

MENULIS EKSPRESIF UNTUK ANAK JALANAN:

“SUATU METODE TERAPI MENULIS DALAM *DIARY* MELALUI MODUL EKSPERIMEN”

¹Ida Fitria, ²Syarifah Faradina,
³Fathi Rizqina, ³Taifatul Jannah, ³Ayu Fajri,
³Fajmal Hadi, ³Ratna Maya Sari, ³Nurul A'la

¹Mahasiswa Magister Sains, Universitas Pendidikan Sultan Idris, Perak-Malaysia

²Dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran,
Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh-Indonesia

³Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran
Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh-Indonesia

ABSTRAK

Perancangan modul eksperimen adalah langkah awal suksesnya sebuah penelitian, terutama dalam penelitian experimental secara kuantitatif maupun kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji sebuah modul eksperimen menulis ekspresif yang dirancang oleh peneliti berdasarkan pada rancangan umum dari Pannebaker dan Chung (2007). Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif-eksperimen, Uji T-Dua Sampel yang Berpasangan (*Paired-Samples T Test*) pada kelompok eksperimen *pre* dan *post test*. Tolak ukur keberhasilan modul dinilai dari penurunan kecemasan sosial partisipan pada skala SKS-R dari hasil perbandingan *mean pre* dan *post-test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan keberhasilan pengaplikasian modul menulis ekspresif dengan penurunan 5,2 dari nilai range *mean* skala kecemasan sosial sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai t yang signifikan. Hasil penelitian ini berkontribusi untuk penambahan sarana pelayanan di panti asuhan untuk mengarahkan anak panti asuhan untuk menulis ekspresif dalam bentuk *diary*. Kontribusi ini akan memberi dampak positif bagi kesejahteraan psikologis mereka, mengingat di panti asuhan jumlah pengasuh dengan anak panti asuhan berbanding jauh. Dengan adanya penelitian ini maka pihak panti asuhan dapat menggunakan sarana menulis sebagai alternatif dan tempat anak panti asuhan berkeluh kesah tanpa batasan.

Kata kunci: modul eksperimen, menulis ekspresif, *diary*, kesejahteraan psikologis, anak panti asuhan.

**EXPRESSIVE WRITING FOR ORPHANAGE MEMBER:
“A METHOD OF WRITING THERAPY ON DIARY
THROUGH EXPERIMENTAL MODULE”**

**¹Ida Fitria, ²Syarifah Faradina,
³Fathi Rizqina, ³Taifatul Jannah, ³Ayu Fajri,
³Fajmal Hadi, ³Ratna Maya Sari, ³Nurul A'la**

ABSTRACT

Experimental module design is the basic step in the experimental research, both quantitative and qualitative. This study aims to examine an expressive writing experimental module that created by the researcher reffered to the general design by Pannebaker dan Chung (2007). This is an experimental research used Paired-Samples t-Test to analyse pre-post test data. Mean comparison of pre and post test was used for the experimental group only, without controlled group. Module succeed criteria was evaluated by social anxiety decreasing level on SKS-R scale ($p < 0.05$). The study result showed that exspressive writing module decreased 5.2 point of mean comparison before and after experimental treatment. This result contributed to add instrument facilitation in orphanage through writing expressive in diary for homeless kids who stay there. This contribution may take positive effect on their subjective well being, since in orphanage the foster parents are not balance with number of member of homeless kid who stays there. This study also provided a tool for orphanage to have an alternative instrument such as diary book to help the members get thing to talk about everything through expressive hand writing without limit.

Keywords: experimental module, expressive writing, diary, subjective well-being, orphanage member.

Pendahuluan

Modul eksperimen merupakan hal yang diperlukan dalam langkah awal penelitian eksperimen. Meskipun demikian, modul ini juga dapat diaplikasikan dalam penelitian kualitatif lainnya. Seorang peneliti yang memiliki minat dalam perancangan penelitian dalam bentuk eksperimen diharapkan mampu merancang suatu modul yang valid dan memberi dampak bagi tujuan eksperimen. Modul ini akan menjadi *guideline* agar eksperimen yang diberikan sesuai dengan dasar rancangan dan terkontrol dengan baik.

