	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	12
AVERAGE											15,33333333

NO.	KELOMPOK KONTROL <i>FOLLOW UP</i>										TOTAL SKOR
	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	
Subjek1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	14
Subjek2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	20
Subjek3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	15
Subjek4	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	20
Subjek5	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2	17
Subjek6	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	14
AVERAGE											16,66666667

K. EKS		K. KON	
NAMA	SELISIH	NAMA	SELISIH
Subjek1	18	Subjek1	-1
Subjek2	12	Subjek2	2
Subjek3	12	Subjek3	-1
Subjek4	20	Subjek4	1
Subjek5	16	Subjek5	1
Subjek6	12	Subjek6	0

**Lampiran 8. Uji Statistik Deskriptif Data *Final*
Frequencies**

		Statistics					
		PreEks	PostEks	PreKon	PostKont	FollupKE	FollupKK
N	Valid	6	6	6	6	6	6
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		15,00	30,00	15,00	15,33	30,33	16,67
Median		15,50	31,00	15,00	14,50	1,406	1,145
Mode		16	31	12 ^a	12 ^a	30,00	16,00
Std. Deviation		2,757	4,099	2,366	3,077	27	14 ^a
Variance		7,600	16,800	5,600	9,467	3,445	2,805
Range		8	12	6	8	11,867	7,867
Minimum		11	23	12	12	8	6
Maximum		19	35	18	20	27	14
Sum		90	180	90	92	35	20

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 9. Hasil Seluruh Uji Wilcoxon

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostEks – PreEks	Negative Ranks	2 ^a	3,50	7,00
	Positive Ranks	3 ^b	2,67	8,00
	Ties	1 ^c		
	Total	6		
PostKont – PreKon	Negative Ranks	0 ^d	,00	,00
	Positive Ranks	6 ^e	3,50	21,00
	Ties	0 ^f		
	Total	6		
PreEks - PreKon	Negative Ranks	2 ^g	2,50	5,00
	Positive Ranks	3 ^h	3,33	10,00
	Ties	1 ⁱ		
	Total	6		

PostEks – PostKont	Negative Ranks	6 ^j	3,50	21,00
	Positive Ranks	0 ^k	,00	,00
	Ties	0 ^l		
	Total	6		

- a. PostEks < PreEks
- b. PostEks > PreEks
- c. PostEks = PreEks
- d. PostKont < PreKon
- e. PostKont > PreKon
- f. PostKont = PreKon
- g. PreEks < PreKon
- h. PreEks > PreKon
- i. PreEks = PreKon
- j. PostEks < PostKont
- k. PostEks > PostKont
- l. PostEks = PostKont

Test Statistics^a

	PostEks - PreEks	PostKont - PreKon	PreEks - PreKon	GainScoreK on - GainScoreEk s
Z	-2.207 ^b	-.447 ^c	-1.786 ^c	-2.201 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	.027	.655	.074	.028

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
FollupKE - PreTestKE	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	6 ^b	3,50	21,00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		
FollupKE - PostTestKE	Negative Ranks	1 ^d	3,50	3,50
	Positive Ranks	3 ^e	2,17	6,50
	Ties	2 ^f		
	Total	6		
FollupKK - PreTestKK	Negative Ranks	1 ^g	1,00	1,00
	Positive Ranks	4 ^h	3,50	14,00
	Ties	1 ⁱ		
	Total	6		
FollupKK - PostTestKK	Negative Ranks	0 ^j	,00	,00
	Positive Ranks	4 ^k	2,50	10,00
	Ties	2 ^l		

Total	6		
-------	---	--	--

- a. FollupKE < PreTestKE
- b. FollupKE > PreTestKE
- c. FollupKE = PreTestKE
- d. FollupKE < PostTestKE
- e. FollupKE > PostTestKE
- f. FollupKE = PostTestKE
- g. FollupKK < PreTestKK
- h. FollupKK > PreTestKK
- i. FollupKK = PreTestKK
- j. FollupKK < PostTestKK
- k. FollupKK > PostTestKK
- l. FollupKK = PostTestKK

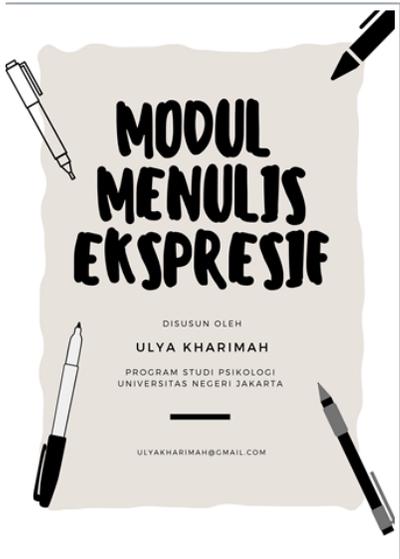
Test Statistics^a

	FollupKE - PreTestKE	FollupKE - PostTestKE	FollupKK - PreTestKK	FollupKK - PostTestKK
Z	-2,201 ^b	-,557 ^b	-1,761 ^b	-1,841 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	,028	,577	,078	,066