Penelitian ini merupakan *study* pengujian modul eksperimen menulis ekspresif yang dirancang oleh peneliti berdasarkan pada rancangan umum dari Pannebaker dan Chung (2007). Menulis ekspresif merupakan suatu proses yang memerlukan integrasi pikiran, afeksi dan motorik. Ketika individu menuliskan secara ekspresif tentang perasaannya, maka hal yang dirasakan mengenai peristiwa yang ditulis adalah merasakan kembali *sense* pada saat kejadian, menilai kembali setiap kejadian yang ditulis dan mengarahkan pikiran dalam persepsi baru (Money, Espie, & Broomfield, 2009). Hal ini sangat berdampak pada kondisi psikologis individu, baik itu dengan menuliskan hal yang positif ataupun negatif (Kallay & Baban, 2008). Ketika individu menuliskan hal yang positif, maka dampak positif dari peristiwa tersebut semakin menjadikan perasaan itu berharga dan bernilai serta bersyukur (Utami & Kumara, 2003).

Sebaliknya ketika individu menulis hal yang negatif yang pernah dirasakannya, maka ketika tekanan dan pengalaman negatif tersebut diungkapkan dalam tulisan yang akan terjadi adalah pengurangan pengekanan, penilaian ulang, dan memandang hal tersebut dengan lebih bijak, karena saat menulis dan mengungkapkan hal tersebut adalah evaluasi yang diulang oleh individu sehingga menjadi lebih bijaksana dalam menyikapinya. Setiap perasaan negatif yang pernah dirasakan kemudian di ulang lagi merasakannya dalam tulisan ekspresif maka saat itu seakan-akan menjadi pengalaman kedua yang sama dihadapi dalam waktu yang berbeda, tentunya individu akan memiliki pandangan yang berbeda dengan pengalaman tersebut. Pennebaker and Francis (1996), menyatakan menulis dapat menjadi tempat menyalurkan perasaan dan pendapat yang jika disimpan bisa berdampak negatif bagi tubuh dan pikiran secara fisik dan mental. Pennebaker (1997) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa nilai utama dari menulis adalah kemampuan mengurangi pengekanan. Peristiwa-peristiwa yang mengganggu yang dituliskan akan memberikan pemahaman baru tentang peristiwa emosional itu sendiri.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut maka terlihat jelas manfaat menulis ekspresif bagi kesejahteraan individu baik secara umum maupun dengan masalah khusus. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk menyempurnakan tahap-tahapan menulis ekspresif secara lebih terstruktur dan detail dalam sebuah modul. Lebih lanjut, penelitian ini memiliki fokus pada anak jalanan di Panti Asuhan dengan pertimbangan utama bahwa jumlah pengasuh dengan anak panti asuhan

berbanding jauh sehingga banyak dari mereka kekurangan tempat untuk curhat atau berkeluh kesah mengenai apapun yang mereka alami. Maka, penelitian ini dirancang untuk menguji sebuah modul menulis ekspresif dalam fungsinya terhadap pengurangan permasalahan anak panti asuhan. Permasalahan yang paling umum dialami oleh anak panti asuhan adalah kecemasan sosial, sehingga tolak ukur kesuksesan modul ini adalah mampu menurunkan kecemasan sosial anak panti asuhan sesuai dengan penelitian-penelitian yang dinyatakan para ahli sebelumnya.

Landasan Teori

Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1999) menulis diartikan sebagai melahirkan pikiran atau perasaan dalam bentuk tulisan. Poerwadarminta (1995 dalam Siswanto dan Prawita Sari 2003) juga menyatakan bahwa menulis adalah ungkapan perasaan dan pikiran dalam bentuk tulisan yang bisa dibaca oleh orang lain. Sedangkan pengalaman itu sendiri adalah sesuatu yang pernah dialami, dijalani, dirasakan, atau ditanggung. Emosional (Chaplin, 2009) dapat didefinisikan sebagai hal yang berkaitan dengan ekspresi emosi atau perubahan-perubahan yang mendalam yang menyertai emosi dan mencirikan individu yang mudah terangsang untuk menampilkan tingkah laku emosional. Emosional juga berarti sesuatu yang menyentuh perasaan, mengharukan, dan penuh emosi. Sedangkan, emosi merupakan seluruh keadaan atau reaksi fisik dan psikis seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan, keberanian yang bersifat subjektif (dalam Siswanto dan Prawita Sari 2003). Jadi, menulis pengalaman emosional diartikan sebagai melahirkan perasaan dan pikiran dari peristiwa yang pernah dialami dalam tulisan (dalam Hidayati 2008).