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 10. Modul Menulis Ekspresif



**MODUL
MENULIS
EKSPRESIF**

DISUSUN OLEH
ULYA KHARIMAH
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

—
ULYAKHARIMAH@GMAIL.COM

IDENTITAS DIRI

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
No. Hp :
E-mail :
Motto Hidup :

PERATURAN

- Peserta wajib hadir tepat waktu dari yang telah ditetapkan.
- Peserta wajib mematuhi semua peraturan yang sudah ditetapkan.
- Peserta diperkenankan mengeluarkan ekspresi apapun selama proses kegiatan.
- Peserta tidak diperkenankan untuk menerima telepon atau sms saat kegiatan berlangsung.
- Telepon genggam dan alat komunikasi lainnya harap dalam keadaan diam.
- Peraturan lain dapat menyusul.

JADWAL KEGIATAN

HARI DAN TANGGAL:

- Selasa, 16 Juli 2017
- Rabu, 17 Juli 2017
- Kamis, 18 Juli 2017
- Jum'at, 19 Juli 2017

WAKTU : 10.00 - 11.00 WIB*

TEMPAT : FREEDOM LIBRARY (WISMA BARRIE)

*Waktu sesuai yang telah disepakati antara subjek dan peneliti.

HARI PERTAMA

INSTRUKSI : CERITAKANLAH PENGALAMAN TENTANG HUBUNGAN ANDA DENGAN PASANGAN TERDAHULU ANDA? TULISLAH SEMUA HAL YANG ANDA RASAKAN SELAMA MENJALIN HUBUNGAN DENGAN PASANGAN ANDA DULU.

POST-WRITING QUESTIONS

JAWABLAH PERTANYAAN DI BAWAH INI:

1. SEJAUH MANA ANDA MENGENSPRESIKAN PIKIRAN DAN PERASAAN TERDALAM ANDA?
2. SAAT INI, SEJAUH MANA ANDA MERASA SEHATI ATAU KESAL?
3. SAAT INI, SEJAUH MANA ANDA MERASA BAHAGIA?

POST-WRITING QUESTIONS**JAWABLAH PERTANYAAN DI BAWAH INI:**

4. SEJAHI MANA TULISAN HARI INI BERTARAF DAN BERMAKNA BAGI ANDA?

5. JELASKAN SECARA SINGKAT BAGAIMANA TULISAN ANDA HARI INI HINGGA MEMBUAT ANDA INGIN MENJADIKAN INI SEBAGAI RUTUKAN NANTI.

HARI KEDUA

INSTRUKSI : CERITAKAN KENANGAN MANIS SERTA PENGALAMAN YANG PALING ANDA TIDAK SUKAI YANG TERJADI PADA HUBUNGAN ANDA TERDAHULU. CERITAKAN JUGA DAMPAK PADA DIRI ANDA SENDIRI. APA YANG ANDA RASAKAN TERHADAP SEMUA KEJADIAN TERSEBUT?

POST-WRITING QUESTIONS**JAWABLAH PERTANYAAN DI BAWAH INI:**

1. SEJAHI MANA ANDA MENGENGSPRESIKAN PIKIRAN DAN PERASAAN TERDALAM ANDA?

2. SAAT INI, SEJAHI MANA ANDA MERASA SEDIH ATAU RESAL?

3. SAAT INI, SEJAHI MANA ANDA MERASA BAHAGIA?

POST-WRITING QUESTIONS**JAWABLAH PERTANYAAN DI BAWAH INI:**

4. SEJAHI MANA TULISAN HARI INI BERTARAF DAN BERMAKNA BAGI ANDA?

5. JELASKAN SECARA SINGKAT BAGAIMANA TULISAN ANDA HARI INI HINGGA MEMBUAT ANDA INGIN MENJADIKAN INI SEBAGAI RUTUKAN NANTI.

HARI KETIGA

INSTRUKSI : BAGAIMANA DAMPAK DARI PENGALAMAN TERSEBUT MEMENGARUHI DIRI ANDA? BAGAIMANA ANDA MENANGANI TRAUMA ATAU SAKIT YANG ANDA RASAKAN? CERITAKANLAH. TULISKANLAH JUGA TENTANG PERASAAN ANDA MENGENAI KEJADIAN INI.

POST-WRITING QUESTIONS**JAWABLAH PERTANYAAN DI BAWAH INI:**

1. SEJAHI MANA ANDA MENGENGSPRESIKAN PIKIRAN DAN PERASAAN TERDALAM ANDA?

2. SAAT INI, SEJAHI MANA ANDA MERASA SEDIH ATAU RESAL?

3. SAAT INI, SEJAHI MANA ANDA MERASA BAHAGIA?

POST-WRITING QUESTIONS**JAWABLAH PERTANYAAN DI BAWAH INI:**

4. SEJAHI MANA TULISAN HARI INI BERTARAF DAN BERMAKNA BAGI ANDA?

5. JELASKAN SECARA SINGKAT BAGAIMANA TULISAN ANDA HARI INI HINGGA MEMBUAT ANDA INGIN MENJADIKAN INI SEBAGAI RUTUKAN NANTI.

HARI KEEMPAT

INSTRUKSI : DI HARI TERAKHIR INI, TULISLAH SEMUA PERASAAN ANDA TENTANG KEJADIAN INI YANG BELUM PERNAH ANDA UNGKAPKAN. KEMUDIAN TULISLAH PENGHARAPAN DIRI ANDA UNTUK ANDA SENDIRI SERTA HIKMAH YANG DAPAT DIJAMBI DARI KEJADIAN INI.

POST-WRITING QUESTIONS**JAWABLAH PERTANYAAN DI BAWAH INI:**

1. SEJAHI MANA ANDA MENGENGSPRESIKAN PIKIRAN DAN PERASAAN TERDALAM ANDA?

2. SAAT INI, SEJAHI MANA ANDA MERASA SEDIH ATAU RESAL?

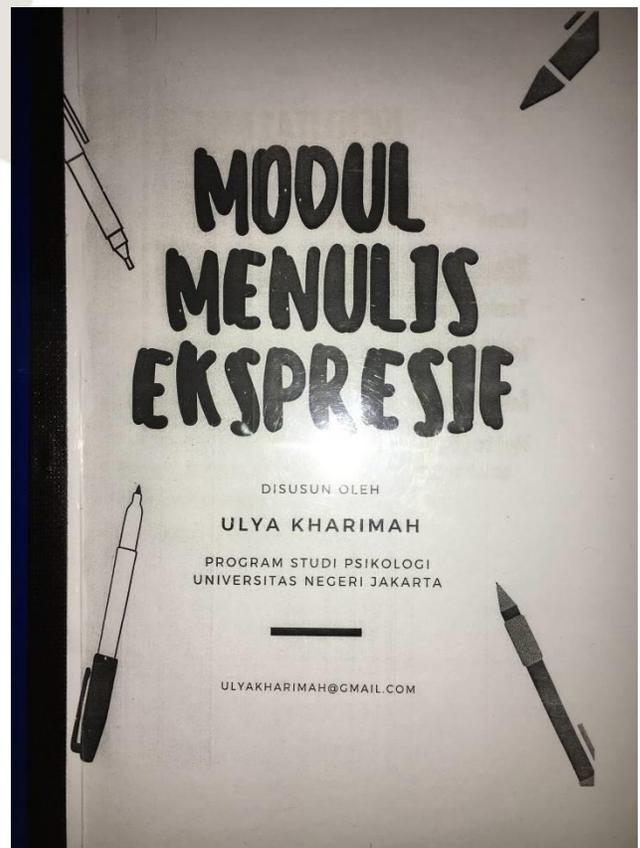
3. SAAT INI, SEJAHI MANA ANDA MERASA BAHAGIA?

POST-WRITING QUESTIONS

JAWABLAH PERTANYAAN DI BAWAH INI:

4. SETAUH MANA TULISAN HARI INI BERTARFA DAN BERTARMA BAGI ANDA?

5. JELASKAN SECARA SINGKAT BAGAIMANA TULISAN ANDA HARI INI HINGGA MEMBUAT ANDA INGIN MENJADIKAN INI SEBAGAI RUTUKAN NANTI.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Ulya Kharimah adalah anak terakhir dari empat bersaudara. Lahir di Jakarta tanggal 4 Maret 1996, berdomisili di Kota Tangerang. Riwayat pendidikan, SD di The British International School of Phnom Penh, Cambodia. SMP Cenderawasih II, SMA Cenderawasih II, dan Universitas Negeri Jakarta jurusan Psikologi. Alamat email ulyakharimah@gmail.com