Lebih lanjut, penulisan dan catatan tentang hal yang tak disadari menjadi suatu instrumen untuk asesmen psikologi merupakan acuan tetap dalam teori Freud (Freire, dkk. 2005). Meskipun, Lacan (1976 dalam Freire 2005) melihat pentingnya metode ini dari cara yang berbeda dan tetap menyatakan keunikan dan esensi dalam penerapannya. Lacan memperkenalkan dan menyatakan bahwa menulis itu penting, tidak hanya sekedar mengikuti pendapat Freud tetapi memandangnya sebagai konstitusi psikoanalisa itu sendiri.

Dari perspektif kognitif menyatakan bahwa konfrontasi yang dilakukan dengan menceritakan kembali peristiwa baik secara lisan atau tulisan dapat membantu proses asimilasi kognitif terhadap peristiwa emosional tersebut (Greenberg, 1996 dalam Hidayati, 2008).

Penelitian ini mendefinisikan menulis ekspresif adalah bentuk dari menulis pengalaman emosional yang ditandai dengan ekspresi emosi bebas, mengungkapkan hal yang dipendam atau tidak disadari dan juga membantu proses asimilasi kognitif dalam menilai kembali apa yang pernah dirasakan. Definisi ini kemudian dituangkan secara sistematis dalam modul menulis ekspresif untuk anak jalanan.

Metode Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah mengaplikasikan dan menguji sebuah modul menulis ekspresif yang dirancang oleh peneliti sendiri dalam menangani salah satu masalah psikologis yang dihadapi anak jalanan di Panti Asuhan. Hal ini dilakukan dengan beberapa pertimbangan bahwa menulis ekspresif dapat membawa dampak positif bagi kondisi psikis dan fisik seseorang sesuai dengan yang telah banyak diungkapkan oleh para ahli psikologi yang telah melakukan banyak penelitian mengenai jenis intervensi menulis sebagai media terapi. Penelitian ini juga bermanfaat untuk pengujian suatu sarana menulis ekspresif dalam *diary* sebagai tempat luahan emosi anak jalanan. Lebih lanjut, untuk membuktikan keefektifan modul menulis ekspresif dalam penelitian ini, maka peneliti mengambil permasalahan kecemasan sosial anak jalanan di Panti Asuhan sebagai variabel tergantung dan tolak ukur keberhasilan modul dengan membandingkan tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah pengaplikasian modul menulis ekspresif tersebut. Sehingga skala kecemasan sosial menjadi instrumen tambahan untuk menguji efektivitas modul menulis ekspresif.

Peserta dalam eksperimen ini adalah anak panti asuhan yang tinggal di UPTD Rumoh Seujahtera Aneuk Nanggroe yang terdiri dari 20 orang dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Terdiri dari 7 orang laki-laki dan 13 orang perempuan
- b. Berusia dari 13-16 tahun
- c. Bisa menulis dan membaca dengan baik
- d. Bersedia mengikuti eksperimen dengan mengisi lembar pernyataan

Pelaksana kegiatan ini terdiri dari 8 orang, yang memiliki peran yang berbeda sebagai berikut:

- a. Eksperimenter : Ida Fitria
- b. Observer : Fathi Rizqina, Taifatul Jannah, Ayu Fajri, Ratna Maya Sari, dan Nurul A'la
- c. MC dan Administrasi : Fajmal Hadi

Seluruh kegiatan proses pengambilan data di lapangan dilaksanakan dalam waktu 7 (tujuh hari), yaitu di hari pertama sebagai pengambilan data *pre-test*, kemudian lima hari berikutnya sebagai pemberian perlakuan (*eksperimental treatment*), dan di hari ke-tujuh merupakan hari pengambilan data *post-test*. Waktu eksperimen ini disesuaikan dengan ketentuan Pannebaker dan Chung (2007) bahwa, waktu efektif untuk melakukan eksperimen dalam bentuk menulis ekspresif adalah antara 4-5 hari dalam waktu 30-45 menit. Desain eksperimen menggunakan *One Groups Pretest-Posttest Design*.

Skala yang digunakan dalam *pre-post-test* adalah skala kecemasan sosial, SAS-A (*Adolescents*), dari La Greca (1999) yang telah diadaptasi menjadi SKS-R (Skala Kecemasan Sosial Remaja) oleh Melati Ismi Hapsari, M.Psi., Psi dan Dra. Nida Ul Hasanat, M.Si., Psi (2006).

Instruksi dalam perlakuan menulis ekspresif yang akan diberikan adalah berdasarkan metode yang digunakan oleh Pannebaker dan Chung (2007) yaitu sebagai berikut :

“Dalam beberapa hari ini, saya akan meminta adik-adik untuk menuliskan tentang seluruh perasaan dan pikiran yang sangat mendalam mengenai pengalaman hidup yang pernah adik-adik lalui, baik itu yang sangat tidak menyenangkan atau menyenangkan. Adik-adik dianjurkan untuk mengeluarkan semua emosi dan pikiran yang membelenggu dalam kertas ini. Pengalaman tidak menyenangkan sewaktu adik-adik kecil, mengenai hubungan adik-adik dengan orang lain, termasuk orang tua adik-adik, orang yang adik-adik cintai, teman, atau sahabat. Adik-adik diminta menceritakan perasaan dan pikiran adik-adik di masa lalu, sekarang, dan ke depan, misalnya seperti apa adik-adik kemarin, bagaimana adik-adik hari ini, dan akan menjadi siapa adik-adik ke depan. Tulisan adik-adik akan saya jaga kerahasiaannya, jadi jangan sungkan untuk menulis semua yang adik-adik rasakan dan pikirkan. Jangan pikirkan mengenai kalimat adik-adik bagus atau tidak, yang harus adik-adik pikirkan adalah ketika adik-adik mulai menulis, teruskanlah sampai waktu habis. Tulis semua yang adik-adik rasakan dan pikirkan, meskipun itu adik-adik anggap sebagai rahasia atau hal menyakitkan yang ingin adik-adik lupakan.”

Petunjuk umum diatas, selanjutnya akan menjadi sebagai instruksi umum dalam eksperimen sebagai modifikasi dan pengembangan metode menulis ekspresif oleh peneliti yang dirancang dalam Modul Eksperimen Menulis Ekspresif untuk Anak Jalanan.

Modul Eksperimen Menulis Ekspresif

Modul eksperimen menjadi sebagai *guideline* seluruh kegiatan di lapangan berisikan jadwal kegiatan, waktu yang diperlukan untuk setiap sesi, tahapan menulis ekspresif serta penanggung jawab untuk setiap sesi. Modul menulis ekspresif dalam penelitian ini telah dikembangkan dalam tahapan yang lebih rinci dan terstruktur sebagai berikut:

1. Pembukaan dan *Pre-Test* (1 hari)

Dalam sesi pembukaan, urutan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Pembukaan dan absensi peserta

- b. Pengisian surat pernyataan (*inform consent*)
- c. *Building Rapport*: Menjelaskan tujuan umum dan kegiatan yang akan dilalui dalam seminggu (7 hari) serta memotivasi peserta untuk membaca dan mengisi skala dengan jujur, baik dan benar. Dilanjutkan pembagian dan pengisian skala kecemasan sosial secara klasikal dengan kalimat pernyataan

“Dalam 7 hari kedepan, kita akan mengikuti beberapa kegiatan di ruangan ini, ini merupakan sebuah keinginan saya untuk menuliskan tentang aspirasi dan perasaan adik-adik selama ini, kegiatan ini adalah untuk kalian, saya disini ada untuk mendengarkan seluruh perasaan, baik itu yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, saya ingin mengurangi beban pikiran dan perasaan yang membelenggu yang ada dalam pikiran kalian selama ini. Namun, kegiatan ini akan berlangsung sesuai dengan harapan kita semua hanya dengan kerjasama dan kesungguhan adik-adik dalam mengikuti kegiatan ini. Kita akan berada di ruangan ini kurang lebih selama 1 jam, 30 menit untuk setiap harinya. Hari ini kita akan mengawali kegiatan ini dengan mengisi beberapa pertanyaan dalam kertas yang telah dibagikan, saya harap adik-adik melakukannya dengan benar, jujur dan terbuka, mudah-mudahan ini akan ada manfaatnya untuk diri kalian sendiri, bekerjalah dengan sepenuh hati maka kalian akan mendapat manfaatnya”.

- d. *Pre-Test*: Instruksi umum yang diberikan sesuai dengan petunjuk pengisian skala SAS-A (*Adolescents*) dari La Greca (1999) sebagai berikut :

“Dalam setiap kertas ini terdapat beberapa pertanyaan tentang bagaimana pemikiran dan perasaan adik-adik. Silahkan dengar instruksi awal ini untuk memudahkan adik-adik dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, jawablah sejujur mungkin. Jawablah setiap pertanyaan meskipun mungkin diantaranya ada beberapa pernyataan yang terasa sulit untuk memutuskan jawabannya dan jangan melingkari dua nomor pada pilihan jawaban. Tidak ada jawaban yang benar dan salah, silahkan jawab berdasarkan apa yang dirasakan dan dipikirkan tentang diri adik-adik. Ingat, jangan melihat jawaban orang lain atau membiarkan jawaban adik-adik dilihat orang lain, jaga setiap kertas masing-masing. Tidak boleh ada seorang pun yang melihat jawaban adik-adik. Sebelum kita mulai, saya akan menjelaskan bagaimana menggunakan pilihan jawaban ini.

2. Perlakuan “Menulis Ekspresif” (5 hari)

Dalam sesi perlakuan selama 5 hari, urutan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Pembukaan dan absen
- b. *Ice Breaking*

- c. *Building Rapport*, “Menjelaskan tujuan, manfaat yang didapat, memotivasi subjek eksperimen untuk menjalankan eksperimen dengan jujur dan terbuka.”
- d. *Follow up* (di hari ke-2 s/d ke-5 perlakuan), “Memotivasi partisipan untuk tetap menjalankan eksperimen dengan jujur dan terbuka dan mengevaluasi pengisian *block note*.”
- e. Instruksi Umum : (*sesuai dengan instruksi menurut Pannebaker dan Chung (2007)), ditambah dengan:

“Saya juga akan membagikan diary ini untuk adik-adik, dan silahkan tuliskan semua yang kalian rasakan dan pikirkan selama saya tidak disini. Semua yang adik-adik tuliskan, dijaga kerahasiaannya”.

- f. Instruksi Harian (berbeda setiap harinya) :

*“Silahkan tulis semua perasaan, pikiran dan pengalaman **menyenangkan** yang kalian rasakan dan pikirkan **hari ini**, mulai dari kalian bangun pagi sampai sekarang dalam kertas yang dibagikan”*

*“Kemudian silahkan tulis semua perasaan, pikiran dan pengalaman **menyenangkan** yang kalian rasakan dan pikirkan dalam **minggu ini** di atas kertas ini”*

*“Silahkan tulis semua perasaan, pikiran, dan pengalaman **tidak menyenangkan** yang kalian rasakan dan pikirkan **hari ini**.”*

*“Silahkan tulis semua perasaan, pikiran, dan pengalaman **tidak menyenangkan** yang kalian rasakan dan pikirkan dalam **minggu ini** dalam kertas yang dibagikan”*

Perlakuan di hari ke-2 sampai selesai tetap diberikan dengan tahapan yang sama, namun memiliki instruksi harian yang berbeda. Instruksi harian di hari berikutnya hanya mengubah kata “*minggu ini*” menjadi “*bulan ini*” untuk hari ke-2 perlakuan, kemudian diubah menjadi “*tahun ini*” di hari ke-3 perlakuan, dan menjadi “*selama hidup*” di hari ke-4 perlakuan.

Namun demikian, kegiatan dan instruksi di hari ke-4 agak berbeda dari hari yang sebelumnya, sebagai berikut:

“Silahkan tulis semua perasaan, pikiran dan pengalaman menyenangkan yang kalian rasakan dan pikirkan hari ini, mulai dari kalian bangun pagi sampai sekarang dalam kertas yang dibagikan”

“Pejamkan mata kalian, ingat dan bayangkan semua perasaan, pikiran dan kejadian menyenangkan selama hidup kalian dan rasakan kembali rasa itu hadir sekarang”

*“Kemudian silahkan tuliskan semua perasaan, pikiran dan pengalaman **menyenangkan** tersebut dalam kertas ini”*

*“Pejamkan kembali mata kalian dan ingat semua perasaan, pikiran dan kejadian **tidak menyenangkan** dan menyakitkan selama hidup kalian dan rasakan kembali rasa itu hadir sekarang”*

*“Kemudian silahkan tulis semua perasaan, pikiran dan pengalaman **tidak menyenangkan** dan menyakitkan tersebut dalam kertas ini.”*

g. Kegiatan dan Instruksi hari ke-5 perlakuan

Di hari ke-5 perlakuan, kegiatan dan instruksi menulis ekspresif dilakukan berbeda dari hari perlakuan selama 4 hari sebelumnya, bagian ini adalah pengembangan yang dilakukan peneliti untuk menambah bagian menulis ekspresif tentang harapan di masa yang akan datang. Hal ini dilakukan dengan pertimbangan untuk mengembalikan kondisi emosional partisipan seperti semula juga mencegah “*re-traumatisasi*”. Instruksi untuk perlakuan menulis ekspresif di hari ke-5 perlakuan adalah sebagai berikut:

*“Sekarang di tangan saya telah ada sejumlah pengalaman dan perasaan **tidak menyenangkan** yang kalian tulis kemarin, bayangkan apa yang ada dalam kertas ini, tentang apa yang sudah kalian tuliskan. Sekarang saya akan **menghancurkan** kertas ini di depan kalian, lihat. (**Kertas disobek dan dibakar** dalam kualiti). Sesuatu yang sudah dibakar akan menjadi abu yang tidak bisa diambil lagi, artinya pengalaman tidak menyenangkan dan menyakitkan yang pernah kalian rasakan dan pikirkan kini telah menjadi abu, tidak bisa terlihat lagi bagaimana wujudnya”*

*“Sekarang saya akan kembali **membagikan** kertas yang berisikan perasaan, pikiran dan pengalaman **menyenangkan** yang telah kalian tuliskan. **Baca kembali** semuanya, **bayangkan dan rasakan** kembali rasa dan fikiran saat kejadian itu terjadi dan **bersyukurlah**”.*

*“Kemudian silahkan **tulis semua harapan kalian** untuk masa depan kalian, tentang perasaan yang kalian inginkan dirasakan di hari depan, tentang harapan siapa kalian di masa depan. Jika masih ada **kerisauan**, maka tuliskan semuanya disini.”*

h. Pengumpulan material dan penutupan: dilakukan setiap hari

3. Penutupan dan *Post-Test* (1 hari)

Hampir sama dengan sesi pembukaan (*pre-test*), urutan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Pembukaan dan absensi peserta
- b. *Building Rapport*: Memotivasi peserta untuk kembali membaca dan mengisi skala dengan jujur, baik dan benar sesuai dengan perasaan yang dirasakan hari ini. Menjelaskan bahwa, jawaban tidak mesti sama dengan hari sebelumnya, tetapi menjawab sesuai dengan perasaan hari ini setelah pertemuan selama satu minggu. Dimulai dengan instruksi sebagai berikut:

“Hari ini merupakan hari terakhir pertemuan kita, terimakasih untuk kerjasamanya selama 6 hari ini, kegiatan ini kita tutup dengan kembali mengisi beberapa pertanyaan dalam kertas yang akan dibagikan, saya harap adik-adik melakukannya dengan benar, jujur dan terbuka. Jawaban kalian tidak mesti sama dengan sebelumnya, tetapi baca kembali dan renungkan benar-benar maknanya kemudian pilihlah jawaban sesuai dengan perasaan dan fikiran kalian hari ini.”

- c. *Post-Test* : Instruksi umum yang diberikan sesuai dengan petunjuk pengisian skala SAS-A (Adolescents) dari La Greca (1999) sebagai berikut :

“Dalam setiap kertas ini terdapat beberapa pertanyaan tentang bagaimana pemikiran dan perasaan adik-adik. Silahkan dengar instruksi awal ini untuk memudahkan adik-adik dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, jawablah sejujur mungkin. Jawablah setiap pertanyaan meskipun mungkin diantaranya ada beberapa pernyataan yang terasa sulit untuk memutuskan jawabannya dan jangan melingkari dua nomor pada pilihan jawaban. Tidak ada jawaban yang benar dan salah, silahkan jawab berdasarkan apa yang dirasakan dan dipikirkan tentang diri adik-adik. Ingat, jangan melihat jawaban orang lain atau membiarkan jawaban adik-adik dilihat orang lain, jaga setiap kertas masing-masing. Tidak boleh ada seorang pun yang melihat jawaban adik-adik. Sebelum kita mulai, saya akan menjelaskan bagaimana menggunakan pilihan jawaban ini.”

- d. Pemutaran video motivasi, “PPT” “Hari Ini Milik Kita”, kutipan dari buku “La Tahzan”
- e. Pernyataan kesan dan pesan peserta eksperimen dan penutupan

Tolak Ukur Keberhasilan Modul

Setelah 7 hari kegiatan, untuk menguji efektivitas penerapan modul eksperimen menulis ekspresif maka dilakukan analisis perbandingan data *pre-test* dan *post-test*, dalam hal ini peneliti menggunakan skala kecemasan sosial sebagai pembantu perbandingan data sebelum dan sesudah perlakuan. Tolak ukur keberhasilan modul pada penelitian ini adalah dengan menurunnya angka kecemasan sosial pada skala SKS-R, Skala Kecemasan Sosial Remaja yang telah diadaptasi oleh Melati Ismi Hapsari, M.Psi., Psi dan Dra. Nida Ul Hasanat, M.Si., Psi (2006) kedalam bahasa Indonesia dengan tingkat reliabilitas 0,8552.

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *t-test for paired sample* atau disebut uji t-dependen, dimana sampel bersifat dependen. Metode ini digunakan untuk penelitian yang menggunakan satu kelompok sampel yang kemudian membandingkan *mean* sebelum dan sesudah perlakuan (Hastono, 2000) yang akan dilakukan dengan menggunakan software *SPSS versi 17 for The Windows* dengan membandingkan hasil score *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1.
 Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

Kelompok	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	X max	X min	Mean	SD	X max	X min	μ	Σ
Pre- Eksperimen	72	21	38.15	12.5	80	16	48	10,6
Post- Eksperimen	57	17	32.95	10.3	80	16	48	10,6

Tabel 2.
 Perbandingan *Mean* Kecemasan Sosial Berdasarkan Tingkatan

Tingkat Kecemasan	Pengukuran	Mean	Penurunan
Sedang	<i>Pre-test</i>	35.11	5.66

Tabel 3.
Paired Sample

	<i>Post-test</i>	29.44		Test
Berat	<i>Pre-test</i>	54.80	12,8	
	<i>Post-test</i>	42.00		
Keseluruhan	<i>Pre-test</i>	38.15	5.2	
	<i>Post-test</i>	32.95		

Paired Differences		t	Df	Sig. (2-tailed)
<i>Mean</i>	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
Pair 1 preeksperimen - posteksperimen	5.250	6.758	1.511	2.087 8.413 3.474 19 .003

Catatan: Skor tingkat kecemasan sosial dengan skala yang ringan tidak dibahas secara rinci, namun digabungkan pada saat pengolahan data secara keseluruhan. Hal ini sesuai dengan fokus peneliti bahwa tidak melakukan penyeleksian peserta di awal tetapi akan dikondisikan saat pembahasan.

Hasil Dan Diskusi

Secara kualitatif, aplikasi modul menulis ekspresif yang dikembangkan oleh peneliti telah mengumpulkan berbagai jenis pengalaman emosional dari anak jalanan. Pemberian instruksi menulis yang bertahap dimulai dari waktu yang paling dekat dengan kehidupan saat kegiatan menulis, “hari ini”, “minggu ini”, “bulan ini”, “tahun ini” sampai “seumur hidup” memberikan latihan yang cukup baik dan alur yang memudahkan partisipan dalam mulai menulis. Proses menulis ekspresif dimulai dari pengalaman yang menyenangkan kemudian baru menuliskan yang tidak menyenangkan juga memberi waktu yang lebih maksimal dan mudah membuka pikiran dan ingatan tentang pengalaman dan perasaan yang sudah disimpan lama.

Beberapa partisipan yang tidak mampu menulis ekspresif di dalam ruangan dalam waktu yang sudah ditentukan ternyata menulis dengan baik dalam *diary* yang dibagikan untuk dituliskan di luar waktu eksperimen sehingga memperkuat pernyataan bahwa partisipan benar-benar menulis 5 hari dalam waktu yang ditentukan serta diluar waktu pengontrolan.

Berdasarkan perbandingan *mean* pada kelompok data anak panti asuhan yang mengalami kecemasan sosial, maka dapat dikatakan bahwa penerapan modul menulis ekspresif berhasil mengubah kondisi psikologis yang negatif menjadi positif. Penurunan angka tersebut dapat

dibuktikan secara signifikan pada nilai t-hitung 3,474 ($t\text{-stat} > t\text{-tab } 2,433$) dan peluang kesalahan sebesar $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Dalam penelitian ini terbukti dengan adanya penurunan kecemasan sosial pada masing-masing kategori peserta, baik yang mengalami kecemasan sosial sedang atau berat.

Dari hasil signifikansi nilai statistik tersebut maka dapat dikatakan bahwa penggunaan modul eksperimen menulis ekspresif ini terbukti efektif dan dapat dipergunakan untuk keperluan yang sama untuk penelitian selanjutnya.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat pernyataan Pannebaker, Zech, and Rimé (2001) yang menjelaskan nilai utama dari menulis adalah kemampuan mengurangi pengekangan. Peristiwa-peristiwa mengganggu yang dituliskan akan memberi pemahaman baru tentang peristiwa emosional itu sendiri. Menuliskan pengalaman-pengalaman yang mengganggu secara psikologis, dan mungkin secara fisik, cukup menguntungkan.

Dalam hal penerapan metode ini yang perlu menjadi pertimbangan adalah dampak dari *ice breaking* yang mungkin juga memberi sumbangan relaksasi pada peserta. Selain itu, penghancuran tulisan emosional secara disobek dan membakarnya juga perlu menjadi pertimbangan dampak emosional yang terjadi pada setiap peserta sehingga menulis ekspresif dapat diukur secara independen tanpa ada variasi bentuk perlakuan, misalnya hanya menulis dalam *diary* dalam waktu yang lebih lama dan dibawah pengontrolan eksperimenter.

Rekomendasi

Modul ini dapat digunakan dalam hal jenis eksperimen menulis ekspresif dan dapat dikaitkan dengan aspek psikologis lain yang menjadi permasalahan bagi anak panti asuhan atau individu pada umumnya. Penelitian selanjutnya mengenai menulis ekspresif ini diharapkan dapat diperkaya dengan analisa tulisan dalam bentuk kualitatif dan wawancara dengan peserta mengenai perasaan yang dirasakan saat menulis dan sesudahnya.

Daftar Pustaka

Chaplin, J.P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemahan). Jakarta : PT. Raja Grafindi Persada

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1999. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Falk, T. H., Tam, C., & Schwellnus, H. 2010. Grip Force Variability and Its Effects on Children's Handwriting Legibility, Form, and Strokes. *Jurnal of Biomechanical Engineering*. 132. 114504-1
- Freire, J. M. G. A ., Leite, A. C. de C., Bueno, D. S., dkk. 2005. Reading and Writing: Psychoanalytical Treatment In A Case Of Paranoia. *The American Journal of Psychoanalysis*. 65. (3)
- Greca, A. M. La. 1999. *Social Anxiety Scale For Children and Adolescents*. University of Miami
- Hapsari, M. I., & Hasanat, N. U. 2006. *Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial pada Remaja dengan Gangguan Kecemasan Sosial*. Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
- Hastono, S. P. 2001. *Analisa Data*. Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Hidayati, DM. R. 2008. *Menulis Pengalaman Emosional Menuju Ikhlas : Kasus Narapidana*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhamadiyah Surakarta. Tidak diterbitkan
- Hidayat, R., Singgih W.S., & Indiati, A. 1996. Antecedent Perkembangan dari Kepencemasan Sosial. *Jurnal Psikologi*. (1) 21-32
- Kállay, É., & Bában, A. (2008). Emotional Benefits Of Expressive Writing In A Sample Of Romanian Female Cancer Patients, *XII*(1), 115–129.
- Ledley, D. R., Heimberg, & R. G. 2006. Cognitive Vulnerability To Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 25 (7) 755-778
- Money, M., Espie, C. A., Broomfield, N. M. (2009). An Experimental Assessment of a Pennebaker Writing Intervention in Primary Insomnia. *Behavioral Sleep Medicine: Routledge*. 7:99–105, DOI: 10.1080/15402000902762386
- Seniati, L., Yulianto, Ar., & Setiadi, B. N. 2008. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta : Indeks
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yokyakarta : Penerbit Andi
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. 2005. *Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press
- Utami, D. S., Kumara, A. 2003. Ekspresi Menulis dan Menggambar sebagai Media Terapi. *Jurnal Psikologi*. (1) 1-22

- Pennebaker, J.W., & Francis, M.E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition and Emotion*, 10, 601-626.
- Pennebaker, J. W. 1997. Writing About Emotional Experiences As A Therapeutic Process. *Psychological Science*. 8 (3) May. 162-166
- Pennebaker, J.W., Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: disclosure, personality, and social integration. *Directions in Psychological Science*, June.
- Pennebaker, J.W. & Harber, K.D. (1993). A social stage model of collective coping: the Loma Prieta earthquake and the Persian Gulf War. *Journal of Social Issues*, 49, 125- 145.
- Pennebaker, J.W., Zech, E, Rimé, B. (2001). Disclosing and sharing emotion: psychological, social and health consequences. In M.S. Stroebe, W. Stroebe, R.O. Hansson, & H. Schut (Eds.). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. (pp. 517-539). Washington DC: American Psychological Association.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C.K. (in press). 2007. *Expressive Writing : Connections to Physical and Mental Health*, *Oxford Handbook of Health Psychology*. New York : Oxford University Press
- Purwandari, E., & Hadi, S. 2005. Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Memory Otobiografi dan Depresi pada Remaja yang Menjalani Rehabilitasi NAPZA. *Sosiosains*. Sekolah Pascasarjana Universitas Gadjah Mada. 18 (2)
- Prawirtasari, J. E., Siswanto. 2003. *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Simtom-simtom Depresi Pada Mahasiswa*. *Sosiohumanika*. 16A (1)